

Salz

Auf ein Körnchen

Es steht auf jedem Tisch, in jeder Küche und 1 Prise darf auch in Kuchen und Desserts nicht fehlen: Salz. Hier erfahren Sie mehr über das "weiße Gold" ...

Salz ist eines der ältesten Lebensmittel der Menschheit und weltweit einer der wichtigsten Würzstoffe: Es verstärkt den Eigengeschmack von Speisen, lässt deren Aromen deutlicher hervortreten.

Woher hat Salz seinen Namen?

Schon etwa 10.000 v. Chr. wurde Salz zum Haltbarmachen von Nahrungsmitteln sowie zum Würzen von Speisen genutzt. Es war daher ein begehrtes Handelsgut. In vielen Ländern wurde Salz deshalb auch als Zahlungsmittel eingesetzt. Unser deutscher Begriff "Salz" hat sich aus dem lateinischen Wort "Salarium" entwickelt. Dieses wiederum stammt von "Salus" ab, dem Namen für die römische Gottheit der Weisheit: Sie war für das allgemeine Wachsen und Gedeihen verantwortlich.

Übrigens: Römische Beamten und Soldaten erhielten damals zusätzlich zu ihrem Sold eine Ration Salz, das sogenannte "salarium". Daher lässt sich auch der Begriff "Salär", der Lohn oder Gehalt bedeutet, auf die kostbare Bedeutung des Salzes zurückführen. Nicht umsonst spricht man heute noch vom "weißen Gold".

Was ist Salz?

Reden wir über Salz, meinen wir meistens Speisesalz. In der Natur kommt Salz in 2 Formen vor: gelöst in Wasser (als Sole oder Meerwasser) oder in fester Form (als Steinsalz). Salz ist ein Mineralstoff, der aus den beiden Elementen Natrium (Na) und Chlor (Cl) besteht und chemisch als Natriumchlorid (NaCl) bezeichnet wird.

Welche Salze gibt es?

Im Bereich Speisesalz unterscheidet man 3 verschiedene Arten:

Siede- oder Solesalz, Steinsalz und Meersalz. Die Namen haben damit zu tun, wo das Salz herkommt. Alle 3 kommen immer in der gleichen Zusammensetzung aus Natrium und Chlor vor.

Siede- oder Solesalz

Wird durch Verdampfen von Sole (durch Salzstöcke gepresstes Wasser, das dadurch salzig wird) in geschlossenen Anlagen gewonnen.

Steinsalz

Hierbei handelt es sich um bergmännisch abgebaute Verdunstungsrückstände früherer Meere. Unraffiniert hat es eine graue Farbe, wird erst durch weitere Verarbeitung weiß.

Meersalz

Entsteht dadurch, dass ein angelegtes System von flachen Becken mit Meerwasser geflutet wird. Durch Sonneneinstrahlung und Wind verdunstet das Wasser nach und nach. Es bilden sich Salzkristalle aus, die man dann mit einer Art Rechen oder Schieber aus Holz an den Rand befördert.

Einige Salzarten

Feines Tafelsalz

Wird auch Sole- oder Speisesalz genannt, ist besonders fein gemahlen. Durch Verdampfung aus in Wasser gelöstem Steinsalz und anschließender Raffination gewonnen.

Grobes Tafelsalz

Hauptsächlich von der Industrie verwendet. Aus Steinsalz. Gut geeignet für Salzmühlen sowie zum Bestreuen von Backwerk.

Fleur de Sei de Guérande

Bei dem aus der Bretagne stammenden Meersalz, übersetzt Salzblume, werden die auf der Wasseroberfläche entstehenden Kristalle von Hand geerntet, "gepflückt". Zum Kochen ist das feinste und teuerste, leicht mineralisch schmeckende Salz viel zu schade. Um das Aroma abzurunden, ist es perfekt. Stilgerecht servieren? Man reicht es offen in Schälchen am Tisch, portioniert es mit den Fingern.

Grobes Meersalz

Wird auch "le gros sei" genannt. Hat oft eine braun-gräuliche Farbe, die vom Boden der Becken verursacht wird.

Kräutersalz

Getrocknete Kräuter wie. Majoran, Rosmarin oder Sellerie geben dem Salz zusätzlich Aroma.

Salzverbrauch

Salz ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt, reguliert den Wasserhaushalt, steuert den Blutdruck und spielt auch für Nervensystem, Verdauung und Knochenaufbau eine wichtige Rolle. Ohne Salz könnten Menschen und Tiere nicht überleben.