

Die wichtigsten E-Nummern in Fertigsuppen und -soßen

Hier eine Auswahl, die in Tütensuppen & Co. oft vorkommt, mit kurzer Erklärung

→ E621 – Mononatriumglutamat

- ◆ **Was ist es?:** Geschmacksverstärker, macht umami. Aus Mais oder Zuckerrohr fermentiert.
- ◆ **Wo?:** Tütensuppen, Soßenpäckchen.
- ◆ **Wirkung:** Kann Appetit anregen, bei manchen Kopfschmerzen auslösen.

→ E627 – Dinatriumguanylat

- ◆ **Was ist es?:** Geschmacksverstärker, oft mit E621 kombiniert. Synthetisch aus Fisch oder Pflanzen.
- ◆ **Wo?:** Fertigsuppen, Würzmischungen.
- ◆ **Wirkung:** Verstärkt Umami, wenig eigenständig.

→ E631 – Dinatriuminosinat

- ◆ **Was ist es?:** Geschmacksverstärker, synthetisch oder aus Fleisch/Fisch.
- ◆ **Wo?:** Soßenpulver, Fertiggerichte.
- ◆ **Wirkung:** Boostert Geschmack, oft in Trio mit E621/E627.

→ E150 (a-d) – Zuckerkulör

- ◆ **Was ist es?:** Farbstoff, braun aus karamellisiertem Zucker.
- ◆ **Wo?:** Bratensoßen, Suppen.
- ◆ **Wirkung:** Täuscht „Fleischfarbe“ vor, harmlos in kleinen Mengen.

→ E1422 – Acetylierte Distärkephosphate

- ◆ **Was ist es?:** Verdickungsmittel, chemisch veränderte Stärke.
- ◆ **Wo?:** Soßenpäckchen, Suppen.
- ◆ **Wirkung:** Macht dickflüssig, schwerer verdaulich.

→ E412 – Guarkernmehl

- ◆ **Was ist es?:** Verdickungsmittel aus Guarbohnen.
- ◆ **Wo?:** Fertigsoßen, Suppen.
- ◆ **Wirkung:** Bindet, kann Blähungen verursachen.

→ E415 – Xanthan

- ◆ **Was ist es?:** Verdickungsmittel, fermentiert aus Zucker.
- ◆ **Wo?:** Soßen, Fertiggerichte.
- ◆ **Wirkung:** Cremig, meist unbedenklich.

→ **E330 – Zitronensäure**

- ◆ **Was ist es?:** Säuerungsmittel, synthetisch oder aus Zitrusfrüchten.
- ◆ **Wo?:** Suppen, Würzmischungen.
- ◆ **Wirkung:** Frische vortäuschen, kann Zähne angreifen.

→ **E300 – Ascorbinsäure**

- ◆ **Was ist es?:** Antioxidans (Vitamin C), synthetisch hergestellt.
- ◆ **Wo?:** Tütensuppen, Fertigprodukte.
- ◆ **Wirkung:** Konserviert, harmlos in Maßen.

→ **E160a – Carotine**

- ◆ **Was ist es?:** Farbstoff, gelb-orange, aus Pflanzen oder synthetisch.
- ◆ **Wo?:** Suppen, Kräutermischungen.
- ◆ **Wirkung:** Optik, meist unbedenklich.

→ **E202 – Kaliumsorbat**

- ◆ **Was ist es?:** Konservierungsmittel, synthetisch.
- ◆ **Wo?:** Fertigsoßen (flüssig).
- ◆ **Wirkung:** Verlängert Haltbarkeit, selten allergisch.

→ **E211 – Natriumbenzoat**

- ◆ **Was ist es?:** Konservierungsmittel, synthetisch.
- ◆ **Wo?:** Flüssige Fertigprodukte.
- ◆ **Wirkung:** Hemmt Schimmel, mit Ascorbinsäure potenziell bedenklich (Benzolbildung).

→ **E322 – Lecithin**

- ◆ **Was ist es?:** Emulgator, oft aus Soja.
- ◆ **Wo?:** Soßenpäckchen.
- ◆ **Wirkung:** Bindet Fett und Wasser, meist harmlos.

→ **E407 – Carrageen**

- ◆ **Was ist es?:** Verdickungsmittel aus Algen.
- ◆ **Wo?:** Fertigsoßen.
- ◆ **Wirkung:** Cremig, umstritten (Darmreizungen möglich).

→ **E551 – Siliciumdioxid**

- ◆ **Was ist es?:** Trennmittel, synthetisch oder aus Sand.
- ◆ **Wo?:** Kräutermischungen, Pulver.
- ◆ **Wirkung:** Verhindert Klumpen, unbedenklich in Maßen.