

Trend | Das weiße Gold der Erde

Das sprichwörtliche Salz in der Suppe hat es bis in die Welt der Märchen geschafft: In einem liebte eine Königstochter ihren Vater so sehr wie das schlichte, aber wichtige Gewürz, dafür wurde sie erst einmal verstoßen – bis auch der König einsah, dass Salz wichtiger ist als Gold und Geschmeide. In den letzten Jahren wird dem Salz auch bei uns immer mehr Bedeutung zugemessen – als Würz-, aber auch als Heil- und Pflegemittel.

Corinna Meyer erläutert Sorten, Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen des vielseitigen Gewürzes.

Der Salzstreuer ist ein Würfelspiel: Die Natriumchlorid-Moleküle, aus denen jedes Salz zu 97 Prozent besteht, haben eine kubische Kristallstruktur. Die Form des Salzes, das wir in den Topf oder auf das Essen streuen, ist jedoch heute ganz unterschiedlich. Neben dem einfachen Kochsalz gibt es grobes Meersalz, englisches Maldon Sea Salt mit schneeflockenähnlichen Kristallen oder das leicht feuchte Fleur de Sel mit fast blumigen Strukturen auf dem Löffel. Nicht jedes Salz ist weiß. Im Berliner Kaufhaus des Westens (KaDeWe) gibt es Mischungen und Kräutersalze in mehr als hundert Sorten des einst als so einfach angesehenen Würzmittels. Darunter leicht gräuliches Meersalz vom Grund der Salinen und das inzwischen weit verbreitete rosafarbene Himalayasalz. Aber auch mit Ton oder Kräutern angereichertes Salz, das nicht nur zum Würzen dient, sondern gern dekorativ über Gericht und Tellerrand gestreut wird. Geräuchertes Salz soll gut zu Grillfleisch passen. Es gibt sogar durch Aktivkohle gefiltertes Salz aus Hawaii, das fast schwarz ist und viele Mineralien enthalten soll.

Diese Gourmetsalze haben natürlich ihren Preis: 100 Gramm knuspriges Maldon Sea Salt gibt es für etwa 2 Euro, dieselbe Menge australisches Rauchsalz kostet 23,92 Euro – im Vergleich dazu gibt es einfaches Kochsalz aus dem Supermarkt für sechs Cent pro 100 Gramm. Und dennoch „werden immer mehr hochwertige und exotische Salze gekauft, zum Beispiel aus Hawaii, dem Iran, Australien“, erzählt Alexander Frank, Abteilungsleiter der KaDeWe-Feinschmeckeretage. „Himalayasalz ist schon wieder fast out, der Trend geht überhaupt weg von Steinsalzen und hin zu Meersalzen, aber auch Mischungen, zum Beispiel mit Safran oder Hibiskusblüten, das sieht auch sehr schön aus und passt mit seinem leicht säuerlichen Beigeschmack gut zu Fleisch. Salz mit Kornblumen ist gut zum Salat.“ Er selbst kocht am liebsten mit Meersalz aus Ibiza, nimmt für Fisch ein Blüten- oder Zitronensalz – wer heute gerne gut koche, habe oft verschiedene Salzsorten im Haus. „Es geht auch um Mineralien und Spurenelemente im Salz, deren Anteile sind in Meersalz zum Beispiel anders und höher als in normalem Kochsalz.“ Da müsse am besten jeder seine Vorlieben ausprobieren, „aber Geschmack ist bei Salz sicher auch was Psychologisches – es gibt mir halt ein gutes Gefühl, wenn ich weiß, wie und wo es produziert worden ist.“

Foto © Stefan Restemeyer, www.fishhohene.de

Das vermutet auch Silke Restemeyer, Ernährungswissenschaftlerin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Hauptgrund: „Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es unbegründet, diese teuren Salze zu verwenden. Ich meine, dass es auch geschmacklich nicht so relevant ist, aber ich bin kein Sternekoch. Vermutlich ist es wie mit mancher Medizin: Wer ein spezielles Salz verwendet, wird es vermutlich auch als besonders

SCHMECKT SALZ AUS DEM PORZELLANTÖPFCHEN ANDERS ALS AUS DEM STREUER? JA!

schmackhaft empfinden.“ Sie hält sogenannte Ursalze aus der Kalahariwüste oder in edlen Porzellantöpfchen verkaufte Fleur de Sel eher für eine Modeerscheinung: „Es ist vor allem die Form, die dazu führt, dass es anders schmeckt – dass es mal fein gemahlen ist oder grob oder flockig, da kann das sogar bei ein und demselben Salz unterschiedlich sein. Darüber hinaus können die drei Prozent anderer Mineralien – Kalium, Eisen oder Magnesium – auch zu einem jeweils etwas anderen Geschmack beitragen.“

