



Natika/Fotolia.com

Salz

Die Menge macht's

Maike Nestle

Salz ist aus unserem Leben nicht wegzudenken. Der Mensch besitzt einen eigenen Geschmackssinn für „salzig“ und ohne Salz schmeckt das Essen fad. Doch welches Salz ist das Beste und vor allem, wie viel davon ist sinnvoll?

Wenn wir heute von Salz sprechen, meinen wir meistens Koch- bzw. Speisesalz. Lebensmittelrechtlich besteht es zu mindestens 97 Prozent aus Natriumchlorid (NaCl). Je nach Herkunft lassen sich zwei Salzarten unterscheiden: Meersalz und Steinsalz. Um Meersalz zu erzeugen, wird Meerwasser zunächst in Salzgärten geleitet. Dort verdunstet das Wasser allmählich, bis der Salzgehalt so weit ansteigt, dass Natriumchlorid auskristallisiert. Auch Steinsalz stammt ursprünglich aus dem Wasser. Durch Eintrocknung urzeitlicher Binnenmeere haben sich vor Millionen Jahren unterirdische Salzlager gebildet. Sie werden heute entweder trocken, das heißt bergmännisch, oder nass abgebaut. Für den nassen Abbau wird Wasser in die Salzlager gepumpt. Es löst das Salz aus dem Gestein und wird anschließend eingedampft. Daher stammt auch die Bezeichnung

Siedesalz. Schätzungsweise drei Viertel des weltweit gewonnenen Salzes bestehen aus Steinsalz.

Bei üblichem Speisesalz handelt es sich meist um raffiniertes Stein- oder Siedesalz, das von anderen Mineralsalzen weitestgehend befreit wurde. Um die Rieselfähigkeit zu verbessern, werden Trennmittel zugegeben, beispielsweise Calciumcarbonat (E 170), Magnesiumcarbonat (E 504), Aluminiumsilikat (E 559), Natriumferrocyanid (E 535) oder Kaliumferrocyanid (E 536). Sie gelten als unbedenklich, sind aber auch nicht notwendig. Salz aus dem Naturkosthandel wird daher ohne Rieselhilfen und andere Zusätze angeboten. Um ein Verklumpen zu vermeiden, bewahrt man das Salz am besten in einem geschlossenen Behälter auf oder gibt ein paar Reiskörner in den Salzstreuer, die die Feuchtigkeit aufnehmen.

Jod, Fluor und Folsäure – nötige Zusätze?

Seit 1989 wird in Deutschland Salz mit Jod angereichert, um den hier verbreiteten Jodmangel zu mildern. Jodiertes Salz enthält 15-25 mg Kaliumjodat oder Natriumjodat pro Kilogramm. Derzeit trägt es in Deutschland mit 30 bis 50 Prozent zur Jodzufuhr bei. Obwohl sich die Jodversorgung insgesamt verbessert hat, liegt sie noch immer unter den Empfehlungen von 200 µg pro Tag. Jodiertes Salz bleibt daher empfehlenswert. Eine tägliche Jodzufuhr bis 500 µg ist für Gesunde unbedenklich. Einzelne Menschen reagieren aber bereits auf geringere Jodmengen empfindlich. Sie sollten Jodsalz meiden.

Die meisten im Naturkosthandel angebotenen Salze verzichten auf Jod. Auch Fluorid wird in der Bio-szene nicht zugesetzt. Bis heute ist nicht belegt, dass Fluorid für den Menschen essenziell ist. Es kann jedoch die Zähne vor Karies schützen. Der beste Kariesschutz ist allerdings immer noch eine gute Zahnpflege. Manche Salze sind mit dem Vitamin Folsäure angereichert. Die Verwendung ist allerdings fragwürdig, denn Folsäure ist gut wasserlöslich und sehr hitzelabil.

Fleur de Sel – die Blume des Salzes

Bei Fleur de Sel handelt es sich um ein unraffiniertes Meersalz, das nur unter besonderen Witterungsbedingungen entsteht. An heißen, windigen Tagen bildet sich an der Wasseroberfläche in den Salzgärten eine dünne Salzschrift, die in Handarbeit abgeschöpft und in der Sonne getrocknet wird. Fleur de Sel enthält meist mehr als drei Prozent andere Salze wie Calciumsulfat, Magnesiumchlorid und Magnesiumsulfat, die ihm einen besonderen Geschmack verleihen. Oft sind in den Salzkristallen auch Algenpartikel und Reste von Tonerde aus den Salzgärten vorhanden, wodurch das Salz etwas angegraut erscheint.



