

Salzige Angelegenheit



Wer hat sich nicht schon mal im sommerlichen Badeurlaub an einer großen Ladung salzigen Meerwassers verschluckt oder versehentlich Versalzenes gegessen? Salz begegnet jedem von uns im Alltag und ist lebenswichtig für den Menschen. Grund genug, um das Salz mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir haben einige wissenswerte und überraschende Fakten für Sie gesammelt – machen Sie sich auf eine salzige Angelegenheit gefasst!

1. Salzarten

Hauptsächlich gibt es drei verschiedene Arten von Salz. Man unterscheidet hierbei, der Salzgewinnung entsprechend, zwischen Speisesalz, Steinsalz und Meersalz. Speisesalz wird aus Sole, einer wässrigen Lösung aus Salzen, hergestellt. Steinsalz hingegen wird durch Bohr- und Sprengvorgänge im Berg gewonnen. Die älteste Methode zur Salzgewinnung ist die aus Meerwasser. Aus dem Meerwasser, das wiederholt in Verdunstungsteiche gepumpt wird, entsteht eine Sole, die anschließend zu Meersalz weiterverarbeitet wird. Diese drei Salzarten allein reichen aber für die heutigen kulinarischen Ansprüche schon längst nicht mehr aus. Mit Kräutern und Aromen verfeinerte Salze sind das Resultat der Salzrevolution im Gourmet-Bereich. Vom einfachen Tomaten-Salz, über Chili-Salz, bis hin zu extravaganten Salzreationen mit Vanille oder Lavendel – Salz lässt sich

den verschiedensten Kräutern oder Gewürzen kombinieren und gibt Ihren Gerichten stets den richtigen Pfiff!

2. Die exklusivsten Salze der Welt

Fleur de Sel, was aus dem Französischen übersetzt so viel wie „Blüte des Salzes“ bedeutet, ist eines der teuersten und hochwertigsten Salze der Welt und erfreut sich in der Gourmetküche aufgrund des feinen und würzigen Geschmacks großer Beliebtheit. Fleur de Sel wird hauptsächlich an der portugiesischen Algarve, in Südfrankreich und Spanien gewonnen. Das Verfahren ist vergleichsweise aufwendig: Nur bei heißem, trockenem Wetter können die Salzkristalle per Hand geschöpft werden. Das Salz wird im Gegensatz zu anderen Salzarten keiner chemischen Reinigung unterzogen. Das Verfahren ermöglicht eine Erzeugung des naturbelassenen edlen Salzes in nur geringen Mengen, was den hohen Preis von circa 80 Euro pro Kilogramm begründet. Neben dem Fleur de Sel reiht sich auch das schwarze Salz aus Hawaii in die Liga der exklusivsten Salze ein. Das Salz wird auf der hawaiianischen Insel Molokai aus dem Wasser des Pazifischen Ozeans gewonnen und mit Aktivkohle, Kurkuma und Taro Pulver gemischt. Diese Zutaten sorgen für die schwarze Farbe des Salzes und das leicht nussige Aroma. Wenn Sie es lieber bunt mögen, dann können Sie zu blauem persischen Salz greifen. Das seltene Steinsalz wird im nördlichen Iran gewonnen und zeichnet sich durch seine bläulichen Salzkristalle aus, die es durch das Mineral Sylvin erhält. Das Salz zeichnet sich nicht nur durch seine außergewöhnliche Farbe, sondern auch durch einen hohen Kaliumgehalt von 13 Prozent aus.

3. Salz ist kein Gewürz

Neben Pfeffer ist Salz wohl das meist verwendete Mittel in der Küche, um unseren Speisen Geschmack zu verleihen. Da es wie die meisten anderen Gewürze verwendet wird und sich still und heimlich in unser

Salzige Angelegenheit

Gewürzregal eingereicht hat, könnte man meinen, dass auch Salz ein Gewürz sei. Mit dieser Annahme liegen wir aber falsch! Zu den Gewürzen zählen nämlich hauptsächlich Blüten, Samen, Früchte, Knospen, Wurzeln und Zwiebeln. Salz hingegen besteht zum größten Teil aus Natriumchlorid und gehört damit zu den Mineralien.

4. Sechs Gramm Salz

Salz ist ein lebenswichtiger Stoff für den Menschen und besteht zu 97 Prozent aus Natriumchlorid. Natrium ist für die Regulation des Wasserhaushalts im Körper zuständig, Chlorid hingegen unterstützt die Bildung von Salzsäure im Magen und hilft dem Magensaft dabei, Proteine bei der Verdauung aufzuspalten und in der Nahrung vorhandene Keime abzutöten. Darüber hinaus wird Salz für den Knochenaufbau und das Nervensystem benötigt. Da unser Körper das Salz aber nicht selbst bilden kann, muss es mit der Nahrung aufgenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis liegt hierbei laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei sechs Gramm. Ein Salzverzehr zwischen fünf und zehn Gramm wird aber im allgemeinen als normal angesehen, da es Menschen gibt, deren Organismus mit mehr oder weniger Salz auskommt. Vorsicht ist jedoch bei einer mangelhaften Salzzufuhr geboten. Salzangel kann nämlich ähnliche Symptome wie die einer Depression zur Folge haben. Heutzutage nehmen wir durch industriell hergestellte und mit Kochsalz angereicherte Nahrung jedoch eher zu viel, als zu wenig Salz zu uns. Längst wird in der Wissenschaft über mögliche Nebenwirkungen von erhöhtem Salzkonsum wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Nierenschäden diskutiert.

