

Glutamat - Der umstrittene Geschmacksverstärker

Werte von gebundenem und freiem Glutamat in ausgewählten Lebensmitteln

Lebensmittel	Gebundenes Glutamat in mg/100 g	Freies Glutamat in mg/100g
Kuhmilch	819	2
Muttermilch Mensch	229	22
Parmesankäse	9847	1200
Roquefort	Wert nicht bekannt	1280
Eier	1583	23
Hähnchenfleisch	3309	44
Rindfleisch	2846	33
Schweinefleisch	2325	23
Kabeljau	2101	9
Makrele	2382	36
Lachs	2216	20
Erbsen	5583	200
Mais	1765	130
Karotten	256	33
Tomaten	218	140