

TOP Magazin
16.12.09
Druckauflage: 20.000

GASTLICHKEIT

Ohne können wir nicht leben

Das Salz des Lebens

Salz, ein lebenswichtiges Mineral, wird von unserem Körper gebraucht wie das Element Wasser. Benotte Groult, Autorin von „Salz des Lebens“, verwendet das überlebensnotwendige Salz als Synonym für die Liebe, ohne die wir auch nicht leben könnten.

Wir Menschen bestehen zu über 70 Prozent aus Wasser und einer permanent integrierten Dosis von etwa 150 bis 300 g Salz. Unser Körper signalisiert mit seiner somatischen Intelligenz, wie u. a. mit Kopfschmerzen oder Unwohlsein, wenn die Balance nicht stimmt. Beim Schwitzen oder einem entsprechendem Flüssigkeitsverlust werden auch Salze ausgeschwemmt. Das Duo Wasser und Salz hilft unserem Körper Flüssigkeiten in den Zellen zu halten, damit diese eine gewisse Polsterung bzw. Prallheit besitzen. Im Vergleich ist unser Blut eine einprozentige Solelösung, was der Salzkonzentration der Urmeere entspricht.

Tägliche Salzzufuhr ist deshalb genauso wichtig wie der Wasseraustausch. Die Empfehlung bei Salz liegt bei 3 bis 5 g täglich, aber das ist ein Richtwert und eher vernachlässigbar, denn über Salzzufuhr braucht man sich im Großen und Ganzen keine Sorgen zu machen (außer bei Krankheiten, die den Elektrolythaushalt durcheinanderbringen, aber an dieser Stelle ist der Arzt gefragt), weil unsere Gesellschaft

„eher übersalzen“ ist. Das hängt mit den industriellen Fertigprodukten aus allen Bereichen wie Brot, Knabbereten, Komplettmahlzeiten etc. zusammen, die „versteckte Salze“ zur Geschmacksanhebung fast schon verschwenderisch einsetzen.

Zuviel Salz bindet viel Wasser. Bei gesunder Ernährung und unter bewusstem Verzicht auf Fertigprodukte werden unserem Körper nicht nur die besten Zutaten zugeführt, sondern auch die darin enthaltenen wichtigen Mineralien und Vitamine.

Wer bei dieser gesundheitlich fördernden Ernährung bewusst sein Lieblingssalz in homöopathischen Dosen auf sein Essen rieselt, kann ruhig ein bisschen verschwenderisch sein, denn die „versteckten Salze“ sind außen vor.

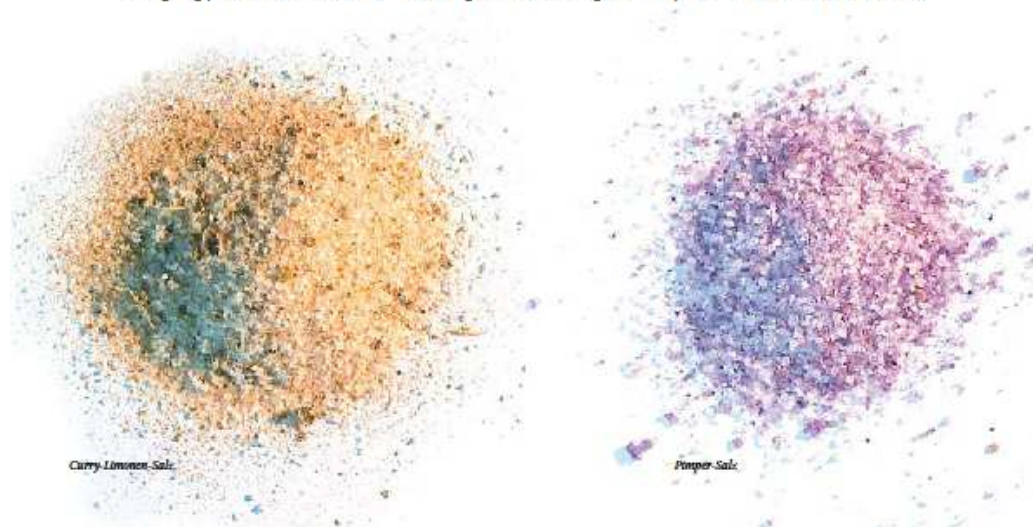
Das älteste Würzmittel der Welt ist das Meersalz.

