

Glutamat och UMAMI.

Visst är detta en vinhemsida men jag kan ändå inte låta bli att avvika från ämnet. Förresten så avviker jag inte helt då faktiskt både druvor och vin innehåller små mängder proteiner och aminosyror, och då faktiskt även just glutamat [ref. 1, 2]. Druvmust innehåller mer än 100mg/L. [ref. 3]

Det klagas och skrivs förfärliga saker om glutamat. Det är tom så att man kan tala om ett mediadrev.

För det första så finns det en femte grundsmak som kallas för UMAMI. (alltså förutom sött, salt, surt och beskt) Det var en japansk kemiprofessor som för 100 år sedan lyckades utvinna natriumglutamat kristaller ur en tångart och som visade att dessa gav en helt ny smaksensation som han kallade för "god smak" vilket på japanska är just UMAMI. Glutamaten finns naturligt i mängder med livsmedel och tillsätts i andra för att helt enkelt framkalla den femte grundsmaken. [ref. 4]

Att påstå att glutamaten inte smakar någonting är lite bissart för i så fall faller en av typiciteterna med den asiatiska maten och också det faktum att det numera är vedertaget att det finns en femte grundsmak som just framkallas av glutamat. I samband med att man skriver ner glutamaten, som faktiskt är en nödvändig del av vår kost, så brukar man nästan använda ordet smakförhöjare som ett skällsord. Glutamat är en utomordentlig smakförstärkare i likhet med salt, socker, alkohol, fett och alla våra kryddor. Smakförstärkare/smakförhöjare är inget skällsord utan en nödvändighet!!!

För det andra när det gäller glutamat och överkänslighetsreaktioner så är det just snarare överkänslighet (och alltså inte allergi) man möjligtvis pratar om. Det här så kallade "kina syndromet" beror snarare på för mycket glutamat och kanske till och med för mycket kryddor överhuvudtaget. Glutamat är en kroppsegen substans och tillförsel av små mängder i vår kost är kanske till och med nödvändigt. Det är egentligen bara i asiatisk kost som glutamat sätts till i sådana mängder att man sett misstänkta överkänslighetsreaktioner. Om man inte är missbrukare av "knorr" förstås... Obs! att även livsmedelsverket skriver att man inte sett allergier av glutamat, vilket kanske inte är så konstigt då man i så fall inte skulle "tåla sig själv".

Faktum är att det finns mängder studier där man gett försökspersoner just glutamat respektive placebo, och där man inte kunnat påvisa någon som helst påverkan i likhet med "kina syndromet". En sammanfattande review som publicerades 2006, då man i princip gick igenom allt som publicerats om glutamat de senaste 40 åren, konstaterar: "*MSG has a widespread reputation for eliciting a variety of symptoms, ranging from headache to dry mouth to flushing. Since the first report of the so-called Chinese restaurant syndrome 40 years ago, clinical trials have failed to identify a consistent relationship between the consumption of MSG and the constellation of symptoms that comprise the syndrome. Furthermore, MSG has been described as a trigger for asthma and migraine headache exacerbations, but there are no consistent data to support this relationship.*" [ref. 5]

Nä, sluta att hacka på glutamaten. Glutamat är inte farligt och en helt naturlig del både i kosten och i våra kroppar (även skribenters). Detta åtminstone om man använder tillsatsen med måtta. Skulle nog till och med våga sticka ut hakan och säga att restauranger och rörelser som verkar för glutamatfri kost är oseriösa och inte riktigt vet vad dom gör.

Referenser:

1. Sanders et al., "Determination of Free Amino Acids in Wine by HPLC", American Journal of Enology and Viticulture, 36, 1, 43-46, 1985.
2. Ferreira et al., "The Wine Proteins", Trends in Food Science & Technology, 12 (7), 230-239, 2001.
3. Conde et al., "Biochemical Changes throughout Grape Berry Development and Fruit and Wine Quality", Food, 1 (1), 1-22, 2007.
4. "UMAMI får det att vattnas i munnen", Forskning och Framsteg, 7, 2008.
5. Freeman et al., "Reconsidering the effects of monosodium glutamate: A literature review", Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 18 (10), 482-486, 2006.