

Hefe

enthält von Natur aus mit 1,8 g/100g (1,8 %) recht viel von der lebenswichtigen Glutaminsäure in gebundener UND freier Form.
Bei der **Fermentation zu Hefeextrakt** wird ein Teil davon frei gesetzt und damit **geschmacksaktiv**.

Dieser Anteil beträgt allerdings nur 2 bis 3%!
Wer also deshalb Hefeextrakt kurzerhand mit Industrie-Glutamat gleichsetzt, hat sich entweder nicht richtig informiert oder will es gar nicht!

EG-Bio-Verordnung: Industrie-Glutamat ist in Bio-Lebensmitteln generell **nicht zugelassen!**

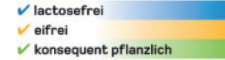
Bio-Hefeextrakt

Ab 2014 ist der Einsatz von Bio-Hefe und Bio-Hefeextrakt in Bio-Produkten verpflichtend. Momentan gibt es auf dem Markt jedoch noch keine wirklich geschmacklich überzeugende Produkte. Neueste Entwicklungen lassen allerdings hoffen, dass akzeptable Ergebnisse in Bälde zur Verfügung stehen. Natürlich arbeiten wir bereits jetzt an Rezepturen, mit den momentan erhältlichen Extrakten. So schnell wie die Entwicklung der Bio-Hefeextrakte es zulässt, werden wir diese in unseren Produkten verwenden.

Auf den Punkt gebracht:

- TOPAS lehnt **KÜNSTLICHES GLUTAMAT** wie jede andere **KÜNSTLICHE SUBSTANZ VEHEMENT** ab.
- Das im Hefeextrakt vorkommende Glutamat ist **NATÜRLICH** und **LEBENSNOTWENDIG**.
- TOPAS-Produkte enthalten weniger **NATÜRLICHES** Glutamat als viele gesunde Grundnahrungsmittel.
- TOPAS-Produkte enthalten **KEIN KÜNSTLICHES** Glutamat.

www.wheaty.info
www.topastofu.info



Unser täglich Brötchen

Hefeextrakt Glutamat

WAS WIR IHNEN SCHON IMMER SAGEN WOLLTEN

info

UNSER TÄGLICH BRÖTCHEN ...

enthält 2400 mg/100g Glutaminsäure!

Und das ist gut so, denn Glutaminsäure ist eine der wichtigsten Aminosäuren für das menschliche Leben überhaupt.

Glutaminsäure - Glutamat

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure und wird aufgrund des fast identischen Gewichts mengenmässig mit der Glutaminsäure gleichgesetzt.

Ob Glutaminsäure als Säure oder als Salz vorliegt, hängt vom pH-Wert des Lebensmittels ab. Wie in der Fachliteratur üblich, verwenden wir beide Begriffe identisch. Es gibt an Proteine gebundene und sog. freie Glutaminsäure. Nur die freie Glutaminsäure wirkt u.a. **geschmackaktiv**.

Fast alle natürlichen Lebensmittel enthalten mehr oder weniger freie und gebundene Glutaminsäure.

Der Gehalt an freier Glutaminsäure verändert sich selbst bei **traditioneller Verarbeitung**: Jeder **Eiweiß abbauende** Prozess, wie **Fermentation** (Sojasoße, Hefe, Sauerkraut), aber auch **Kochen, Braten und Frittieren** erzeugt zusätzliches freies Glutamat.

Glutaminsäure ist der wichtigste **Neurotransmitter** („Botenstoff“) zur Nervenreizleitung.

Jeder Denkvorgang, jede Hirnleistung benötigt Glutaminsäure.

Sie neutralisiert das beim Stoffwechsel entstehende Nervengift Ammoniak und ist am **Muskelaufbau** beteiligt.

Glutaminsäure ist die Hauptenergiequelle des **Darms**. Nur ca. 4% der Glutaminsäure aus der Nahrung steht dem Körper zur Verfügung.

Das bedeutet, dass der **Körper** nahezu die gesamte Glutaminsäure **selbst** herstellen muss.

Jedes eiweißhaltige Lebensmittel enthält **von Natur aus Glutaminsäure** in unterschiedlicher Konzentration.

Deshalb produziert der menschliche Körper auch täglich Glutaminsäure zum Eigenbedarf und zwar ein Vielfaches von dem, was er über natürliche Lebensmittel aufnimmt.

