
Konsum überdenken, Trends ignorieren

Die halbe Welt im Überfluss

Jeden Tag aufs Neue wird die Lebensmittelverschwendung beklagt²⁵¹. Das darf niemanden wundern; nur eine Gesellschaft, die zu viel hat, kann überhaupt etwas wegwerfen. In der Tat haben wir zu viel. Zu viel Unnützes, zu viel Unsinniges und zu viel Unnötiges. Die Supermärkte sind voll mit dem vielfältigen Unfug der (industriellen) Lebensmittelproduktion²⁵². Es ist immer wieder erschreckend, dass überhaupt Menschen für diesen oft geschmacklosen und geschmacksfreien Unsinn Geld ausgeben. Das kann nur so sein, wenn sich ein Großteil der Gesellschaft vom Wissen über Nahrungsmittel und Genuss verabschiedet hat. Anders hätten die unzähligen Joghurts mit unzähligen Aromarichtungen von unzähligen global aktiven Herstellern keine Chance. Wer benötigt wirklich »Erdbeeryoghurt« von zig verschiedenen Firmen das ganze Jahr? Wer stellt sich dabei vor, wie viele immerreife Erdbeerfelder es auf der Welt geben müsste, damit keine »künstlichen« Aromatisierungen vorgenommen werden müssten? Ganz abgesehen davon, dass diese Produkte in Preissegmenten zu finden sind, von deren Ertrag weder Erdbeer- noch Milchbauer leben können. Nicht der Markt diktiert die Preise²⁵³, wie es in einer (sozialen) Marktwirtschaft üblich ist, sondern der durch Discounter und Verbände geführte Handel²⁵⁴.

Wie aberwitzig dieses Gebaren ist, deckte kürzlich ein Nachrichtenmagazin im Fernsehen (ARD) anhand von Dosentomaten auf²⁵⁵: Für frische Tomaten zahlt man auf dem Markt im Sommer bis zu 5 Euro pro Kilo, im Supermarkt nur knapp 2 Euro. Verarbeitete Tomatenprodukte sind dagegen deutlich günstiger, obwohl mehr Arbeit und Rohstoffe drinstecken. Eine 500-g-Dose Tomaten ist mancherorts bereits für 39 Cent zu bekommen. Und in einer Tube Tomatenmark stecken umgerechnet etwa 1,6kg frische Tomaten, trotzdem kostet sie gerade einmal 49 Cent. Dass davon kein Bauer, kein Produzent leben, geschweige denn seine Arbeiter ordentlich bezahlen kann, ist ohne Zweifel.

Das bedeutet: im Supermarkt gibt es vorwiegend Handelsware, aber kaum echte Lebensmittel. Ganz abgesehen von Fertiggulasch, Tiefkühlpizzen, Schlemmerfilets und Dosenravioli oder tiefgekühltem Gemüse fernab jeglicher Saison und Region suggeriert der Supermarkt den Kunden: Gutes Essen ist einfach, gutes Essen ist billig, gutes Essen ist immer verfügbar. Die Nahrungsmittelindustrie kümmert sich darum, macht Euch keine Sorgen. Gute Nacht-Kultur, wieder einmal.

Dies hat zur Folge, dass in der westlichen Gesellschaft viel mehr Lebensmittel produziert werden, als tatsächlich verkauft werden können, geschweige denn gegessen werden. Dies hat es bisher in der langen Menschheitsgeschichte nicht gegeben. Begonnen hat dies erst nach dem Zweiten Weltkrieg mit dem Wirtschaftswunder. Die Preise sanken. Lebensmitteln wurde der Stellenwert genommen, den sie einst hatten. Noch in den 50er- oder 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts war es verpönt, selbst ein Stück Brot wegzuworfen, nur weil es altbacken war²⁵⁶. Oder gar angetrocknete Wurst am Anschnitt, nur weil die Farbe dort auf Grund des Wasserverlusts etwas grauer oder dunkler war. Das ist natürlich nicht verdorben, sondern kann bedenkenlos gegessen werden, solange es der Geruchs- und Geschmacksprüfung standhält. Was kann schon passieren? Die Wurst ist gesalzen und trocknet etwas ab, Wassergehalt und Wasseraktivität sinken, das Keimwachstum schränkt sich dadurch ein²⁵⁷. Und wenn man es nicht essen möchte? Dann kann es in einen Saucen- oder Brühenansatz wandern, um dort zusammen mit Gemüse und Fleischabschnitten zur Aroma- und Geschmacksbildung beizutragen. Oder es wird klein geschnitten, in schäumende Butter geworfen, etwas Kräuter dazu, 2 Eier darauf, und die Omelette ist schon fast fertig gewürzt, ein Stück Bauernbrot dazu, ein Glas Bier. Zusammen ist das, selbst wenn Wurst und Eier vom Demeterhof kommen, günstiger und sinnvoller als jedes der oben genannten Discounterprodukte – und sogar ein richtiges Essen. Vom viel zitierten CO₂-Fußabdruck ganz zu schweigen.

