Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gemüsebrühe: mit oder ohne Glutamat?

Mo, 10.02.2020 - 09:43

1886 erfand der Schweizer Julius Maggi die nach ihm benannte Suppenwürze, zwischen 1900 und 1908 folgten der Suppenwürfel, der Soßenwürfel und der Fleischbrühwürfel. Ähnlich wie damals werden Würzen auch heute noch durch chemische oder enzymatische Spaltung von pflanzlichen (zum Beispiel aus Sojabohnen oder Weizen) oder tierischen Proteinen hergestellt. Ihren Geschmack verdanken sie in erster Linie diesen Eiweißbruchstücken, erst in zweiter Linie den anderen Zutaten. Tatsächlich ist der Gemüseanteil in den meisten Instant-Produkten (Würfel, Pulver usw.) ziemlich gering, teilweise unter 4%. Gemüsebrühe von Maggi enthält heute 11,2% Gemüse, Bio-Gemüsebrühe nicht unbedingt mehr. Weitere Zutaten sind Salz oder Würzmischungen (aus Salz und Gewürzen), Palmfett, Zucker, Würze, Aromen u.ä.

Wurden früher häufig Geschmacksverstärker, vor allem Mononatriumglutamat, eingesetzt, so verzichten die Hersteller heute zunehmend darauf und verwenden statt dessen Hefeextrakt oder Würze als Zutaten. „Jedoch enthält sowohl Hefeextrakt als auch Würze von Natur aus Mononatriumglutamat, und dieses unterscheidet sich chemisch nicht vom industriellen Geschmacksverstärker“, betont Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bei der Herstellung von Würze wird es aus der Aminosäure Glutaminsäure gebildet.“
Empfindliche Personen klagen über allergieähnliche Symptome nach dem Verzehr von glutamathaltigen Speisen. Diese werden auch als „Chinarestaurant-Syndrom“ bezeichnet: Übelkeit, Kopfschmerzen, Hautrötung, Schweißausbruch, Herzklopfen, Schwächegefühl sowie Kribbeln oder Taubheit in Nacken, Rücken und Armen. Die Symptome treten während oder nach dem Essen auf und verschwinden nach kurzer Zeit von selbst wieder. Wissenschaftlich konnte dieser Zusammenhang bislang noch nicht bewiesen werden. Glutaminsäure kommt übrigens auch im menschlichen Körper vor und wirkt als Botenstoff im Gehirn.
Auf der Zutatenliste von verarbeiteten Produkten muss der Zusatz von Geschmacksverstärkern deklariert werden. Glutamat findet man dort unter der Bezeichnung Mononatriumglutamat oder als E-Nummern 620 bis 625 für die Salze der Glutaminsäure.

Tipp: Suppenwürze mit einem hohen Gemüseanteil lässt sich einfach selbst herstellen. Auf 1 kg frisches Gemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) kommen rund 200 g Salz. Das rohe Gemüse wird geputzt, grob geschnitten, gesalzen und mit einem Standmixer oder leistungsfähigen Pürierstab fein zerkleinert. Abgefüllt in zuvor sterilisierte Schraubgläser (10 Minuten in kochendem Wasser) ist diese Suppenwürze im Kühlschrank mehrere Monate lang haltbar.