Viele als **gesund** geltende Lebensmittel zeigen **überraschend hohe** Gehalte an Glutaminsäure.

Selbst in **Muttermilch** ist der Glutaminsäuregehalt um ein mehrfaches höher als in Kuhmilch.

	Glutaminsäure gesamt	davon freies Glutamat
Roggenbrot	1900	25
Kartoffel	324	61
Tomate (rot)	339	140
Sonnenblumenkerne	5057	??
Walnuss	3960	658
Champignon, getrocknet	2666	220 - 1700
Erbse	5583	330
Lauchgrün		80
Soja-Bohne, getrocknet	6678	
Tofu	2680	
Soja-Drink	2878	
Soja-Sauce	1931	780
Parmesan-Käse	8100	1680
Rindfleisch	2846	33
Hühnerrei	1548	23
Wheaty®-Classic		80
Hefeextrakt		362
alle Werte in mg/100g		

Industrie-Glutamat

Auch wir lehnen isoliertes Glutamat vehement ab!

Wir gehen davon aus, dass **alle industriell** hergestellten Nahrungsbestandteile dem Menschen in großen Mengen **nicht zuträglich** sind.

Wenn auch bislang jeder Beleg im Falle Glutaminsäure fehlt. Es gibt allerdings laut **Bundesinstitut für Risikobewertung** Anzeichen, dass hohe Dosen von Industrie-Glutamat Asthmatikern nicht bekommen.

Das „**China-Restaurant-Syndrom**“ jedenfalls hat sich bei wissenschaftlicher Untersuchung als **Anekdote** herausgestellt: die beschriebenen Symptome traten nämlich bei den Probanden bei identischer Lebensmittelzusammenstellung **OHNE** Glutamat genauso auf. Am Glutamat hat es also nicht gelegen.

Im Internet wird u.a. behauptet, Glutamat überwinde die **Blut-Gehirn-Schranke** und sei deswegen gar suchterzeugend. Auch das ist eine bewusste Falschdarstellung: Der einzige Fall, in dem dieser Übertritt nachgewiesen werden konnte, war bei hirntumorkranken Ratten.

Aufgrund solcher Untersuchungsergebnisse glutamathaltigen Hefeextrakt zu verteuflern, würde heißen, dass man auch allen Bäckern verbieten müsste, Weizenbrot zu backen, weil es Zöliakie-Patienten gibt, die Weizeneiweiß nicht vertragen. Wir wollen nicht in Abrede stellen, dass es Menschen gibt, die höhere Dosen

Glutamat möglicherweise nicht gut vertragen. Sie tun dann gut daran, Industrie-Glutamat ganz zu meiden und eventuell sogar den Verzehr von Nahrungsmitteln mit natürlich hohem Glutamatgehalt wie Sonnenblumenkerne, Käse, Sojasoße usw. zu reduzieren.

Genausowenig kann man behaupten, dass Glutamat Fresssucht erzeugt: Auf den Menschen übertragen, würde der beschriebene Versuch bedeuten, dass ungefähr das 100fache der normalen täglichen Aufnahme in purer Form verzehrt werden müsste. Wie stichhaltig diese Aussage ist, sieht man bei einem Übertrag, z. B. auf das lebenswichtige Wasser: Man müsste am Tag 200 bis 300 Liter Wasser trinken, ...

Im Übrigen benötigt gerade das **Gehirn** große Mengen an Glutamat, die der Körper allerdings **selbst herstellen** muss, eben weil die Blut-Gehirn-Schranke beim gesunden Menschen dicht ist.

Interessante Links und Quellen zum weiteren Studium:

Souci-Fachmann-Kraut, 5. Auflage 1994:

Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen

H. Müller, SpringerLink, 1970:

Über das Vorkommen von freier Glutaminsäure in Lebensmittel

Bundeslebensmittelschlüssel

<http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschlüssel/>

<http://www.food-info.net/de/intol/msg.htm>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=189>

Bundesinstitut für Risikobewertung

http://www.bfr.bund.de/cm/208/ueberempfindlichkeitsreaktionen_durch_glutamat_in_lebensmitteln.pdf

Glutamat Informationsdienst

http://www.glutamat.info/media/Glutamat_in_lebensmitteln.asp