Das Wegwerfen von Nahrung zeigt aber auch, wie das Wissen um Lebensmittel nachlässt. Supermarkt- und Convenienceprodukte lassen den Ursprung nicht mehr erkennen. Regelmäßiger Billigkonsum trägt nicht zur Ernährungskompetenz bei^{258, 259}. Die Ess- und Kochkultur geht verloren. Wegen ihrer ständigen Verfügbarkeit haben Lebensmittel einen

Teil des Werts verloren und werden weggeworfen, nicht nur in den Supermärkten. Weggeworfene Lebensmittel finden sich in fast jedem Abfalleimer in den Haushalten, in den Städten, auf der Straße²⁶⁰, den Schulhöfen²⁶¹ und an den Universitäten²⁶². Das war von einiger Zeit nicht üblich.

Es ist viel mehr essbar, als man denkt. Eingängige Standardbeispiele sind Karottengrün, Rettich- und Radieschengrün, Kohlrabiblätter, die Blätter von Roten Beten oder das Lauchgrün, das in kaum einem Rezept explizit vorkommt. Es ist nur eine Frage des Mutes, was man daraus macht. Ohne diese Wagnisse geht es nicht, aber nur sie führen zur kulinarischen Kompetenz. Kompliziert ist es auch nicht, denn das Einfachste ist immer das Beste. Kohlrabiblätter werden oft von der Marktfrau abgemacht und in den Abfall geworfen. Bestenfalls fragt sie noch, ob sie das Grün abmachen soll. Keinesfalls, denn es ist nicht nur essbar, sondern köstlich. Im Supermarkt kann man oft nur noch die Kohlrabiknollen ohne Grün kaufen. Dort geht der Filialleiter davon aus, dass der Kohlrabi 1–3 Tage im Regal verbringen muss, dabei trocknen die Blätter aus und werden unansehnlich.

Kohlrabiblätter bieten aber eine weit kräftigere Aromatik als die weiße zarte Knolle, die am besten roh mit Dips oder klein geschnitten in Salaten zur Geltung kommt (was nicht heißt, dass sie nicht auch gekocht werden kann, das ist aber ein anderes Thema). Die kräftigen Aromen der Blätter und ihr fein bitterer Geschmack stammt natürlich aus der Biologie der Pflanzen. Schließlich sind die Blätter nicht nur die ausgeklügelte Biochemiefabrik für Fotosynthese und damit der Energietransformator Nummer 1 der Pflanze, sondern auch gern gesehene Angriffsflächen für Insekten und andere Pflanzenfresser. Auch Sonneneinstrahlung, UV-Strahlung und starke Temperaturschwankungen müssen die Blätter ertragen. Dafür benötigen sie eine hohe Robustheit: Als Sonnenschutz dienen Polyphenole, die fein bitter schmecken; als Grundlage zur Fraßfeindabwehr dienen Glucosinolate, Verbindungen aus einem Zucker und Schwefelaroma. Sind die beiden verbunden, schmecken sie bitter. Werden sie getrennt, ergeben sich die typischen Kohlaromen.