5. Salz als Heilmittel

Salz ist nicht nur lebensnotwendig und wird zum Würzen von Speisen verwendet, sondern hat auch heilende Eigenschaften. Es kann zum Beispiel in Form einer Kochsalzlösung Abhilfe bei erkältungs- oder allergiebedingten Nasenbeschwerden verschaffen. Darüber hinaus wirkt Salz desinfizierend. Bereits im alten Ägypten reinigte man Wunden mit Salz. Heutzutage können verdünnte Salzlösungen zur Wundreinigung verwendet werden. Auch Menschen mit Hautkrankheiten

können von den heilenden Eigenschaften des Salzes profitieren. Solebäder sorgen dafür, dass sich dermatologische Beschwerden reduzieren und Giftstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Auch Asthma-Patienten kann durch Dampf-inhalation nachweislich geholfen werden, da hierbei die Lungenbläschen zur vermehrten Produktion von Flüssigkeit angeregt werden und dadurch der Schleim besser abtransportiert werden kann. Salz wirkt nicht nur heilend auf Haut und Haar, sondern ist auch gut für das Gemüt. In kuschelig warmen Salzgrotten lässt es sich bestens bei meditativer Musik entspannen.

6. Die Sage vom verliebten Koch

Verliebte Köche versalzen die Speisen? Bestimmt haben Sie schon einmal von dieser Redensart gehört. Der Ursprung dieser Sage liegt wahrscheinlich in der Antike. Einst wurde das Salz von den Griechen nämlich als Aphrodisiakum genutzt. Sie glaubten, dass zu wenig Salz die Potenz beeinträchtigt, weshalb Verliebte darauf abzielten durch erhöhte Salzzugabe bei der Speisezubereitung die sexuelle Lust zu steigern. Fernab von dieser Sage fand man aber in neusten Studien tatsächlich heraus, dass die Hormone bei Verliebten die geschmackliche Wahrnehmung beeinflussen können. Demnach schmecken frisch Verliebte das Salz weniger intensiv als Singles oder diejenigen, die seit längerer Zeit in einer festen Partnerschaft leben. Versalzene Speisen von verliebten Köchen sind somit nicht auf Gedankenlosigkeit, sondern auf hormonelle Prozesse im Körper zurückzuführen.

7. Salz aus dem Weltall

Salz steht uns auf der Erde, im Gegensatz zu anderen Rohstoffen wie Öl oder Trinkwasser, unbegrenzt zur Verfügung. Auf der Erde gibt es ein Salzvorkommen für mehr als 400.000 Jahre. Dieser Zahl ist darüber hinaus das Salz aus den Weltmeeren hinzuzufügen. Aber nicht nur auf der Erde selbst, sondern auch im Weltraum befindet sich Natriumchlorid. Forscher konnten herausfinden, dass täglich durch Sternschnuppen bis zu 300 kg Natrium vom Weltall auf die Erde transportiert werden, die circa 750 kg Kochsalz ergeben würden. Um

Salzige Angelegenheit

unsere Salzreserven brauchen wir uns also keine Sorgen zu machen, schließlich werden wir täglich mit einem der Hauptbestandteile des Salzes, mit Natrium, versorgt.

8. Salz im Wandel

Bereits zur Zeit der Ägypter, Babylonier und Sumerer wurde Salz als kostbarer Rohstoff angesehen und zur Konservierung von Lebensmitteln verwendet. Im Mittelalter wurde das weiße Gold aufgrund seiner Kostbarkeit in schmuckvollen Gefäßen auf der Speisetafel platziert. Dabei konnte anhand der Position des Salzgefäßes eine Aussage über soziale Verhältnisse gemacht werden. Je näher ein Gast am Salz saß, desto höher war auch sein gesellschaftlicher Einfluss. In unserer heutigen Zeit hat das Salz zwar auch einen wichtigen Stellenwert, aber durch neue modernste Techniken zur Herstellung von Speisesalz hat es seinen kostbaren Charakter verloren. Das einst so wertvolle Mineral hat sich zur Massenware entwickelt. Deutsche Unternehmen produzieren 12,5 Millionen Tonnen Salz im Jahr, was ungefähr sieben Prozent der Weltproduktion ausmacht.

9. Praktischer Haushaltshelfer

Um Ihren Haushalt in Schuss zu halten, müssen Sie nicht zu teuren chemischen Mitteln greifen. Oftmals genügt schon eine Prise Salz. Gegen Schimmel zum Beispiel ist Salz eine richtige Wunderwaffe. Weichen Sie Ihren neu gekauften Duschvorhang in Salzwasser ein, damit eine feuchtigkeitsbedingte Schimmelbildung verhindert wird. Auch altem Besteck aus Omas Zeiten kann ganz leicht zu neuem Glanz verholfen werden. Geben Sie das Besteck einfach in eine Schüssel mit heißem Wasser, einigen Stücken Alufolie und einem halben Teelöffel Salz. Nach einer Einwirkzeit von ungefähr zwei Minuten erhalten Sie eine glänzende Überraschung. Wenn Sie Ihr Gemüse im Kühlschrank länger frisch halten möchten, dann stellen Sie einfach eine kleine Schale Salz ins Gemüsefach. Das Salz nimmt Feuchtigkeit auf und sorgt für langanhaltend knackiges Gemüse.