GaramiAA/fotolia.com

Daher geht ein Großteil beim Kochen verloren. Wer sich vollwertig ernährt, kann seinen Folsäurebedarf über Lebensmittel vollständig decken.

Würzen und salzen in einem

Neben einfachem Speisesalz ist auch eine Vielzahl an Gewürz- und Gourmetsalzen im Angebot. Gewürzsalze bekommen durch getrocknete Kräuter, Gewürze und gefriergetrocknetes Gemüse ein besonderes Aroma und sind praktisch für die schnelle Küche. Doch Vorsicht: Konventionelle Gewürzsalze können zusätzlich Aromen und Geschmacksverstärker enthalten.

Sogenannte Gourmetsalze kommen mittlerweile aus aller Herren Länder: Inka Sonnensalz aus Peru, Wüstensalz aus der Kalahari, Persisches Blausalz aus dem Iran, Pakistanisches Gebirgssalz, Himalaya-Salz oder Fleur de Sel aus der Bretagne sollen naturbelassene Würze und einen einzigartigen Geschmack in die Küche bringen. Die oft weitgereisten Exoten stammen entweder aus Stein, aus dem Meer oder aus salzhaltigen Quellen. Manche Gourmetsalze werden mit farbgebenden Substanzen aufgehübscht wie fein vermahlene Hibiskus-

blüten, schwarzer Aktivkohle oder roter Vulkanerde. Die Preise sind gesalzen: Zwischen 1,50 und 15 Euro bezahlt man für 100 Gramm. Ob der Geschmack den Preis wert ist, muss jeder selbst entscheiden. Letztlich enthalten auch diese Salze ganz überwiegend Natriumchlorid und der Anteil an weiteren Spurenelementen ist verschwindend gering. Die teilweise versprochene „höhere Struktur“ der Salze, die den Körper „energetisch stärken“ soll, ist wissenschaftlich nicht belegbar. Ökologisch fragwürdig ist außerdem, ob es sinnvoll ist, ein Produkt über weite Strecken zu transportieren, das in Deutschland ebenso gewonnen werden kann.

Der Gesundheit zuliebe Maß halten

Sowohl der Mineralstoff Natrium als auch Chlorid müssen dem Körper über die Nahrung zuge-

führt werden. Pro Tag genügen jedoch rund 550 mg Natrium und 830 mg Chlorid, die bereits in 1,4 g Salz stecken. In Deutschland kommen allerdings zwischen 8 und 12 g täglich auf den Teller, überwiegend in Form verarbeiteter Lebensmittel wie Brot, Wurst oder Käse. Da zu viel Salz den Blutdruck erhöht, sollte die Zufuhr unter 6 g pro Tag liegen. Allerdings leidet nicht jeder an Bluthochdruck und rund die Hälfte der Gesunden gilt als salzresistent. Das heißt, sie können größere Mengen Salz verzehren, ohne dass ihr Blutdruck ansteigt. Sie scheiden das überschüssige Salz effizient über die Nieren aus. Es ist daher umstritten, ob allein aus Gründen der Gesundheitsvorsorge der ganzen Bevölkerung eine salzreduzierte Ernährung ans Herz gelegt werden soll.

Ein sparsamer Umgang mit Salz schützt jedoch nicht nur vor zu hohem Blutdruck, sondern wird auch mit einem verringerten Risiko für Magenkrebs, Nierensteine und Osteoporose in Verbindung gebracht. Auch der Geschmack profitiert, wenn statt mit dem Salzstreuer mehr mit Kräutern und anderen Gewürzen abgeschmeckt wird.



Anschrift der Verfasserin:
M. Sc. Ern.wiss. Maike Nestle
Wibiloweg 2
D-69123 Heidelberg

So sieht's der UGB:

Gesundheit

Salz liefert lebensnotwendiges Natriumchlorid, kann in größeren Mengen aber auch Bluthochdruck und eventuell Magenkrebs und Nierensteine begünstigen. Zur Jodversorgung ist jodiertes Meer- oder Steinsalz zu empfehlen.



Eignung

Salz macht viele Speisen erst schmackhaft. Wer zusätzlich mit Kräutern und anderen Gewürzen würzt, kann die Salzmenge verringern.



Ökologie

Unraffiniertes Salz aus heimischer Gewinnung zeigt die beste Ökobilanz.

