

Productenlijst met MSG

Productenlijst met MSG: in welke producten zit E621?

E621, beter bekend als **mononatriumglutamaat (MSG)**, is een veelgebruikte smaakversterker. Het zorgt ervoor dat hartige gerechten voller en intenser smaken. Veel mensen eten dagelijks ongemerkt producten die MSG bevatten. Vooral bij bewerkte en kant-en-klare voeding kom je E621 vaak tegen. In dit artikel vind je een uitgebreide **productenlijst met MSG** en ontdek je waarom fabrikanten het zo vaak gebruiken.

Waar wordt E621 (MSG) vooral toegepast?

MSG zit in veel hartige, voorverpakte voedingsmiddelen. Daarnaast gebruiken fastfoodrestaurants het om hun gerechten aantrekkelijker te maken. Daardoor eten mensen er vaak meer van. Je vindt E621 bijvoorbeeld in:

- Soepen (blik, pak of poeder)
- Kruidenmixen en marinades
- Kant-en-klare maaltijden
- Vleeswaren en snacks
- Instant noedels
- Pizza's
- Broodsmearsels
- Zoute snacks en chips
- Crackers en toastjes
- Sauzen en dressings
- Bouillonblokjes en bouillonsoep
- Sport- en energiedranken

Bovendien wordt MSG vaak toegevoegd aan light-producten. Suiker verdwijnt uit het recept, maar dankzij MSG blijft de smaak toch behouden.

Bekende productenlijst met E621 (MSG)

Wil je weten welke merken en producten MSG bevatten? Hieronder zie je een overzicht van veelvoorkomende voorbeelden:

- **Bouillonblokjes** van Maggi en Knorr
- **Bak en Braad** van Croma en Remia
- **Aromat** van Knorr
- **Bitterballen en frikandellen** van Mora
- **Soepen en sauzen** van Knorr
- **Bouillonsoep** van Honig
- **Chips** van Lays en Pringles (alle smaken behalve naturel)
- **Mixen van Conimex**
- **Super Tijger nootjes** van Duyvis
- **Zigeunersaus** van Remia
- **Cup-a-Soup** (Knorr)
- **Sweet Chilli Pepper chips** van Doritos
- **Fritesaus** van Remia
- **Groentesaus** van Honig
- **Kant-en-klare maaltijden** van Albert Heijn, Unox en Daily Chef
- **Nibb-it chips** van Lays
- **Satésaus** van Wyko
- **Silvo kruidenmixen**
- **Tomatensoep of tomaten in pak** van Unox

Deze lijst is niet compleet, maar geeft een duidelijk beeld. Zoals je ziet, gaat het vaak om snacks, sauzen en bereide gerechten.

Waarom voegen fabrikanten MSG toe?

De reden is simpel: smaak. MSG versterkt de zogenaamde *umami*-smaak, waardoor gerechten rijker en voller smaken. Daardoor lijken zelfs goedkope ingrediënten smakelijker.

Daarnaast helpt MSG fabrikanten bij het maken van **light-producten**. Suiker wordt verminderd of vervangen, maar dat maakt producten vaak vlak van smaak. Door MSG toe te voegen, krijgt het eten toch meer diepgang.

Hoe herken je MSG op verpakkingen?

Niet altijd staat er “MSG” of “E621” vermeld. Soms gebruiken fabrikanten andere termen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Smaakversterker
- [Gistextract](#)
- Gehydrolyseerd plantaardig eiwit
- Vetsin

Wil je MSG vermijden? Dan is het dus slim om de ingrediëntenlijst goed te controleren.

Productenlijst met MSG

E621 (MSG) komt in talloze dagelijkse producten voor. Denk aan soepen, snacks, vleeswaren, sauzen en light-dranken. Bovendien gebruiken veel fastfoodrestaurants MSG in hun menu's. Wie bewust minder MSG wil eten, moet verpakkingen goed lezen en kiezen voor producten zonder toegevoegde [smaakversterkers](#).

Kortom, MSG zit in meer producten dan je misschien denkt. Door goed te letten op ingrediënten, kun je zelf bepalen hoeveel je ervan binnenkrijgt.