Lauch ist ein kräftiges Zwiebelgewächs, das, wenn es fein genug geschnitten ist, überhaupt nicht mehr grob wirkt, sondern seine besten Seiten zeigt. Es ist nur logisch, dass Lauchgrün deutlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe aufweist als der allseits beliebte weiße Teil. Das Grün streckt

sich der Sonne entgegen, es ist für die Fotosynthese zuständig und lagert allein deswegen neben Chlorophyll weit mehr Carotinoide ein als das mit Erde bedeckte Lauchweiß. Der Polyphenolgehalt ist ebenfalls deutlich höher wie auch der Gehalt von Glucosinolaten, den neuen Stars der Antioxidantien. Es gibt also überhaupt keinen Grund, Lauchgrün zu verschmähen. Beim Lauch, einem Zwiebelgewächs, ist die Chemie also ähnlich wie bei Kohlrabi: Glucosinolate und Schwefelaromen, wobei die Schwefelaromen eher in Richtung Zwiebel und Knoblauch gehen. Deshalb schmeckt und riecht das Grün des Lauchs deutlich kräftiger als das zarten Weiße, das sich, lichtgeschützt, im Boden versteckt.

Kohlrabiblätter plus Lauchgrün, frisch vom Markt, und schon ist ein leichtes vegetarisches Gericht im Kopf fertig, es muss nur noch zubereitet werden. Die Kohlrabiknolle wird unerhitzt zur Vorspeise geknabbert, die Blätter dienen als kohliges Aromaunterstützer für den Lauch in einem wärmenden Hauptgericht. Vereint man im Kochtopf Kohlrabiblätter mit Lauchgrün, werden unterschiedliche Schwefelaromen und Bitternoten gepaart. Ein Grund für so manchen Nasenrümpfer, aber noch lange kein Grund, die Kohlrabiblätter zu verschmähen. Man benötigt allerdings etwas Kontrast, der den kohligten Noten den Boden unter den Füßen wegzieht, nämlich Zimt, der eher mit Gebäck und Glühwein assoziiert wird als mit Kohl. Aber genau sein würziges, leicht süßlich anmutendes Aroma grätscht in die Schwefelnoten von Lauch und Kohlblättern. Chemisch harmonisieren Zimt, Kohl und Lauch in keiner Weise, sondern die Kombination sorgt für Spannung und Kontrast. Ergänzt man wie im folgenden Rezept noch Röstaromen, indem etwa die beiden Gemüse ganz zu Beginn kräftig gebraten werden, erscheinen die Kohlrabiblätter in ganz neuem Licht. Diese zugegeben etwas unübliche Methode verpasst dem Gemüse sortenspezifische Röstaromen, daher kommt man mit wenig Zutaten und Gewürzen aus – und betont das Gemüse auf ganz besondere Weise. Der Zimt ist als solcher kaum herauszuriechen, aber er gibt dem schwefligen Gemüse, zusammen mit dem Hauch von Röstnoten (die ganz am Anfang entstehen), einen außergewöhnlichen »Dreh«. Dies ist ein Beispiel für eine schlichte und produktbezogene Garung, und das mit Gemüseteilen, die in vielen Haushalten in den Müll geworfen werden.

Zimtlauch mit Kohlrabiblättern: Kochen nach Geruch



- eine Lauchstange mit Grün
 - Blätter von 2 Kohlrabi
 - 5 EL Olivenöl
 - Salz
 - ½ TL Zimt
-
- Lauch und Kohlrabiblätter waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden.
 - Olivenöl in einen schweren, wärmespeichernden Topf geben und erst die Kohlrabiblätter, dann die Lauchstreifen hineingeben, nicht umrühren. Salzen und den Zimt obenaufgeben, immer noch nicht umrühren.
 - Den Deckel auf den Topf geben.
 - Herdplatte auf die höchste Stufe stellen und das Gemüse ohne Umrühren gerade so lange anbraten, bis leichte Röstnoten aus dem Topf zu riechen sind.
 - Herd ausschalten, kurz umrühren, Deckel sofort wieder daraufsetzen und unter der Resthitze (bei Induktionsplatten auf kleinster Stufe) das Gemüse gar ziehen.
 - Erst beim Servieren den Deckel heben.
-

