

Gistextract in de supermarkt

Gistextract in de supermarkt: je vindt het bijna overal

Wie regelmatig door de supermarkt loopt en de verpakkingen goed leest, merkt al snel iets op: bijna overal staat **gistextract** tussen de ingrediënten. Of je nu vleeswaren, chips, soepen of sauzen in je mandje legt – de kans is groot dat er gistextract in zit. Maar waarom gebruiken fabrikanten het zo vaak?

Wat zie je op de verpakkingen gistextract in de supermarkt?

In vrijwel elk gangpad kom je producten tegen met gistextract. Kijk maar eens goed:

- In het **vleesschap** vind je het in ham, kipfilet, salami en worsten.
- Bij de **snacks** staat het in chips, borrelnoten en hartige crackers.
- In het **schap met sauzen en soepen** zie je het terug in barbecuesaus, pastasaus, ketchup en instantsoep.
- Ook bij **vegetarische producten** en vleesvervangers wordt gistextract volop gebruikt om extra smaak te geven.

Het maakt niet uit of je in een A-merk of huismerk kijkt, de kans is groot dat dit ingrediënt op de verpakking staat.

Waarom gebruiken supermarktfabrikanten gistextract?

1. Smaakmaker voor de massa

Supermarkten willen producten aanbieden die lekker smaken en waar mensen graag naar teruggrijpen. Gistextract versterkt de smaak waardoor chips knapperiger lijken, vleeswaren voller smaken en sauzen rijker aanvoelen.

2. Het geeft umami

Umami is de hartige smaak die ook in paddenstoelen, kaas en sojasaus zit. Fabrikanten gebruiken gistextract om dit gevoel te versterken, zodat eten aantrekkelijker wordt.

3. Minder zout, zelfde smaak

Gezondheid speelt in de supermarkt steeds meer een rol. Door gistextract kunnen producenten minder zout toevoegen en toch een krachtige smaak behouden. Zo lijkt het product gezonder, zonder dat de consument verschil proeft.

4. Goedkoop en veelzijdig

Voor fabrikanten is gistextract een goedkope oplossing die makkelijk te gebruiken is in verschillende producten. Dat verklaart waarom je het in zoveel schappen tegenkomt.

Supermarktproducten met gistextract

Een wandeling door de supermarkt laat zien hoe breed het wordt toegepast:

- **Vlees en vleeswaren:** leverworst, knakworsten, kipfilet.
- **Snacks en chips:** paprika chips, ribbelchips, zoutjes.
- **Soepen en kant-en-klaar maaltijden:** tomatensoep, noedelsoep, diepvriespizza's.
- **Sauzen:** barbecuesaus, satésaus, curry, ketchup.
- **Vegetarische alternatieven:** groenteburgers, vega-worstjes, tofu.

Kortom: bijna ieder gangpad in de supermarkt bevat producten waarin gistextract is verwerkt.

Is gistextract slecht voor je?

Veel mensen verwarren gistextract met E621 (mononatriumglutamaat of MSG). Toch is er een verschil:

- Gistextract wordt op een natuurlijke manier uit gist gemaakt.
- Het bevat van nature glutamaat, maar dit is verbonden aan andere stoffen en wordt anders opgenomen.

- Voor de meeste mensen is het veilig om te eten. Alleen mensen die gevoelig zijn voor glutamaat kunnen klachten ervaren.

Wat kun je als consument doen gistextract supermarkt?

Als je gistextract wilt vermijden, helpt het om etiketten goed te lezen. Je vindt het niet alleen onder de naam “gistextract”, maar soms ook als “gist” of “gistpoeder”.

Een andere tip is vaker te kiezen voor verse producten uit de supermarkt: groente, fruit, onbewerkte vlees- of vissoorten. Daarin kom je zelden verborgen smaakversterkers tegen.

De supermarkt staat vol producten met gistextract. Fabrikanten gebruiken het omdat het goedkoop is, smaak versterkt en zorgt voor minder zoutgebruik. Voor de meeste mensen is het onschuldig, maar wie bewust met voeding bezig is, kan beter vaker kiezen voor verse en onbewerkte producten.