

DIE JAGD NACH UMAMI

Für mich ist jede Mahlzeit, ob mittags oder abends, eine Jagd nach Umami. Und zwar so sehr, dass, als ich die Leser meines Blogs gefragt habe, wie mein nächstes Buch, also dieses hier, heißen soll, die überwältigende Mehrheit der Antworten lautete, das Buch solle einfach Umami heißen.

Umami ist ein Wort, das häufig vorkommt, wenn man über Geschmack spricht. Gleichzeitig ist Umami vielleicht auch die Geschmacksrichtung, mit der wir am schwierigsten etwas Konkretes verbinden können. Also lassen Sie uns ein wenig über Umami sprechen – denn es ist der Schlüssel für eine wirklich gut schmeckende pflanzenbasierte Ernährung.

Wir sind lange davon ausgegangen, dass der Mensch vier verschiedene Geschmacksrichtungen wahrnehmen kann – süß, salzig, sauer und bitter. Bis irgendein kluger japanischer Forscher im frühen 20. Jahrhundert herausfand, dass wir wahrscheinlich über einen fünften Geschmack verfügen. Er taufte ihn *Umami*. Ironischerweise mangelt es meiner norwegischen Muttersprache an jenen Wörtern, die in anderen Sprachen gerne verwendet werden, um Umami zu beschreiben, wie z. B. *savoury food* auf Englisch. Daher ist es vermutlich nicht verwunderlich, dass man hierzulande so wenig über Umami spricht.

Aber was ist Umami?

Für mich ist Umami der Geschmack, der ein Gericht abrundet. Der Geschmack, der uns denken lässt ‚Oh Mann, was ist da drin, wo kommt dieser Geschmack her?‘ Der Geschmack, der langweilige, fade Speisen von aromatischen unterscheidet, die nach viel schmecken. Rein physiologisch besitzt der Mensch tatsächlich eigene Rezeptoren, um Umami wahrzunehmen, im Gegensatz zu den anderen Geschmächen, die alle von den gleichen Rezeptoren wahrgenommen werden, weil das Gehirn sie später wieder voneinander unterscheidet. Daher wird auch wahrgenommen, wenn Umami fehlt. Und zwar

// Für mich ist Umami der Geschmack, der ein Gericht abrundet. Der Geschmack, der uns denken lässt ‚Oh Mann, was ist da drin, wo kommt dieser Geschmack her?‘

immer. Die Umami-Rezeptoren reagieren vor allem auf Glutamat, das in den Speisen, die wir mit dem englischen Begriff *savoury* bezeichnen, ganz natürlich enthalten ist. Es gibt auch zahlreiche synthetische Ersatzprodukte für natürliches Glutamat, in denen es in Form von *Mononatriumglutamat*, auch als MNG bezeichnet, vorkommt. Daher finden Sie häufig MNG als Zusatzstoff in pflanzlichen Fertigprodukten, damit Sie genau diesen Geschmack erhalten. Aber bedenken Sie: Glutamat muss grundsätzlich nicht als synthetischer Zusatzstoff verwendet werden, es gibt ihn in unseren Lebensmitteln. Wir müssen nur wissen, wie wir ihnen diese Geschmäcke entlocken.

Umami im Fleisch

Als Vegetarierin und mittlerweile Veganerin habe ich endlose Gespräche mit Fleischessern darüber geführt, dass ihrer Meinung nach vegetarisches Essen nach weniger schmeckt als „normales Essen“. Sie sagen das nicht, weil sie unverschämt sind. Meist stimmt es sogar – denn sowohl Fisch als auch Fleisch sind natürliche Umami-Quellen, und wenn jemand an diesen Geschmack gewöhnt ist, schmeckt alles ohne



// Sowohl Gemüse als auch Gemüsebrühe können reich an Umami sein. Doch allen Gemüsesorten ist gemeinsam, dass ihr Umami-Geschmack deutlicher hervortritt, wenn sie erhitzt oder karamellisiert werden.

ihn recht flach. Einer der häufigsten Kommentare, die ich zu meinen Gerichten von Leuten höre, die an vegetarische Küche nicht gewöhnt sind, geht in die Richtung „Es fehlte gar nichts in dem Gericht!“ Und es ist genau dieser Umami-Geschmack, an den sie dann denken, wenn auch nur ganz weit hinten in ihrem Hinterkopf und ohne, dass sie dabei eigentlich einen bewussten Bezug zu diesem Geschmack hätten. Denn nicht nur in Fleisch und Fisch kommt Umami natürlich vor, auch wenn viele an diese Zutaten am meisten gewöhnt sind, jedenfalls angesichts der Ernährung, die auf der nördlichen Erdhalbkugel üblich ist.