Aus »Abfallprodukten« wie Kohlrabiblättern, Ähnliches gilt für Radieschen-, Rettich- und Beteblätter (letztlich sind diese nichts weiter als Mangold), werden so vollwertige Mahlzeiten. Dabei ist »vollwertig« sehr ernst zu nehmen. Da die Blätter, im Gegensatz zu den Wurzeln, ihr Grün der Sonne entgegenstrecken, bilden sie eine weit höhere Konzentration von Polyphenolen, die sie vor der energiereichen UV-Strahlung der Sonne schützen. Diese auf Benzolringen basierenden chemischen Strukturen wirken auf ganz besondere Weise antioxidativ. Gleichzeitig gibt ein Teil dieser Polyphenole, die bereits angesprochenen Gerbstoffe, den Blättern ihren wunderbar dezenten Bittergeschmack und mitunter eine leichte Adstringenz. Daraus folgt noch etwas ganz anderes: Kulinarische Konstruktionen aus diesen Blättern sind sogar rotweintauglich, sie nehmen es mit der Adstringenz guter Rotweine spielend auf. Von wegen Abfallprodukte, von wegen vegetarische Leichtgewichte! Die Blätter haben es ganz schön in sich.

Der Hauptgrund für das Wegwerfen von Lebensmitteln ist das Mindesthaltbarkeitsdatum, das viele als Maximalhaltbarkeitsdatum ansehen. Nach dem Ablauf werden Lebensmittel nicht schlagartig zum Abfall, werden aber zwanghaft entsorgt, sobald das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist. Vieles landet neben dem Karottenkraut im Mülleimer. Aus gesetzlichen Vorschriften im Supermarkt, zu Hause aus Angst, das Lebensmittel könne verdorben sein. Wegwerfen ist, trotz des niedrigen Preises, sogar einkalkuliert. Dabei ließen sich viele dieser Lebensmittel fernab von den Blicken gestrenger Lebensmittelkontrolleure bedenkenlos essen. Aber Lebensmittel sind zu billig, und ihr eigentlicher Verwendungszweck scheint vergessen. Diese Melange aus Angst und Verfügbarkeit ist aber nur die naheliegende Seite der Geschichte. Es gibt eine andere – der schmale Grat zwischen »gut« und »schlecht« hat viele Väter. Etwa »gesund« und »ungesund«. Zum Beispiel, wenn Gesundheitsexperten raten, gleich den ganzen Apfel wegzuworfen, obwohl er nur eine einzige leicht braune Stelle hat. Dabei entwickelt die Frucht gerade dort ihre besten Aromen. Oder die schwarze Banane, die dann erst richtig reif ist und aus dem Holzstoff Lignin der Schale der süßen Frucht ein dezentes Gewürznelkenaroma beisteuert. Am Beispiel von Jahrgangssardinen (siehe Seite 56 und 67) lässt sich das MHD auch absurdum führen. Ein paar Jahre mehr schadet diesen eingedosten Fischen nichts, im Gegenteil, herzhafter Geschmack und Mundfülle nehmen weiter zu.

Dies gibt Anlass für ein zugegeben etwas gewagtes Experiment. Um Neues zu entdecken, müssen eben im Leben wie in der Wissenschaft Grenzen überschritten werden. Nicht selten gehen dabei Wissenschaftler gewaltige Risiken ein, so kostete Alexander von Humboldt vom Pfeilgift Curare, um dessen Wirkung zu ergründen, und der Chemiker Max von Pettenkofer infizierte sich vor seinen Studenten mit Choleraerregern. In der Küche ist es nicht anders, auch wenn die Experimente dort weit harmloser sind.

Als ein Milchbauer und Direktvermarkter in den wohlverdienten Ruhestand ging und, wie oft in der Start-up-Epoche, trotz eigener Nachkommen keinen adäquaten Nachfolger für diesen Knochenjob fand, blieb ihm nichts übrig, als die letzten Chargen seines »Camemberts« in den Kühl-



- Nur für mutige! 2 Jahre und 3 Monate nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum wurde aus einem milden Biokäse eine kulinarische Aroma- und Geschmacksbombe. Nichts für empfindliche Zungen.

schränk zu verfrachten und mit Bedacht zu genießen. Als der vorletzte verzehrt war, blieb der letzte in seiner kalten Ruhestätte, mehr als 2 Jahre (!) nach dem aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum. Der Käse reifte gemächlich und zeigte nach dieser Zeit deutlich, was der Fachbegriff »oxidative Bräunung« optisch wirklich bedeutet. Nach dem Aufwickeln drang seltsam stechender Ammoniakduft in die Nase. Was danach kam, war sensationell: tiefster Umamigeschmack, dunkle, an Schokolade erinnernde Aromen, trigeminale Kälte, etwas bis dato Unbekanntes, geradezu Sensationelles füllte den Mund und schlug jeden Wein k. o. Ein starker Genuss, und entgegen allen Prophezeiungen haben die Mikroorganismen ihre bösen Fratzen nicht gezeigt. Auch das Nebenresultat, wie schnell manch gute Weine an ihre Duldsamkeit stießen, während ein alkoholstarkes Weizenbockbier diese sensorische Heftigkeit glänzend unterstrich, war dieses Experiment wert.