Jenes Salz, das durch Verdunsten von Meerwasser in so genannten Salzgärten gewonnen wird. Der Vorteil in der Benutzung von Meersalz liegt darin,

das dieses Salz im Vergleich zu Kochsalz weniger salzig ist und schmeckt, aber viel reicher an Mineralien (u. a. Kalium, Magnesium und Mangan) und Spurenelementen und daher besonders bekömmlich und witzig im Geschmack ist.

Natriumchlorid aus der Familie der Chloride, Salz, wird von der Gewinnung her als Meersalz, Steinsalz oder Salmensalz unterschieden. Letzteres wird aus unterirdischer Sole durch Verdunstung gewonnen, die Salzlösung wird eingedampft und folglich leitet sich davon auch der handelsübliche Name „Kochsalz“ ab. Das Steinsalz wird in Salzbergwerken unterirdisch abgebaut, die Salzbrocken werden gemahlen und gestiebt.

Das handelsübliche Salz ist Kochsalz, das aus Natriumchlorid und einer geringen Menge unbedenklicher Rieselhilfe wie Kalziumkarbonat (Kalk), Magnesiumkarbonat oder Silikaten besteht, damit das Salz nicht verklumpt. Der Konsument hat zusätzlich die Wahl Jodsalz zu kaufen, das ist Kochsalz mit



GASTLICHKEIT

zugewetztem Jod (geringe Mengen) und auch oft noch Fluor, welches besonders von Menschen gekauft wird, die nicht am Meer wohnen und häufig Jodmangel aufweisen.

Grundsätzlich sind Salze, die grobkörnig angeboten und in einer Salzmühle frisch gemahlen werden, zu empfehlen, da Zusätze wie z. B. Rieselhilfen bei fein gemahlenem fertigem Salz nicht dabei sind.

Eine Salzexkursion in Berliner Restaurants

Das Restaurant Weißgold am Salzufer 1 hat sich bewusst auf Salze konzentriert, denn es befindet sich auf dem ehemaligen Salzspeicher Berlins, einem großen Salzmagazin, das sich hier Mitte des 19. Jhd. befand. Der Name Weißgold war nahe liegend, denn in früheren Zeiten war Salz so wertvoll, dass es sparsam als „Weißes Gold“ verwendet wurde. Im Restaurant werden verschiedene Salze „dazu“ gereicht und entsprechend

erklärt. Alle Salze, naturbelassen, als Silver Christal Gourmet Salz oder die zig Salzmischungen von Rosensalz bis Schokoladen-Chilisalz, können in Apothekergläschen gekauft werden.

www.weissgold-restaurant.de

Der Midtown Grill im Marriott Hotel darf unter Erlebnisgastronomie laufen – Restaurantleiter Artur Czopek offeriert allen Steak-, aber auch Fisch- und Gemüseessern die große Salzpalette: Etwa 30 verschiedene Salze, von Lava bis Chili & Vanille, Mallorca Meersalz, Hawaii Salz, Black Lava, Meersalz mit Kaffee und Vanille bis hin zu Safran-, Senf- und Hibiskusmischungen. Und – Czopek macht sich einen Spaß daraus, die verblüfften Gesichter der Gäste zu sehen, wenn sie die Salz & Pfeffermühlen fragend am Tisch betrachten: „Ja, das Salz ist schwarz und kommt aus Hawaii, unser Pfeffer ist weiß.“

www.midtown-grill.de

von Rose Marie Donhauser

Buchempfehlungen

- ▶ **„Die Welt des Salzes“**, Umschau Verlag, ISBN 978-3865286659, 19,90 Euro
- ▶ **„Das kleine Buch vom Salz“**, Gräfe und Unzer, ISBN 978-3833816550, 24,90 Euro
- ▶ **„Salz“** von Ingo Holland, erschienen im Tre Torri Verlag, ISBN 978-3937963815, 39,90 Euro, Kochbuch des Jahres 2009

