

Suppenwürze leicht, schnell und selbst gemacht!

Im Herbst wärmen uns Suppen von innen. Das saisonale Gemüseangebot ist reichlich und mit wenigen Zutaten entsteht daraus eine gesunde, wärmende Mahlzeit.

Ist der Hunger groß und die Zeit zum Kochen gering sind Suppenwürzen in Form von Würfel oder Pulver beliebte Helfer.

Was steckt im fertigen Suppenpulver?

Salz, Geschmacksverstärker, Trägerfett (meist Palmöl), Zucker, Stärke, Aromen und wenig Kräuter und Gemüse: das sind die Zutaten eines herkömmlichen Suppenwürfels.

Der Wunsch nach Würze ohne Geschmacksverstärker findet sich im Trend zu Produkten mit einem „clean label“ wieder. Werbeslogans wie „echt natürlich“ und „ohne Geschmacksverstärker“ sollen die Natürlichkeit des fix-fertigen Produkts unterstreichen.

Tatsächlich finden sich in diesen Produkten weniger Zusatzstoffe. Als Alternative zum Geschmacksverstärker (Glutamat und Co) dient hier z.B. Hefe- oder Sojaextrakt. Diese enthalten von Natur aus viel Glutaminsäure und zählen somit nicht zu den eigentlichen „Geschmacksverstärkern“, auch wenn sie so wirken. All diese Substanzen verstärken einen bestimmten Geschmack und sollen daher den Einsatz von teuren Produkten wie Gewürzen, Fleisch und Käse verringern.

Die Zutatenliste deckt auf

Was genau im Suppenwürfel oder im Suppenpulver steckt, steht in der Zutatenliste. Ein Blick darauf lohnt sich. Die Inhaltsstoffe werden nach ihrer Menge im Produkt gereiht. Sind Salz, Zucker und Aromen weit vorne gereiht und der Gemüse- und Kräuteranteil gering, steckt die Gemüsesuppe mehr im Namen als im Glas.

Auch Bio-Produkte stehen zur Auswahl

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischer Produktion. Herkömmliche Geschmacksverstärker finden hier keine Verwendung.

Dennoch: Die Bio-Suppenwürze ist ein Fertigprodukt. Sie enthält oft viel Salz und Palmfett (biologisch produziert). Der Anteil an Gemüse und Kräutern ist auch hier klein. Der Zusatz von Zucker soll den Geschmack verbessern.

Suppenwürze leicht, schnell und natürlich selbst gemacht!

Gemüse der Saison ergibt mit Kräutern und Salz eine köstliche Basis für Gemüsesuppen. Gelagert im Kühlschrank, ist diese ca. 1 Jahr haltbar. Je nach Gemüsesaison und nach Art der Kräuter und Gewürze ergeben sich individuelle Mischungen voller Geschmack. Ein Esslöffel pro Liter Wasser ergibt eine Suppenbrühe, die die Basis für klare und gebundene Suppen ist.

Tipp: Als Geschenk gemeinsam mit einem Suppenrezept verschenken.

DIY Suppenwürze aus Herbstgemüse

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 1/6

Zutaten: gemischtes Gemüse, wie Karotten, Sellerie, Pastinaken, Kohlrabi, festfleischiger Kürbis, Zucchini, Zwiebel, gelbe Rübe, Knoblauch, Kräuter wie z.B. Petersilie, Basilikum, Liebstöckl und 500 g Salz

□

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 2/6

Das Gemüse waschen, putzen und 1,5 kg davon weiter verwenden.

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 3/6

Das Gemüse klein schneiden und mittels Küchenmaschine, oder elektrischer Reibe fein raspeln.

□

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 4/6

Das geraspelte Gemüse in eine Schüssel füllen.

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 5/6

Salz und Gemüse miteinander vermischen.

□

Suppenwürze selbst gemacht, Foto 6/6

Die fertige Mischung in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Links

Wir leben nachhaltig: [Suppen](#)

Österreichische Gesellschaft für Ernährung: [Glutamat und seine Wirkung als Geschmacksverstärker](#)