Gesünder als günstiges Tafelsalz sind Meer- oder Steinsalze aus fernen Ländern jedoch nicht. Für das heute so beliebte Fleur de Sel – Blüte des Salzes – wird zwar wirklich per Hand die oberste feine Salzschiicht auf dem Meer abgeschöpft, das führt aber vor allem zu einer zarten Konsistenz und vielleicht einem etwas intensiveren Geschmack, aber der Inhaltsstoff ist nun mal pures Meersalz. Himalayasalz dagegen wird fast mit Heilversprechen gegen Rheuma, hohen Blutdruck oder zur Linderung von Gicht beworben. Einen Aufguss mit dem Salz zu trinken soll den Säure-Basen-Haushalt regulieren. Aber „ein einziges Wundermittel kann wohl kaum so viele ernst zu nehmende Erkrankungen

heilen“, kritisiert die Ernährungswissenschaftlerin von der DGE – vor allem weil der Anteil an Mineralien außer Natriumchlorid so verschwindend gering ist und Salz ja sowieso in kleinen Mengen gegessen wird.

Die DGE beurteilt die modischen Salze aber noch aus einem anderen Grund kritisch: Die DGE empfiehlt, Salz mit Jod und Fluorid zu verwenden, sagt Silke Restemeyer. „Der Jodaspekt ist wichtig – in Himalaya- und sogar auch in Meersalz ist zum Beispiel häufig sogar weniger Jod enthalten oder gar nichts im Vergleich zu Kochsalz.“ Hier sollten die Deutschen also aufpassen – schließlich leben wir in einem Jodmangelgebiet, deshalb empfiehlt sie: „Am besten zum Kochen Salz mit Jod und Fluorid verwenden, zum Beispiel für das Kochwasser von Spaghetti, und dann die besonderen Salze zum Nachwürzen und Abschmecken nehmen.“

Salz kommt immer aus der Natur – noch ist es nicht gelungen, seinen Geschmack industriell nachzuahmen. Es wird entweder durch Meerwasserverdunstung gewonnen oder durch Abbau von Salzstöcken. Auch diese sind ursprünglich aus Meersalz entstanden: Teils vor mehreren Millionen Jahren wurden Salzseen oder Meeresgebiete durch Kontinentaldrift abgeschnitten und trockneten dann aus. Durch den hohen Druck entstand so in den Bergen das Mineral Halit – Steinsalz, im Grunde reines Natriumchlorid. Nicht nur Himalaya-, sondern auch deutsches Steinsalz ist also oft mehrere Hundert Millionen Jahre alt.

Schon seit Urzeiten verwenden die Menschen Salz zum Würzen und Konservieren, gewannen es zunächst aus dem Meer. Erste Salzstöcke wurden vor mehreren Tausend Jahren zum Beispiel in Polen genutzt, die Kelten bauten seit dem 6. Jahrhundert vor Christus in der Nähe von Salzburg das „weiße Gold der Erde“ ab. Das keltische Wort „Hal“ für Salz





Foto © SalzDom Betriebs GmbH/Bildgalerie Reintsch

Der SalzDom in Falkensee ist komplett mit Himalayasalz ausgekleidet.

findet sich heute noch in vielen Ortsnamen wie Hallstatt und Bad Reichenhall. Es bedeutet so viel wie Hall oder Schwinger. Das deutsche Wort Salz leitet sich jedoch vom indogermanischen „Sal“ ab, so nannten es auch die alten Römer.

Im Alpenvorland wurden auch nach der römischen Eroberung die Solequellen am Bad Reichenhall weiter genutzt. Dort wird noch heute das bekannte Tafelsalz abgebaut, die Vorkommen werden noch einige hundert Jahre reichen. Aber einen der Salzstöcke im südöstlichsten Zipfel Deutschlands haben Mediziner für ihre Patienten ausgebaut: In den großen Salzheilstollen Berchtesgaden fahren täglich 50 Menschen für mehrere Stunden 850 Meter in den Berg hinein. Die Luft im Salzstollen ist nur 12 Grad Celsius kühl, enthält um die 80 Prozent Feuchtigkeit und ist vom umgebenden Salz und dem in der Mitte sprudelnden Solespringbrunnen nahezu gesättigt. Dazu kommen der erhöhte Luftdruck, der Besuchern mit Atemwegsbeschwerden das Atmen erleichtern kann, und die saubere unterirdische Luft: Sie ist praktisch keim-, staub- und pollenfrei. So verbringen Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis, aber auch Hauterkrankungen, Tinnitus oder Erschöpfungszuständen teils wochenlang täglich mehrere Stunden auf Liegen mit wärmenden Decken im Heilstollen – und berichten von großer Linderung ihrer Beschwerden. Gerade Kindern scheint die salzfeuchte Luft zu helfen.

Der gleiche Gesundheitseffekt von Salz wirkt bei einer Kur am Meer, denn die salzhaltige Luft hilft, die Schleimhäute besser zu befeuchten. Deshalb werden Pastillen oder Lösungen aus Emser Salz auch zur Befeuchtung und Desinfektion bei Entzündung im Bereich der Nasen- und Mundschleimhaut verwendet. Auch gegen Psoriasis, also Schuppenflechte, und Neurodermitis wird Salz eingesetzt.

