



Das wahre *Gold der Erde*

Salz gehört zum Leben. Von Mensch, Tieren und sogar Pflanzen. Um Salz schlingen sich Mythen, Sprichwörter – und leider auch falsche Versprechungen diverser Geschäftemacher. In den vergangenen Jahren hat Salz mit verschiedenen Geschmackszutaten und in unterschiedlicher Konsistenz eine steile Küchen-Karriere gemacht. Es kann viel mehr als (ver)salzen, und die Preisgestaltung ist teilweise abenteuerlich.

■ TEXT: ELISABETH HEWSON

Wo kommt Salz überhaupt her? Prinzipiell einmal aus dem Meer. Alles Salz ist Meersalz, ist schlichtes Natriumchlorid, auch wenn es im Gebirge abgebaut wird und geheimnisvolle Namen trägt: Himalayasalz, Steinsalz, Pyramidensalz, Rauchsatz oder Kochsalz. Und zwar bildeten sich vor 4,5 Milliarden Jahren Meere nach der Erkaltung der Erde, als Vulkane chemische Elemente an die Oberfläche spuckten, Wasserdampf zu kondensieren begann und dann ein endloser Regen Mineralien – und damit auch Salze – aus dem Urgestein spülte. Landzungen trennten die Wassermassen, und die nun entstandenen Meere verschiedener Größe erhielten durch ständigen Zufluss und Verdunstung ihren heutigen Salzgehalt. Manche trockneten aus, wie es beim Toten Meer aktuell der Fall ist, das bereits einen Salzgehalt von 27 Prozent hat (normales Meerwasser etwa drei Prozent): Ohne Zu- und Abfluss wird es als Binnenmeer eines Tages völlig verdunstet sein und nur noch eine meterdicke Salzschrift übrig lassen. Über dieser

Salzschrift lagert sich dann durch Wind viel Sand und Ton ab, durch Auffaltungen verschiebt sich der Salzstock, und schließlich wird auch das Tote Meer in den Tiefen der Gebirge eingebettet sein – als Steinsalz.

GEHALT AN ZUSATZMINERALIEN

Dass Salz aus dem Himalaya andere Zusatzmineralien enthält als beispielsweise Salz aus Hallein ist logisch: Mit dem Salz lösten sich auch, je nach Umgebung, andere Mineralien aus dem Gestein, die in die verschiedenen Meere gespült wurden und sich dort ablagerten. Bei Steinsalzen sind es wirklich nur winzige Spuren, etwa zwei Prozent, da die Mineralschichten sich getrennt und Salz sich in reinerer Form abgelagert hat. Bei Meersalz (die Mineralien sind noch vermischt) immerhin fünf Prozent. Bei Keltischem Meersalz, gewonnen vor den Nordküsten Frankreichs, sind es angeblich sogar bis zu 15 Prozent

Zusatzminerale, die aus dortigen Algen und Tonerde stammen. In unterschiedlicher Menge vorkommend sind das Schwefel, Magnesium, Calcium und Kalium, Kohlenstoff, Brom, Silicium, Stickstoff, Ammonium, Fluor, Phosphor, Lithium, Bor und Jod. Das fehlt in unseren Breiten im Boden und im Steinsalz, weshalb unserem Kochsalz Jod extra zugeführt wird, um die Kropfbildung (eine Vergrößerung der Schilddrüse) zu verhindern: Im Alpenraum kannte man das „Kropfband“, weil einst der Kropf hier wegen des Jodmangels sehr häufig vorkam und man ihn mit Halsbändern zu kaschieren versuchte. Aus gesundheitlichen Gründen ist es also ratsam, jodiertes Speisesalz oder jodiertes Meersalz für die Küche zu verwenden. Beide enthalten verlässliche 15 bis 25 Milligramm Jod pro Kilo Salz, was bei hochpreisigen und oft hochpreisigen Gourmetsalzen nicht der Fall sein muss.

