

Kochen & Geniessen

**Bellevue**  
NZZ



Bouillon gehört in jeden Haushalt – wer nicht viel Zeit hat, zählt auf Instant-Bouillon. (Bild: Getty Images)

WELCHE INHALTSSTOFFE?

## **Instant-Bouillon ist gar nicht mal so ungesund – sofern man auf die Zutaten achtet**

---

Sonja Siegenthaler | Geniessen | 10.02.2023

**Eine selbstgemachte Bouillon ist geschmacklich und qualitativ kaum zu toppen, beansprucht allerdings Zeit in der Herstellung. Achtet man beim Kauf von fertigen Produkten auf die Angaben, können auch diese zum Genuss werden.**

Für manche (Hobby-)Köchinnen und -Köche ist die Zubereitung der eigenen Bouillon von grundlegender Bedeutung: Der Geschmack zahlt sich aus, Rüstabfall wird vermieden, und eine Prise Nostalgie ist auch immer dabei: Einen Topf voll mit Wasser, Lauch, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Lorbeer, Pfefferkörnern, Petersilie, bei Belieben ein paar Pouletschenkel köcheln lassen, fertig. Viel verlangt sie einem nicht ab. Ausser Zeit und etwas Geduld. Aber wer hat die heute schon?

So greifen viele lieber zur Instant-Bouillon, um ein fades Essen auf eine andere Ebene zu heben. Bei Erkältung oder einem Kater wird sie zuweilen sogar zum Hauptgang erhoben. Einen guten Ruf hat die Bouillon in Pulver-, Würfel- oder Pasten-Form aber nicht wirklich: Geschmacksverstärker, Palmöl, Zucker, künstliche Aromen und Farb- und Konservierungsstoffe – die Liste der in Verruf geratenen Zutaten ist lang. Worauf gilt es also beim Kauf zu achten? Und: Kann Instant-Bouillon überhaupt gesund sein?

---

NY REZEPT

**Rüebli-Suppe mit Ingwer**

---

## **Was ist der Unterschied zwischen Bouillon, Brühe und Fond?**

Die Schwierigkeit beim Kauf von richtiger Bouillon beginnt früh. Steht man vor dem Regal des Feinkostladens, springt einem eine Auswahl an Töpfchen, Gläsern und Kartons an. Hier muss die erste Entscheidung getroffen werden: Bouillon, Brühe oder Fond? Die Unterschiede in der Herstellung sind nicht gross, jedoch relevant für die Weiterverarbeitung.

Zur Herstellung der Bouillon werden verschiedene frische Zutaten in Wasser gesiedet, ehe sie gesalzen wird. Anschliessend wird es konzentriert und zu einer Paste, einem Würfel oder Pulver verarbeitet. Die Geschmacksgeber wie Gemüse, Fisch oder Rindfleisch bleiben im Endprodukt enthalten. Die Bouillon ist trinkfertig und muss nur noch in Wasser aufgelöst werden.

Seit 1941 stellt das Schweizer Unternehmen Kuster Sirocco AG seine Bouillons nach Familienrezept her. (Bild: PD)

Der Begriff «Brühe» stammt vom mittelhochdeutschen Begriff «brüeje», was übersetzt «heisse Flüssigkeit» bedeutet. «Er wird eher in Deutschland verwendet, während sich durch den französischsprachigen Einfluss in der Schweiz der Begriff «Bouillon» etabliert hat», erklärt Jessica Fischer, Nutrition & Sustainability Manager bei [Oswald Nahrungsmittel GmbH](#). Die beiden Begriffe bezeichnen eine Flüssigkeit, in der je nachdem Fleisch, Knochen und Gemüse ausgekocht wurden und die stärker gesalzen ist.

---

## Welche Bouillon für welches Gericht?

«Grundsätzlich kann eine Fleischbouillon zum Würzen und Verfeinern von Fleischgerichten verwendet werden, eine Hühnerbouillon für Geflügelgerichte und Gemüsebouillon für Speisen und Suppen mit Gemüse», erklärt Giusi Reveruzzi. Rindsbouillon empfiehlt der Gründer und CEO vom Startup Nullkommanull eher für dunkle Gerichte wie Gulasch oder Geschnnetztes. Im Gegensatz dazu eignet sich Hühnerbouillon für hellere Gerichte wie Risotto. Darin lassen sich aber auch wunderbar Tortellini kochen.

Beim Fond wird ähnlich vorgegangen wie bei der Bouillon – nur dass hier Fleisch, Gemüse oder Fisch viel länger im Wasser gekocht werden und der Fond dadurch wesentlich intensiver im Geschmack wird. Allerdings wird das Einkochte abgeseibt; als Enderzeugnis kauft man nur die Flüssigkeit mit all den Geschmacksstoffen. Im Vergleich zu Bouillons sind Fonds meistens gar nicht oder nur sehr schwach gesalzen. Dadurch eignet sich Fond gut als Basis für Saucen und Suppen, die noch gewürzt und gesalzen werden müssen.

## Worauf sollte man bei den Inhaltsstoffen achten?

Grundsätzlich können Inhaltsstoffe nie als schlecht bezeichnet werden, da sie immer vom Schweizer Lebensmittelgesetz zugelassen sein müssen. Zugewetztes Natriumglutamat und Zusatzstoffe (E-Nummern) sollten jedoch nicht auf der Zutatenliste stehen.