Sicher, eine so ungewöhnliche Reifung ist nicht jedermanns Sache und kann nur auf eigene Verantwortung geschehen. Das Experiment wurde aber nicht nur einmal durchgeführt. Es zeigt, ganz abgesehen von der dabei ablaufenden Chemie, die fast surreale Diskrepanz zwischen Mindesthaltbarkeit und großem Genuss. Der chemisch relevante Trick dabei ist die »Nassreifung«. Unter der Folie kann kaum Wasser entweichen. Sanfte Trocknungsprozesse finden daher im Gegensatz zur klassischen Käse-

reifung nicht statt. Aromabildung und Proteinhydrolyse laufen auf ganz anderen Wegen als in herkömmlichen Käsen im Keller der Affineure ab.

Mindesthaltbarkeitsangaben sind in vielen Fällen in der Tat irreführend. Gerade bei gesäuerten Produkten wie Joghurt, Käse, selbst Fleisch, das einen pH-Wert von etwa 5 aufweist, beginnt der echte Verderb weit später. Oft führt es zu Missverständnissen, wenn z. B. bei Frischkäse, Quark und Co. eine leichte Bitternote auftritt²⁶³; dies hat mit Verderb wenig zu tun. Der Ursprung der Bittertöne liegt in den Milchproteinen selbst, vor allem im Casein, genauer gesagt im β -Casein. Diese Proteine bestehen zu einem großen Teil aus wasserunlöslichen Aminosäuren, etwa Prolin, die meisten davon schmecken bitter. Das Gleiche gilt für wasserunlösliche Bruchstücke von Proteinen (Peptide), die aus diesen Aminosäuren bestehen. Diese »Bitterpeptide« entstehen beim Reifen, selbst bereits nach kurzer Zeit, je nach Temperatur, Enzymstatus oder Oxidation. »Schlecht« oder »abgelaufen« sind diese Käse keineswegs, das Auftreten des Bittergeschmacks ist also lediglich den Bitterpeptiden aus dem Casein und den natürlichen Reifungsprozessen geschuldet²⁶⁴. Darunter leidet nicht einmal der Nährwert.

Dass Frischkäse und Bitternoten ohnehin besonders harmonisieren, lässt sich auch in diversen Experimenten erkennen, wenn Gemüse, z. B. Rettich, mit Frischkäse kombiniert wird. Rettich, eines der wenigen Wintergemüse, das für Abwechslung auf den Tellern sorgt, hat weit mehr zu bieten als der »Bierradi«, wie er vom Münchner Oktoberfest oder der bayerischen Wirtshauskultur bekannt ist. Dort wird er bekanntlich in Millimeterabständen so weit eingeschnitten, dass er gerade nicht zerfällt, man bestreut ihn mit Salz und wartet, bis er ordentlich »weint«, damit die Augen des Wirtshausgasts nicht tränen. In der Zwischenzeit ist die erste Halbe Bier (oder gar eine Maß) ausgetrunken, der echte Münchner bestellt sich eine zweite Maß, eine Brezn dazu und verspeist den Rettich mit der Breze zum zweiten Hellen. Zwischendurch oder vor dem Abendessen, denn so ein Rettich macht schließlich nicht satt.

Im fernen Japan geht die Geschichte ganz anders: Dort hat der Radi, meist ein weißer, eine Furcht einflößende Größe und Länge: Der Daikon (大根 – »große Wurzel«) präsentiert sich, wie in Japan gewohnt, präzise mit seiner Einfachheit, sei es roh in dünnen Scheiben, sei es fein gerieben,

gesalzen (viva Bavaria!) oder gar fermentiert. Vorwiegend wird er aber gegart, daran denkt man hierzulande leider überhaupt nicht. Schade eigentlich, denn wie jedes Wurzelgemüse, seien es Rote Bete, Rübchen, Pastinake, Sellerie oder Petersilienwurzel, lässt sich Rettich ohne großen Verlust der Knackigkeit garen. Sein Aroma wird dabei sogar feiner, sein Geschmack milder, die stechenden »Senföle« verändern sich und bieten keinen Grund mehr zum Weinen.