KEIN LEBEN OHNE SALZ

Der menschliche Körper enthält ca. 200 Gramm Salz, zum Teil im Knochen fest gebunden, zum Teil im Blut und Gewebewasser zirkulierend. Es wird vor allem zur Regulierung des Wasserhaushaltes, für die Verdauung, den Knochenaufbau und für das Nervensystem benötigt. Ohne Salz wären die Zellen nicht lebensfähig, die Organe würden nicht funktionieren und der Wasserhaushalt geriete aus dem Lot. Es sorgt für eine ausgeglichene Flüssigkeits- und Nährstoffbalance innerhalb und außerhalb der Zellen: Dabei kommt es zu einer stetigen Aufnahme und Abgabe von Wasser und Salzen durch die Zellmembran, abhängig von der Salzkonzentration. Steigt sie außen, so wird den Zellen Wasser entzogen, um ein Druckgleichgewicht innerhalb der Zellen herzustellen; sinkt sie, nehmen die Zellen zusätzlich Wasser auf. Dieses Wechselspiel wird als Osmose bezeichnet, die man auch aus der Pflanzenwelt kennt. Viele lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente gelangen so in die Körperzellen. Die Regulation dieses Wasser- und Elektrolythaushalts geschieht hauptsächlich über die Nieren. Wird viel Salz zugeführt, wird Wasser gebunden, bis die Niere beides wieder ausscheidet.

Da wir durch Schwitzen ständig Salz verlieren, brauchen wir täglich eine Zufuhr von zwei bis sechs Gramm Natriumchlorid. Viele nehmen aber weitaus mehr Salz zu sich, weshalb die WHO vor zu viel Salzkonsum warnt. Das meiste Salz steckt übrigens in Fertigprodukten wie Pizza, Hamburger oder Chips. Aber auch in Wurst, Käse und Brot. Auf alle Fälle sollten wir sparsam mit Salz umgehen, auch wenn in letzter Zeit bezweifelt wurde, dass Salz Bluthochdruck verursacht (ist klinisch nicht nachzuweisen). Immerhin weiß man, dass Menschen auf Salz mit unterschiedlich starker Blutdruckerhöhung reagieren. Derzeit gibt es aber noch keinen Test, mit dem sich feststellen ließe, wer „salzempfindlich“ ist.

ZU VIEL ODER ZU WENIG?

Allzu viel Salz kann übrigens nicht nur gesundheitlich schädlich, sondern sogar tödlich sein! Bereits eine Menge von 0,5 bis 1 Gramm Kochsalz pro Kilogramm Körpergewicht kann zum Tode führen. Dies wären bei einem Erwachsenen ca. zehn Esslöffel Speisesalz. Freiwillig macht man das sicher nicht,

es würde einem ekeln und man würde vorher ohnehin erbrechen: So wird sogar bei Vergiftungen bewusst ein Erbrechen durch hypertone Salzlösungen herbeigeführt. Trinkt ein Durstiger Meerwasser, was mit jedem Liter einen Esslöffel Salz bedeutet, geschieht genau das. Es wird ihm schlecht und er verdurstet regelrecht von innen: Die Nieren, die mit Hilfe von Wasser unbenötigte Mineralien ausscheiden, holen sich bei Übersalzung ohne Frischwasserzufuhr das benötigte Wasser aus anderen Zellen: Für einen Liter Meerwasser benötigen sie eineinhalb Liter Frischwasser. So wird der Durst ständig größer, Atem- und Herzstörungen führen schließlich zum Tod.

Aber auch zu wenig Salz kann gesundheitsschädlich sein, wie z. B. bei alten Menschen, bei denen der Wasser- und Nährstoffhaushalt durch Salzangel manchmal empfindlich gestört ist. Ebenso sollten Intensivsportler wie Marathonläufer auf ihren Salzhaushalt achten, raten Sportmediziner. Sie schwitzen stark und trinken dementsprechend viel, der Salzgehalt im Blut kann zu stark absinken, es kann zu Krampfanfällen und Ohnmacht kommen. Man rät deshalb zu isotonischen Getränken, die die verbrauchten Nährstoffe wieder besonders schnell zuführen können. Studien haben außerdem gezeigt, dass bei einer sehr starken Reduktion der Kochsalzzufuhr der Adrenalin- und Cholesterinspiegel steigen – also Risikofaktoren für Herz und Gefäße ungünstig beeinflusst werden. Wie immer und überall, so heißt es auch bei Salz: Zu viel ebenso wie zu wenig ist schlecht. Die Dosis macht das Gift.

