
Subject: Gibts Fertigsuppen ohne Glutamat ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 29 Jan 2010 23:19:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

ich will Geschmacksverstärker vermeiden und mir ist aufgefallen dass Tütensuppen und Gemüsebrühen aus dem Supermarkt immer diesen Dreck enthalten, auch bei BIO-Produkten und auch im dm-Markt, auch GEFRO obwohl die mit der Gesundheit ja so werben...

Kennt sich jmd. aus ? Gibt es heutzutage überhaupt noch ein Suppenpülverchen ohne Glutamat ?

Also ich meine jetzt auch ohne die anderen Namen hierfür hinter denen Glutamat steckt (Würze, Hefeextrakt etc.).

Subject: Re: Gibts Fertigsuppen ohne Glutamat ?
Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Jan 2010 10:21:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Sat, 30 January 2010 01:19Hi Leute,

ich will Geschmacksverstärker vermeiden und mir ist aufgefallen dass Tütensuppen und Gemüsebrühen aus dem Supermarkt immer diesen Dreck enthalten, auch bei BIO-Produkten und auch im dm-Markt, auch GEFRO obwohl die mit der Gesundheit ja so werben...

Kennt sich jmd. aus ? Gibt es heutzutage überhaupt noch ein Suppenpülverchen ohne Glutamat ?

Also ich meine jetzt auch ohne die anderen Namen hierfür hinter denen Glutamat steckt (Würze, Hefeextrakt etc.).

freies glutamat wie in suppen befindet sich auch in lebensmitteln von natur aus..

ansonsten selber machen

http://en.wikipedia.org/wiki/Glutamic_acid_%28flavor%29

Concentration in foods

The following table illustrates the glutamate content of some selected common foods. Free glutamate is metabolized differently from glutamate bound in protein, so they are listed

separately.[4]

Food Free glutamate (mg/100 g)

Roquefort cheese 1280
Parmesan cheese 1200
Chinese soy sauce 1090
Japanese soy sauce 782
Grape juice 258
Peas..... 200
Tomatoes..... 140
Corn..... 130

Subject: Re: Gibts Fertigsuppen ohne Glutamat ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 30 Jan 2010 12:57:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DAnke Pilos,

aber ich wusste schon dass Glutmat in normalen Lebensmitteln auch natürlich vorkommt, allerdings soll dieses Glutamat dann auch nicht schlecht für die Gesundheit sein, das Tütensuppenzeugs aber schon.

Ich finde nur, dass es doch echt an Wahnsinn grenzt dass man in der heutigen Zeit in dieser Geschmacksverstärkersache keinem mehr Vertrauen kann und es ist unfassbar für mich dass ich derzeit kein Produkt finde ohne dieses ätzende Glutamatzeugs drinne.

Subject: Re: Gibts Fertigsuppen ohne Glutamat ?
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 30 Jan 2010 16:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist ja bei den Fetten das gleiche.. Meistens finden sich in diesen Produkten die industriell hergestellten trans-Fettsäuren. Die haben auch nicht den besten Ruf, bzw. bekommen die gerade richtig ihr Fett ab

Subject: Re: Gibts Fertigsuppen ohne Glutamat ?
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 31 Jan 2010 01:05:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, glutamat ist nichts anderes als die synthetische bezeichnung für glutaminsäure. Glutaminsäure entsteht aus der aminosäure glutamin und ist quasi ein derivat dessen. Immer wenn wir über die nahrung glutamin aufnehmen entsteht auch glutaminsäure.

Natürliche glutaminsäure hat diese nebeneffekte nicht. Das synthetische glutamat schon(das typische "china restaurant syndrom" aufgrund des verzehrs von zuviel glutamat). Als alternative ohne glutamat zu brühe kann man miso nehmen. Desweiteren glaub ich auch nicht das in bio-produkten glutamat ist sondern das damit evtl. einfach nur die glutaminsäure gemeint ist.