Giusi Reveruzzi, Gründer und CEO vom Startup [Nullkommanull](#), geht weiter: «Zucker, Palmöl, Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe und Hefe sind Zutaten, welche eine Bouillon ihres natürlichen Geschmackes berauben», so der gelernte Koch. Seine Gemüsebouillons bestehen aus Gemüse, Salz, Wein, Olivenöl, Kräutern und Gewürzen. Die Gemüsebouillon und Rindsbouillon von Nullkommanull sind in Bioqualität. Das Gemüse und die Kräuter stammen aus der Region, das Rindfleisch vom Ueli-Hof im luzernischen Ebikon.

Im Bio-Bouillon von Nullkommanull findet man einen Gemüseanteil von über 70 Prozent. Gemüsebouillon, Fr. 8.95, von [Nullkommanull](#). (Bild: PD)

Die Verfügbarkeit des Rohmaterials Bio-Geflügel hindere das Unternehmen noch daran, auch diese Bouillon in Bioqualität anzubieten. Man sei jedoch dran und setze «ausschliesslich auf Schweizer Fleisch von Metzgereien unseres Vertrauens», wie auf der Website zu vernehmen ist. Alle Sorten kommen ohne Zusatzstoffe aus, sind gluten- und laktosefrei.

Mittlerweile produziert das Bouillon-Startup in der ehemaligen Maggi-Fabrik im zürcherischen Kemptthal, im gleichen Haus, in dem auch der Schweizer Fleischersatz-Pionier Planted und weitere Food-Startups an ihren Produkten tüfteln.

---

**DISKUSSION****Politische Korrektheit rückt auch beim Essen  
in den Vordergrund**

---

Auch bei Oswald beobachtet man den Trend, der von den klassischen Rezepturen immer mehr in Richtung natürliche Inhaltsstoffe und Bio-Produkte geht, erzählt Jessica Fischer. So hat Oswald das Sortiment auch um eine Bio-Gemüsebouillon ohne Zusatzstoffe ergänzt.



In der Gemüsebouillon «Pur Bio Naturschätze» von Oswald findet man nur Gemüse, Kräuter, Gewürze, Rapsöl und Salz in der Zutatenliste. Der Gemüseanteil ist jedoch weniger hoch als beim Produkt von Nullkommanull. Fr. 22.90, von [Oswald](#). (Bild: PD)

Das auf Tee und Kaffee spezialisierte Schweizer Unternehmen A. Kuster Sirocco AG stellt seine Bouillons seit 1941 nach Familienrezept her. Verzichtet wird dabei ebenfalls auf Hefe und Gluten, und die Gemüse- und Fleischbouillons kommen ohne Zusatz von Glutamat aus. Neu verzichtet das Unternehmen auch auf Palmöl und verwendet stattdessen Schweizer Rapsöl. Das Rindfleischextrakt aus Brasilien [erstaunt bei all dieser Gewogenheit.](#)

## **Kann Instant-Bouillon auch gesund sein?**

Dass Bouillon auch als Erkältungsmittel hochgehalten wird, liegt ganz einfach daran, dass er dem Körper das zurückgibt, was er herausgeschwitzt hat: Das ist vor allem Salz. Dieses ist ebenfalls in der Instant-Bouillon zur Genüge vorhanden. Auch bei einem Magen-Darm-Infekt kann Bouillon helfen, da sie dem Körper nicht nur das ausgeschiedene Salz zurückgibt, sondern zudem leicht und bekömmlich ist und dadurch die Verdauung und damit der Magen entlastet wird. Wertvolle Elektrolyte liefern Bouillons auch nach sportlichen Aktivitäten, so Jessica Fischer von Oswald. Das scheint vor allem bei Wintersportarten passend.

---

## Wie lange ist Bouillon haltbar?

Dies kommt auf das Verfahren an. Eingemachte Bouillons kann gut ein Jahr lang aufbewahren. Nach diesem Datum kann das Aroma schwächer werden und sich die Konsistenz etwas verändern. Giusi Reveruzzi von Nullkommanull empfiehlt, die Bouillons nach dem Öffnen gekühlt zu lagern. Verschlössen und lichtgeschützt kann sie auch länger als ein Jahr genossen werden.

Zu einem Elektrolytenmangel kann es auch nach einem erhöhten Alkoholkonsum kommen, was sich mit Kopfschmerzen bemerkbar macht. Selbst hier kann eine warme Bouillon helfen, schreibt die [NZZ](#). Denn neben Salz enthält das bewährte Katerfrühstück noch andere Elektrolyte wie Kalium-, Kalzium- und Magnesium-Ionen, die Abhilfe leisten.

Das in natürlichen Geflügelbouillons enthaltene Zink ist dafür bekannt, dass es vor allem bei Erkältungen entzündungshemmend wirkt. Wissenschaftliche Belege gibt es dafür nicht. Doch hat eine warme Bouillon schon viele Erkältete wieder auf die Beine gebracht. Schon nur deshalb, weil eine warm dampfende Schüssel voll mit aromatischem Bouillon aus dem Döschen ebenso Comfort Food sein kann, wie eine selbstgemachte cremige Suppe. Nur eben in Light-Version.

---

INTERNATIONALE TALENTE

**Eine Kulinarik-Reise geplant? Bei diesen Köchinnen und Köchen sollte man 2023 reservieren**

---

SICH ZEIT LASSEN

**Wie die Miso-Suppe einem eine Lektion fürs Leben erteilen kann**

---

## Kulinarik-Newsletter

Wir schicken Ihnen die besten Rezepte, Gastro-Trends und Weintipps aus «NZZ Bellevue» einmal pro Woche per E-Mail: [Jetzt kostenlos abonnieren.](#)

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.