VIelfalt & GESCHMACKSACHE

Welches Salz man in der Küche verwendet, ist – vom Gesundheitsaspekt her – nicht entscheidend. Auch wenn dem viel →

” Salz im Überfluss: In den Salzstöcken der Erde lagern 100 Billionen Tonnen. Da die Menschen nur 240 Mio. Tonnen/Jahr abbauen, gibt es genug Salz für mehr als 400.000 Jahre. “



Foto: © TRAVELVIEW - ADOBE STOCK

WAS SALZ ALLES KANN



FOTO: © ILL - ADOBE STOCK

REINIGEN

Rotwein-Flecken entfernen: Salz auf den Fleck streuen, aber nicht einreiben, nach einigen Stunden absaugen oder auskochen.

Blutflecken entfernen: Mit Spülmittel und kaltem Wasser auswaschen, dann in Salzwasser einweichen oder mit Salz bestreuen, danach waschen.

Tee, Nikotin, Kaffeeflecken auf Porzellan oder Glas: Mit Kochsalz abreiben.

Backofen/Backblehreiniigung: Salz in den Backofen streuen oder eine Salzlösung verreiben. Dann Ofen erhitzen, bis das Salz nach circa 12-15 Minuten eine braune Färbung annimmt. Backofen mit einem Küchentuch ausreiben oder wie gewohnt säubern.

GESUNDHEIT

Halsschmerzen: ½ Teelöffel Salz in einem Schnapsglas mit warmem Wasser auflösen, gurgeln.

Zähne reinigen: Einen Teil Salz (gut pulverisiert, man wälzt dazu ein dickes Glas auf einer harten Unterlage über die Salzkristalle) mit zwei Teilen Backpulver vermischen. Ein wenig Wasser hinzufügen und sich mit dieser Paste die Zähne putzen. Das Salz und das Backpulver bewirken, dass die Zähne nicht nur sauber, sondern auch heller werden.

Mundgeruch: Salz und Backpulver zu gleichen Teilen mischen, in einen guten Schluck Wasser geben, damit den Mund gut ausspülen.

KOSMETIK

Körper-Peeling: Die feuchte Haut (am besten nach Duschen oder Baden) mit gröberem Salz abreiben (entfernt trockene Hautschuppen, regt die Durchblutung an), abspülen und mit feuchtigkeitspendender Creme einfetten.

Gesichtspflege: Salz mit Olivenöl mischen, Gesicht und Hals mit sanft kreisenden Bewegungen massieren. Nach fünf Minuten abwaschen.

Müde, geschwollene Augen: Einen Teelöffel Salz in einem Glas mit warmem Wasser auflösen, Wattepad in der Salzlösung tränken und dann auf die Augen legen.

Müde Füße: Eine Hand voll Salz in eine Schüssel mit warmem Wasser streuen, daneben eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen, Füße abwechselnd (je einige Minuten) darin baden.

Entspannungsbad: Eine Handvoll Salz in das Badewasser mischen, 10 Minuten bei angenehmer Temperatur darin entspannen.

Hilfe bei Bienenstichen: Spucke auftragen, Salz draufstreuen, wirkt antiseptisch und schmerzstillend.

Hautreizungen: In heißem Salzbad einige Minuten eintauchen.

KOCHEN

- Salz erhöht die Kochtemperatur und verkürzt so die Garzeit.
- Obst und Gemüse werden nicht so schnell braun, wenn man sie nach dem schälen in leicht salziges Wasser legt.
- Spinat wird schneller sauber, wenn man ihn in Salzwasser wäscht.
- Salat erst kurz vor dem Servieren salzen, damit er knackig bleibt.
- Milch ist länger haltbar, wenn man eine Prise Salz zusetzt.
- Zwiebelgeruch an den Händen lässt sich mit einer Mischung aus Salz und ein paar Tropfen Essig entfernen.
- Zucker sparen kann man durch Zugabe einer Prise Salz, es hebt den süßen Geschmack (wie übrigens jeden Geschmack).
- Bitterer Kaffee wird mild und aromatischer, wenn man eine Prise Salz beigibt.
- Fleischbrühe wird intensiver, wenn man erst zu Ende der Kochzeit salzt, salzt man gleich, bleibt das Fleisch würziger.
- Eier, in Salzwasser gekocht, lassen sich leichter schälen.

gepriesenen und überteuerten Himalayasalz besondere Heilwirkung auf den Körper angedichtet wird. Oder ein „rosa Salz“ harmonisieren soll. Auch naturbelassene Salze wie das Meersalz bestehen zu 97 Prozent aus Natriumchlorid und einem geringen Anteil an weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen, die wir mit vielen anderen Lebensmitteln ohnehin zu uns nehmen, sagen Ernährungsmediziner. Es ist „reine Geschäftemacherei“, urteilt Ökolest.