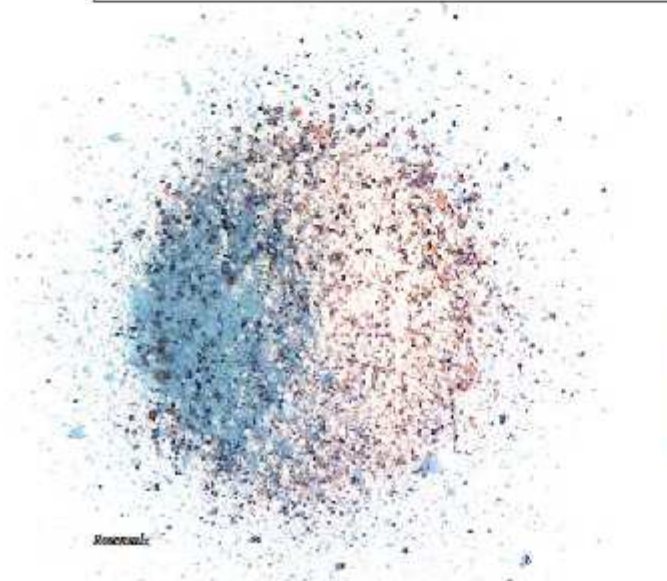
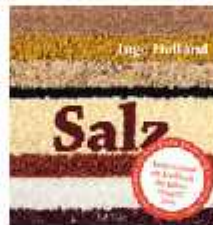


Foto: Restaurant Weißgold

Die Top Ten der kosmopolitischen Salze

1. **„Fleur de Sel“** – übersetzt als „die Blume des Salzes“ oder auch als **„Sel e Guerande“** bekannt. Diese hauchdünne Salz-Schicht entsteht nur an heißen und windigen Tagen an der Wasseroberfläche der Salzärten in der französischen Bretagne oder auf der italienischen Insel Pantelleria. Das Kostbare an diesem Salz ist die Manpower, denn es wird von Hand abgeschöpft. Der Preis wird nochmals erhöht, wenn eine Jahrgangskennzeichnung auf der Packung steht.
2. **Himalaya-Salz** – ein rosafarbenes Steinsalz, das gar nicht vom Himalaya stammt, sondern von Pakistan und Khewra. Es wird als natürlich belassenes Kristallsalz, in Brocken oder als Granulat angeboten.
3. **„Murray River Pink Salt Flakes“** – australisches Sole/Saltnensalz, die Salzflocken werden aus der Sole gewonnen und haben ihr rosa bis pfirsichfarbenes Aussehen von Algen. Ideal als Tischsalz, milder Geschmack.
4. **„Rauchsalz“** – amerikanisches Hickorysalz, Smoked Salt, ein aromatisiertes Speisesalz, besteht aus Meersalz und Räucherstoffen. Im Original wird das Salz über Hickoryholz geräuchert.
5. **„Inka Sonnensalz“** – auch Andersalz genannt – stammt aus Peru. Das Solesalz kostet pro 100 g knapp 4 Euro.
6. **„Hawaiian Red Alaea“** – Rotes Hawaiisalz, stammt von der Insel Moikoi, gefiltertes Pazifikwasser wird von der Sonne getrocknet und mit roter Vulkanerde (rotem Lehm) mineralisiert. Im Geschmack sehr würzig. Das Solesalz kostet pro 100 g knapp 6 Euro.
7. **„Black Lava“** – Schwarzes Hawaiisalz, wird genauso hergestellt wie das rote Hawaiisalz, aber mit hochreiner Aktivkohle gefärbt. Im Geschmack sehr würzig und bekannt für die verdauungsfördernde Wirkung. Es gibt auch Hawaiisalz ohne Zusätze, dann heißt es „Hawaii Kal“.
8. **„Maldon-Salz“** – englisches, naturbelassenes Meersalz. Schöne Naturkristalle mit kräftig würzigem Geschmack.
9. **„Kalahari Wüstensalz“** – afrikanisches Solesalz aus der Kalahari Wüste. Das grobkörnige Salz wird im Naturzustand angeboten, 100 g knapp 3 Euro.
10. **„Tibet-Salz“**, auch mongolisches Salz genannt, wird aus dem Qinghai-Salzsee auf 3 200 Metern Höhe in Tibet geerntet. Sehr würzig, aromatisch, leicht erdig im Geschmack.