



Wärmt Körper und Seele – die Umami-Nudelsuppe im Freiburger Meyerhof

## Der sechste Geschmack

EIN GUTES RESTAURANT HAT IN DER TOILETTE  
EINE FALSCH ANZEIGENDE WAAGE  
*Unbekannt*

**Neben den vier Geschmacksrichtungen** salzig, süß, sauer und bitter gibt es noch umami. Spezielle Aminosäuren lassen ein Umami-Gericht mollig und herzhaft schmecken. In Shitake-Pilzen, echter Fleischbrühe und Parmesan sind die geschmacksverstärkenden Glutaminsäuren natürlich vorhanden. Sojasoße, Maggi oder etwas „Maria hilf“ in Form gekörnter Brühe gilt als umami für Bequeme.

**Über Gut und Böse im Umami** gibt es endlose Diskussionen. Für Dinkelflüsterer sind Natriumglutamat und Freie Marktwirtschaft vermutlich gleich verwerflich. Im fernen Osten sieht man es entspannter – Hauptsache, die Suppe schmeckt und sie ist bezahlbar. Kulinarische Freigänger lehnen ein flächiges Ausbringen mit dem Fondor-Streuer ab, sind bei selektivem Einsatz aber großzügig. Bekanntlich schmeckt der Feldsalat im alemannischen Geschmacksraum erst mit einem Spritzer Maggi so richtig nach Acker.

Neben den vier universalen Geschmacksempfindungen und dem Glutamin-Umami, das vor gut einhundert Jahren in Japan entdeckt wurde, gibt es noch einen weiteren Basisgeschmack, das *soziale Umami*. Ohne den sechsten Geschmack schmeckt es mir nirgendwo richtig gut. Er hat nichts mit Punkten und Sternen und schon gar nichts mit Geld zu tun. Der sechste Geschmack ist der Straßenfußballer unter den Geschmäckern, er braucht keine kompliziert gefalteten Stoffservietten.

**Den sechsten Geschmack** gibt es zum Beispiel im Freiburger Großen Meyerhof. Der fängt schon damit an, daß hinter dem Windfang ein schwerer, bodenlanger Wollvorhang hängt, der wie ein weicher Wellenbrecher wirkt. Draußen auf der Grünwälderstraße wogt die Stadt, drinnen wartet jenes Aufgehobenheitsgefühl, das Umami-Gasthöfe auszeichnet.

Gegen die Unbehaustheit einer Fußgängerzone hilft eine warme Suppe. Aber wo gibt es vor lauter Schaumsüppchen noch gute Fleischbrühe? Im Meyerhof gibt es den ganzen Tag über verschiedene Suppen in gleich drei Dosierungen (als Tasse, kleine und große Terrine, die kräftige Nudelsuppe mit Rindfleisch ist der Klassiker). Das mag nicht vegan sein, aber die Preise sind sozial verträglich und als Beilage gibt es den emotionalen Mehrwert einer Schankwirtschaft mit Vollausrüstung. Das dunkle Holz wirkt mild sedierend, das Licht ist gnädig zu einem, mittags brummt der Laden, aber er wird nie aufdringlich laut. Außerdem riecht es nach Speisen und nicht nach Spesen.

**Am schönsten wirkt der Meyerhof** vor oder nach dem alltäglichen Mittagsansturm. Die Tische sind dann groß genug, um im Poppenburger Tagblatt zu blättern und es bald beiseite zu legen. Klein- und Laugengebäck liegt im Körbchen auf. Im Wesen der Serviertöchter vermischt sich das soziale Umami von Brauhausstil und Bahnhofsmision. Kaum vorstellbar, daß so ein Service je in Verlegenheit gerät. Im Notfall würde man sich sogar trauen, so eine Bedienung um Obdach zu bitten. Gepflegt melancholisch sein geht im Meyerhof auch, man kann dort stundenlang in der Ecke sitzen und nur zuschauen. Mehr Alt-Freiburger Schmelz als im Meyerhof ist selten.

Immer wenn die Stadt struppig wird, im Novembergrau, auch im Trubel der Vorweihnachtszeit, ist das Mikroklima solcher Häuser besonders behaglich. Wo bitte sieht man drei erwachsene Männer, die nach Kartenspiel und Mittagstisch noch einen Kaffee fertig nehmen, oder eine Dame mit Dackel, die Leberwurst und Sauerkraut bestellt.

In unserer Beraterkultur gibt es mittlerweile diplomierte Auszeitcoaches, die einem dabei helfen, die Notbremse zu finden. Manchmal hilft eine Suppe mit einem Schlag Umami aber am besten. Gäbe es mehr Meyerhöfe, wäre das Leben einfacher.

[Großer Meyerhof, Freiburg, Grünwälderstraße >>](#)

[Mehr Kolumnen, mehr Bücher von Wolfgang Abel >>](#)