Ob Salzstreuer oder Salzmühlen ist ebenfalls relativ egal. Auch wenn da drin schwarzes Salz aus Hawaii, blaues Salz aus Persien oder rosa Salz von den Steilhängen des Himalaya enthalten ist. Die Auswahl ist groß: Grobkörniges Rauchsatz mit Lagerfeuerqualmnote, Fleur de Sel, handgeschöpft vom französischen Meerbusen, Mangosalz von den Philippinen, Sel des Alpes aus der Saline de Bex, über Lärchenholz getrocknet – damit zeigt der Gourmet nicht nur seine Gaumenkenntnisse, sondern auch seine Bereitschaft, für ein bisschen Geschmack sehr viel Geld auszugeben, oft 20-mal so viel wie für Speisesalz. Dabei wäre es wesentlich vernünftiger und umweltbewusster, unser heimisches Salz mit Kräutern oder getrockneten Blüten zu aromatisieren, mit getrocknetem Zwiebel oder Knoblauch, mit Chilipulver oder Zitronen. Und dabei sicher zu sein, dass außer einer bekömmlichen Mischung von Mineralien und dem Zusatz von Jod nichts drin ist und es zudem frei von Schadstoffen ist. Abgesehen vielleicht von der Konsistenz, wie beim flockigen Fleur de Sal, die natürlich das Produkt anders schmecken lässt.

EXOTEN & BITTERSALZE

Zunehmend findet man in den Supermarktregalen exotische Geschmacksrichtungen, die von Haubenköchen angepriesen werden: Bambussalz, das von Buddhistischen

„ **Spezialsalz muss nicht teuer sein!**
Man kann z. B. heimisches Salz mit Kräutern oder getrockneten Blüten aromatisieren, mit getrocknetem Zwiebel oder Knoblauch, mit Chilipulver oder Zitronen mischen. “



FOTO: © MIRA DROZDOWSKI - ADOBE STOCK

Mönchen aus Korea auch als Heilsalz verwendet und dazu in ein Bambusrohr gefüllt und über Pinienholz in neun (die Zahl wachsender Weisheit) Vorgängen gebrannt wurde. Dänisches Rauchsatz, das 160 Stunden lang kaltgeräuchert wird. Fumee de Sel, handgeschöpfte Salzflöcken, die über Eichenfässern, die Chardonnay enthielten, im Rauch lagern. Maldon Crystal Sea Salt aus England, das eine pyramidenförmige Salzstruktur zeigt, u.s.w.

Weniger dem Essen als dem Gegenteil dienen Bittersalze, die allerdings mit dem normalen Salz nur wenig zu tun haben: Sie entstehen an den Wänden von Kalksteinhöhlen oder in der Nähe vulkanischer Quellen und wirken abführend, werden auch als Pflanzendünger eingesetzt (sind für Kinder oder Menschen mit Niereninsuffizienz nicht geeignet!). Auch Emser Salz, gewonnen aus dem Dampf der Mineralquellen in diesem Heilbad, ist nur bei Erkrankungen zu empfehlen, wie zum Gurgeln bei Halsschmerzen und Heiserkeit und als Nasenspülung.

SAGENHAFTES „GOLD“

Viele Volksbräuche ehren das Salz, viele Anekdoten gibt es, schließlich hat Salz gar manche Städte und Gegenden reich gemacht. So soll Salz als Aphrodisiakum wirken und als Abwehr gegen das Böse, wenn man es über die linke Schulter wirft. Es soll vor Drachen und Hexen schützen und wird oft zusammen mit Brot als Beschwörung eingesetzt: Beides hängt man im Stall auf, um das Vieh vor Hexenfluch zu bewahren. Man steckt es als Glücksbringer der Braut in die Schuhe und gibt es mancherorts den Toten noch heute als Beigabe ins Grab mit. Ist das Essen versalzen, ist die Köchin verliebt. Stößt jemand ein Salzfass um, hat er Pech.