Rettich lässt sich sogar mit Röstaromen versehen, wie es auch im folgenden Experiment zum Ausdruck kommt. Am einfachsten kann dies mit einem Gourmetbrenner geschehen, indem Rettiche einfach abgeflämmt werden, bis sie außen dunkel gebräunt sind. Das Innere ist dann noch fast roh. Wird er anschließend in dünne Scheiben geschnitten, gibt das jedem Salat einen wunderschönen »Grilltouch«, und beim Essen wird gern gerätselt, woher diese Aromen stammen. Auf den ersten Blick sehen die angekokelten Scheibchen aus, als wären sie vom ungeschälten schwarzen Rettich.

Und wem das Bier für die folgende Idee nicht zu schade ist, der mariniert fein gehobelten Rettich ein paar Tage in dunklem Rauchbier, so dass die Scheibchen gerade bedeckt sind. Dies macht dann dem Namen »Bierrettich« die volle Ehre.

Wer übrigens die Blätter von Rettichen, egal ob weiß, rot oder schwarz, zum Abfall oder Kompost gibt, wirft wertvolles Essen weg. Auch aus diesen Blättern lassen sich spinatähnliche Konstruktionen zaubern, sie machen sich wunderbar roh in feinen Salaten, selbst feine, grasig grüne Pürees lassen sich daraus zaubern.

Rettich zwischen roh und gekocht, Ziegenkäsesauce und Karottenpüree



- ein nicht zu großer Daikonrettich (alternativ klassischer weißer Rettich)
- 100 g cremiger Ziegenkäse
- etwas Milch zum Glattziehen
- 400 g Karotten
- 50 ml Orangensaft
- 100 ml Olivenöl

- Salz
 - 100 ml Sojasauce
 - 200 g gewürfelter (1 cm Kantenlänge) Kochschinken (fakultativ)
-
- Die Sojasauce so lang bei niedriger Hitze reduzieren, bis sie bindet und zähflüssig wird.
 - Die Karotten bürsten und in dem Orangensaft sehr weich kochen.
 - Pürieren, dabei salzen und das Olivenöl unterheben, bis ein glattes, leuchtendes Püree entsteht.
 - Den Rettich gut abbürsten und der Länge nach halbieren.
 - In einer schweren (gusseisernen) Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen stark angrillen, dann die Hitze stark reduzieren und unter der Restwärme und der schwachen Hitze gar ziehen, so dass er weder roh noch weich gekocht wirkt.
 - Den Ziegenkäse mit der Milch vermengen und leicht erwärmen, mit dem Schneebesen oder Stabmixer glatt ziehen.
 - Das Karottenpüree in Teller streichen, den Rettich nochmals halbieren und anrichten.
 - Die kalten Schinkenwürfel dazugeben.
 - Die Ziegenkäsesauce angießen und zwei, drei Tropfen von der dunklen, stark reduzierten Sojasauce vorsichtig auf den weißen Saucenspiegel tropfen.
-

Bei der Reifung von Lebensmitteln entstehen natürlich nicht nur Bitternoten, sondern auch süßliche Töne über die Freisetzung süß schmeckender Aminosäuren. Diese »maskieren« oft einen Großteil des Bittergeschmacks, den man ab bestimmten Reifungsstufen gar nicht mehr dominant wahrnimmt. Vor allem entsteht aber der herzhafteste Geschmack umami über die Freisetzung der Glutaminsäure und umami schmeckende Peptide, die gerade in Käsen eine sensorische Wechselwirkung auslösen und Bitternoten ebenfalls unterdrücken²⁶⁵. Auch γ -Glutamylpeptide sind in rauen Mengen vorhanden, die den Umamigeschmack mit einer unglaublichen Mundfülle, Kokumi, unterstützen²⁶⁶. Dieser herzhafteste Geschmack herrscht in reifen Käsen vor. Auch in natürlich gereiften harten Rinden, deren Geschmackspotenzial oft ungenutzt im Abfall landet. Dabei können sie als hervorragender Geschmacksgeber dienen.