Umami in der pflanzlichen Ernährung

Sowohl Gemüse als auch Gemüsebrühe können reich an Umami sein. Doch allen Gemüsesorten ist gemeinsam, dass ihr Umami-Geschmack deutlicher hervortritt, wenn sie erhitzt oder karamellisiert werden. Denken Sie nur an den Unterschied zwischen rohen und sonnengetrockneten Tomaten – das ist Umami! Denken Sie nur an den Unterschied zwischen einem rohen Pilz und einem eingelegten oder gebratenen – *das ist Umami!* Denken Sie nur an den Geschmack, wenn eine Gemüsebrühe stundenlang vor sich hin köchelt – *das ist Umami!* Gebackenes Gemüse aus dem Ofen (denken Sie an Möhren!), gegrilltes Gemüse (denken Sie an Zucchini!), denken Sie an lange gebratene – karamellierte – Zwiebeln! – *das ist Umami!* Denken Sie an den Unterschied zwischen rohen und im Ofen gerösteten Nüssen – *das ist Umami!*

Genau deshalb enthalten die meisten meiner Rezepte einen oder zwei Zubereitungsschritte, bei denen die Gemüsesorten auf die eine oder andere Art erhitzt werden: um diesen fantastischen Geschmack und ein fantastisches Umami-Erlebnis hervorzulocken.

Wo finden Sie Umami?

Beim Kochen haben Sie viele Möglichkeiten, den Umamigeschmack hervorzubringen, und wenn Sie ganz bewusst eine oder mehrere dieser Zutaten in Ihre Speisen integrieren, geschieht die Zubereitung von Essen mit massenhaft Umami bald ganz automatisch.

NÜSSE UND SAMEN RÖSTEN

Alle Nüsse bekommen einen intensiveren Geschmack, wenn sie in einer Pfanne oder im Ofen geröstet werden. Gleichzeitig tritt auch der Umamigeschmack deutlicher hervor. Es gibt einen guten Grund, warum ich alle asiatischen Gerichte mit gerösteten Erdnüssen oder geröstetem Sesam garniere, und dabei geht es nicht nur um den Crunch.

PILZE

Pilze sind eine meiner Lieblingsquellen für Umami. Es gibt wenig, was gebratene Pilze schlägt, egal ob ganz oder als Zutat in einer größeren Einheit. Ich weiß, dass viele bei Pilzen skeptisch sind, und ich verstehe auch, warum: Konsistenz – und Geschmack – sind für viele von uns etwas ungewöhnlich. Aber vor allem, wenn Sie sich pflanzenbasiert ernähren, möchte ich Ihnen unbedingt empfehlen, mehr Pilze in Ihren Speisen zu verarbeiten! Beginnen Sie zunächst mit Rezepten, in denen sie klein geschnitten verarbeitet werden. Dann nehmen Sie nicht die Stücke, sondern nur den leckeren Geschmack wahr.

TOMATEN

Tomaten sind wahrscheinlich der Umami-Geschmack, der am leichtesten zur Verfügung steht. Der Unterschied, den Tomatenmark ausmacht, oder der besondere Geschmack, den Sie durch sonnengetrocknete Tomaten erhalten, das ist Umami. Deshalb schmecken gebratene oder gegrillte Tomaten so gut, und deshalb sollten Sie Tomatensauce länger als bloß 2 Minuten kochen, bevor Sie sie genießen.

FERMENTIERTE SPEISEN

Unglaublich, was Fermentation im Hinblick auf Umami bewirken kann. Wahrscheinlich ist die Kombination aus beidem der Grund dafür, dass wir den Geschmack ein wenig seltsam und gleichzeitig lecker finden, wenn wir es nicht gewohnt sind, viel Fermentiertes zu essen. Zwei meiner Favoriten, die man kaufen kann, ohne erst Fermentierungsexperte werden zu müssen, sind Miso – fermentierte Sojabohnen – und Sojasauce. Das gilt auch für Balsamico, vegane Worcestersauce und Tempeh – gar nicht zu sprechen von Bier und Wein.

NÄHRHEFE UND GRÜNER TEE

Nährhefe ist – anders, als der Name vermuten lässt – keine Hefe, sondern eine deaktivierte Hefe voller Umami. Nicht ohne Grund ist Nährhefe der beste Freund der Veganer – nicht weil sie nach Käse schmeckt (auch wenn viele dabei an den Geschmack von Käse denken), sondern weil sie nach Umami schmeckt, und Käse enthält viel natürliches Umami. Ich verarbeite Nährhefe z. B. zu *Not Parm* (oder auch *Not Parmesan*, siehe S. 123) – ein Gericht, das nicht nach Parmesan, sondern nach Umami schmeckt, weil es *sowohl* Nüsse *als auch* Nährhefe enthält! Grüner Tee ist ebenfalls reich an Umami-Geschmack und eignet sich ebenfalls hervorragend zum Kochen.

EINIGE GEWÜRZE UND KRÄUTER

Wenig überraschend ist wohl, dass auch einige getrocknete Gewürze voller Umami stecken. Paprika und Kreuzkümmel sind für mich die beiden wichtigsten, und sie werden wöchentlich, wenn nicht sogar täglich in meiner Küche verarbeitet. Kräuter wie Rosmarin und Thymian können auch für das Umami-Erlebnis sorgen.

TANG UND ALGEN

Der Geschmack, den Sie an Ihrem vegetarischen Sushi so lieben, ist Umami. Dafür sorgen Seegras und Nori-Blätter, und wenn Sie Algensalat mögen, wissen Sie jetzt, warum. Nori-Blätter können ganz, in kleineren Stücken auf einem Salat oder in Streifen als Topping verarbeitet werden.