Warum Böhmen reich an Bodenschätzen ist, aber arm an Salz, erklärt eine Sage, wie es sie überall viele um das lebensnotwendige Mittel gibt: Der König will sein Reich der Tochter vermachen, die ihn am meisten liebt. Die eine vergleicht ihre Liebe mit Gold, die andere mit Edelsteinen. Die dritte wählt das Salz, was den König erzürnt – so wenig liebt sie ihn, ruft er und verbannt sie aus dem Königreich. Der Salzherrscher aus der Unterwelt, der sich beleidigt sieht, verflucht das Land und lässt alles Salz zu Gold werden. Die Menschen beißen sich nun im wahrsten Sinn des Wortes daran die Zähne aus, denn sobald sie Salz kaufen wollen, wird das Gold anderswo zu Salz, heimgekehrt wieder zu Gold. Natürlich gibt es ein Happy End mit der Tochter und dem Salzprinzen, aber Salz findet man in Böhmen noch immer nicht.

Immerhin: Um Salz braucht man sich allgemein keine Sorgen zu machen. Experten sind sich einig, dass die Salzvorkommen der Erde niemals erschöpft sein werden. Sie schätzen, dass in allen Salzstöcken zusammen 100 Billionen Tonnen des Minerals lagern. Da die Menschen nur 240 Millionen Tonnen pro Jahr abbauen, gibt es also allein unter Tage genug Salz für mehr als 400.000 Jahre. Dazu kommt noch das Salz in den Weltmeeren. Dort ist noch einmal das Vierhundertfache dieser Menge gelöst, allein die Menge in den Meeren könnte das gesamte Festland mit einer 150 Meter dicken Salzschrift bedecken. Wir haben also noch viele Prisen Salz zur Hand, mit denen wir uns das Leben schmackhaft machen können. ♦

Gestärkt und voller Energie in den Herbst

Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut. Neben regelmäßiger Bewegung, Entspannung und einer ausgewogenen Ernährung ist es wichtig, sich vor den belastenden Umweltfaktoren zu schützen.

Wussten Sie?

Unser Organismus wird wiederholt durch Schwermetalle und Giftstoffe aus Luft und Grundwasser über die Nahrung belastet. Diese können auch über die Nahrung in den Darm gelangen und können dann weiter in die Blutbahn eindringen. Dies kann laut medizinischer Forschung zu schleichenden Leistungsabfall, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Konzentrations-Schlafstörungen sowie höherer Infektanfälligkeit führen. Da die genannten Beschwerdebilder vielerlei Ursachen haben können, informieren Sie sich bei Ihrem Arzt und Apotheker.

Wollen Sie vorsorgen?

Panaceo Basic Detox kann im Magen-Darm-Trakt Schwermetalle und Ammonium an sich binden und ausleiten, noch bevor diese über die Darmwand in die Blutbahn gelangen und gesundheitliche Beschwerden verursachen. Auf diese Weise gelangen viele Schwermetalle und Giftstoffe nicht in die Blutbahn. So wird die lebenswichtige Darmwand-Barriere entgiftet und gestärkt.

Gleichzeitig werden wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Kalium an den Körper abgegeben. Dadurch wird das Immunsystem entlastet und unterstützt. Denn, 70 % aller Immunzellen befinden sich im Darm und 80 % aller Abwehrmaßnahmen finden dort statt.

OPC+C als starker Partner von Basic-Detox! Das im Green Health PURE OPC+C enthaltene Vitamin C trägt dazu bei, Ihre Zellen zu schützen, Ihr Immunsystem zu stärken und Müdigkeit zu verringern.

Helpen Sie Ihrem Immunsystem stark zu bleiben. Starten Sie mit Panaceo Basic-Detox und Green Health PURE OPC+C gestärkt und voller Energie in den Herbst!

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Gestärkt und voller Energie in den Herbst!

Das im OPC+C enthaltene natürliche Vitamin C trägt dazu bei, das Immunsystem zu stärken und Müdigkeit zu verringern.

Aktion gültig von 01.-31.10.2018 bei allen teilnehmenden Apotheken sowie PANACEO Partner Apotheken (panaceo.com/partnerapotheken) beim Kauf von Basic-Detox, 90 Kapseln ausgenommen.

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Basic-Detox: Medizinprodukt - Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. OPC+C ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



PANACEO
WIRKT NATÜRLICH BEFREIEND