

Liebe Leserin, lieber Leser,

Geschmack und Aroma sind aus dem täglichen Essen nicht wegzudenken. Wer isst schon etwas, nur weil es gesund ist? Nein, leckeres Essen ist Genuss und Zuwendung und sehr tief in unserem Denken und Fühlen verankert. Leider wird unser Geschmacksempfinden durch künstliche aromagebende und geschmacksverstärkende Zutaten in vielen Produkten getäuscht. Sie stören eine normale Geschmackswahrnehmung, sodass wir auf Dauer natürliche Lebensmittel und gut gewürzte Speisen als fad empfinden. Sie werden auch gerne in Fertigprodukten eingesetzt, um den nachlassenden Geschmack aufzubessern. Der Geschmacksverstärker Glutamat ist eventuell sogar gesundheitsschädlich: Ernährungswissenschaftler und Mediziner streiten über Nervenschäden, Kopfschmerzen, Augenleiden und Übergewicht als Folge.

Doch auch wer die Zutatenliste liest, erkennt nicht ohne weiteres, was sich hinter manchen Bezeichnungen verbirgt. Wer weiß schon, dass »aufgeschlossenes Pflanzeneiweiß« nichts mit grünem Gemüse zu tun hat und sogar ähnlich geschmacksverstärkend ist wie Glutamat. Auch dass »natürliches Aroma« keineswegs immer aus

einem natürlichen Lebensmittel stammt, ist vielen unbekannt.

Mit diesem Einkaufsführer will ich Ihnen helfen, sich selbst ein Bild über mögliche Gesundheitsschäden durch Glutamat zu machen. Und ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Geschmacksverstärker und künstliche Aromen erkennen und vermeiden können. Vielleicht kann ich Sie auch anregen, lecker zu kochen und gut zu würzen, anstatt nur einem geschmacksverstärkten Einheitsgeschmack auf den Leim zu gehen.

Ihr Hans-Helmut Martin