HILFT KRANKER HAUT – LUFT, SONNE UND SALZ

Zum Beispiel bei Bädern mit Totem-Meer-Salz, am besten in Kombination mit Sonnenlicht, allergenarmer Luft oder vor einer Bestrahlung, erklärt Dr. Yael Adler, Hautärztin aus Berlin, denn: „Salz wirkt antientzündlich und lindert Juckreiz, es bereitet die Haut auf eine bessere Aufnahme von UV-Licht vor, so dass dieses seine entzündungsunterdrückende Funktion stärker entfalten kann.“ Kochsalzsalben weichen die Hornhaut auf und werden bei Hautkrankheiten mit übermäßiger Verhornung und Schuppenbildung verwendet, Umschläge mit einer Salzlösung helfen, Wunden zu reinigen und zu trocknen.

Die befeuchtende und entzündungshemmende Wirkung wird auch bei Saunaaufgüssen mit Meersalzlösung, Salzsteinen in Dampfsaunen oder Salzabreibungen in der Sauna ausgenutzt: Da heißt es erst schwitzen, dann die dadurch aufgequollene und gut aufnahmefähige Haut mit Salz einreiben, das soll den Schweiß noch mehr treiben, desinfizierend und entschlackend wirken. Das getrocknete Salz reibt der Saunagänger unter der kalten Dusche dann ordentlich ab, das sorgt gleich für ein hautreinigendes Peeling.

Im „SalzDom“ in Falkensee bei Berlin kuscheln sich die Besucher ähnlich wie im Salzheilstollen auf Liegen in warme Decken, in einem kühlen Raum, der komplett mit Himalayasalz ausgekleidet ist. An der Wand sorgt ein kleiner Wasserfall für hohe Feuchtigkeit, die Luft nimmt so das Salz gut auf. An der Decke sorgen wechselnde warme Farblampen für eine Lichtdusche wie in der Biosauna. In den SalzDom legen sich vor allem Asthma- und Allergiepazienten für eine dreiviertel Stunde zum

Durchatmen und Entspannen, „die sind bisher alle ganz glücklich und ausgeglichen wieder heraus gekommen“, sagt Filialleiterin Bettina Grunow. Die ruhige Atmosphäre in Kombination mit Licht, feuchter und salziger Luft sorgt jedenfalls auch bei gesunden Besuchern für eine tiefe Entspannung, angeblich soll wie im Heilstollen auch die Eigenschwingung des Salzes auf den Menschen wirken. „Es ist wie ein Tag am Meer“, meint Bettina Grunow, „mehr nicht, aber eben auch nicht weniger.“

Hautärztin Yael Adler kann sich durchaus vorstellen, dass Salz-Anwendungen in Sauna oder SalzDom gut tun, auch wenn die genaue Wirkweise immer noch nicht erforscht ist: „Die Haut profitiert womöglich mit von der antibakteriellen und antientzündlichen Wirkung des Salzes, allerdings ist das nur eine nicht wissenschaftlich abgesicherte Vermutung.“

Es ist wohl wie so häufig eine Sache von Geschmack, Glauben und persönlichen Vorlieben, sowohl beim Würzen als auch bei Heil-Anwendungen: Mit Wasser umspülte Salzsteine oder -lampen verbessern offenbar das Raumklima und lindern manche Beschwerden, können aber ebenso wenig wie teure Gewürzsalze aus fernen Meeren oder Gebirgen Krankheiten heilen. Wer lieber mit blumigem Fleur de Sel oder schneeweißem Wüstensalz würzt, möge gern das Geld dafür investieren – so lange er sich an den Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält und nicht mehr als sechs Gramm am Tag davon verspeist. Lebensnotwendig sind übrigens nur etwa eineinhalb Gramm, und die können dann ja gern eine Abwechslung von exotischem Luxussalz, dem schlichten jodierten Speisesalz und mit Blüten farbenfrohen und würzig angereicherten Natriumchlorid-Kristallen sein. 🍷

INFORMATIONEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

Der Salzheilstollen Berchtesgaden
www.salzheilstollen.com

SalzDome in Berlin und Falkensee
www.salzdom.de

Salzaufgüsse gibt es zum Beispiel in der
Kristalltherme Bad Wilsnack
www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

Herr Ober, da ist eine Fliege in unserer Anzeige!



🦋 Ist die Fliege in der Suppe, ist es nicht in Baden-Württemberg. Denn egal ob Gasthaus oder Sternrestaurant – in Deutschlands Genießerland Nr. 1 haben gute Küche und edle Tropfen genauso

Tradition wie ein zuvorkommender und kompetenter Service. So viel Liebe zum Gast lässt sich in Zahlen messen: Laut Guide Michelin 2009 befinden sich 53 von insgesamt 210 deutschen Sternrestaurants

bei uns. Wenn Sie also Wert darauf legen, dass nur Gutes in der Suppe ist, kommen Sie auf ein Testessen vorbei: vor Ort oder unter www.tourismus-bw.de oder www.baden-wuerttemberg.de



Genießerland
BADEN-WÜRTTEMBERG



Baden-Württemberg
Wir können alles. Außer Hochdeutsch.