

Sämtliches Leben ist untrennbar mit dem Rohstoff Salz verbunden.

Salz ist nicht gleich Salz

Das Meer ist die Wiege allen Lebens, so auch jene des Menschen. Unser Blut ist eine einprozentige Salzlösung und entspricht damit noch immer der Salzkonzentration der früheren Urmeere oder der «Ursuppe», in der sich gemäss wissenschaftlichen Theorien erstes Leben entwickelt haben soll.

Text und Bild: Anita Schneider, LZSG

Viele Menschen denken bei Salz an die blaue Packung mit raffiniertem, gereinigtem Natriumchlorid, welches mit Jod und Fluor und zum Teil Antiklumpmitteln angereichert wurde. Reines Natriumchlorid ist eine raffinierte Form von natürlich vorkommendem Salz und entspricht in der Zusammensetzung nicht mehr dem Meersalz oder Steinsalz, wie es in der Natur vorkommt.

Ältestes aller Salze

Steinsalz war ursprünglich auch Meersalz und stammt aus ausgetrockneten Urmeeren. Steinsalz lagerte sich überwiegend in Schichten ab, die im Laufe der Jahrhunderte überdeckt wurden und dadurch tief unter die Erde gelangten. Diese Steinsalzsichten haben eine Dicke von zwei bis 30 Metern. Steinsalze sind häufig mit diversen Mineralien versetzt. Bestandteile wie Kalzium, Magnesium, Sulfate und Spurenelemente können enthalten sein und dadurch das Steinsalz einfärben. Eisenhaltiges Steinsalz ist beispielsweise rosa oder orange. Es gibt aber auch blaue, gelbe oder rote Färbungen. Steinsalz ist das älteste aller Salze und wird deswegen auch als Ursalz verkauft.

Je nach Mineralienmix setzen sich die Farbe und der Geschmack des Steinsalzes zusammen. Die tief unter der Erde lagernden Salzvorkommen finden sich weltweit in vielen verschiedenen Regionen. Da sich beim Austrocknen der Urmeere Salz- beziehungsweise Meerwasser

Sprengung und Bohrung oder durch das Verfahren der Aussolung (Ausspülung mit Frischwasser) gewonnen.

Diverse Steinsalzsorten werden durch die Abbauregion und der dadurch verursachten Mineralstoffzusammensetzung beeinflusst. Auch



Das Himalayasalz ist auch wegen seiner schönen Farbe beliebt.

Bild: zVg.

absetzte, ist Steinsalz nichts anderes als «altes Meersalz», welches über Jahrmillionen unter Ausschluss von Umwelteinflüssen konserviert wurde und heute als «reines Steinsalz» abgebaut werden kann. Diese Abschottung von Umwelteinflüssen ist für viele ein Grund, das Steinsalz dem Meersalz vorzuziehen. Die Meldungen über die Verschmutzungen und Belastungen der Meere sind unüberhörbar geworden.

Steinsalz ist überall auf der Welt in riesigen unterirdischen Salzvorkommen vorhanden und ein sehr wichtiger Rohstoff für die Industrialisierung. Es wird unter Einsatz schwerer Maschinenteknik, durch

das Himalayasalz wird oft im gleichen Atemzug genannt – die einen zählen es zum Steinsalz, andere nennen es Kristallsalz. Eines aber haben alle Steinsalze gemeinsam: Der Anteil an Natriumchlorid beträgt durchschnittlich 97 bis 98 Prozent. Die restlichen zwei bis drei Prozent machen den Unterschied aus.

Meersalz in Varianten

Meersalz wird durch das Verdunsten von Meerwasser in natürlichen Lagunen oder künstlich angelegten Salzgärten gewonnen. Die Salzernte erfolgt oft maschinell – ausser bei Spezialitäten wie Fleur de Sel. Das Ablesen der «Salzblume» an der Wasseroberfläche erfolgt seit

eh und je von Hand, was sich im höheren Preis niederschlägt. Spricht man von Meersalz, meint man meist das mehr oder weniger naturbelassene grobkörnige Salz ohne irgendwelche Zusätze. Meersalz gibt es aber in diversen Sorten und Varianten. Es gibt die grobe oder feiner gemahlene Variante, gebleicht oder ungebleicht. Raffiniert und gereinigt oder naturbelassen. Mit oder ohne Zusätze. Oft wird dem Meersalz anstelle von synthetischem Jod getrocknetes Algenpulver beigemischt, um den Jodanteil zu erhöhen.

Kristallsalz oder Himalayasalz

So wie ein Edelstein ein Stein ist, aber nicht jeder Stein ein Edelstein, so ist Kristallsalz ein Steinsalz. Der Unterschied zwischen Kristallsalz und Steinsalz liegt in den unterschiedlichen Druckverhältnissen begründet, die über Jahrmillionen auf das Salz einwirkten. Natürlich abgebautes und unverarbeitetes Steinsalz erfüllt zwar alle Kriterien eines ganzheitlichen Salzes, doch erfuhr es nicht ausreichend Druck, damit seine Elemente in das Kristallgitter des Salzes hätten einge-

bunden werden können. Beim Kristallsalz führten die passenden Druckverhältnisse dagegen zur Entstehung eines geometrisch perfekten Kristalls, in dem die Elemente in einer so kleinen Teilchengrösse vorliegen, dass sie vom menschlichen Körper hervorragend aufgenommen und verstoffwechselt werden können, davon sind die Autoren des Buches «Wasser und Salz» (Ferreira und Hendel) überzeugt.

Die Streitereien darüber, wie viele Elemente sich nun wirklich im Himalayasalz finden lassen, ob die pakistanischen Abbaustätten ein eigenständiger Gebirgszug sind und die Bezeichnung Himalayasalz irreführend ist oder das Gebirge doch zum Himalaya gezählt werden darf, werden auf Expertenebene wohl nie enden. Wer auf Natur pur setzt, wird aber für sich abwägen müssen, ob es ökologisch Sinn ergibt, ein Naturprodukt von so weit her zu holen oder ob unser Europäisches oder Schweizer Steinsalz nicht ebenso genügt.

Bedenken bei Tafelsalz

Tafelsalz muss weiss, also raffiniert und gereinigt, eventuell mit Jod angereichert sein und darf nicht klumpen. Damit es im Salzstreuer auf dem Tisch schön rieselfähig bleibt, werden Aluminiumverbindungen beigemischt. Wer auf die zum Teil als bedenklich eingestuft Aluminiumverbindungen verzichten möchte, macht es am besten wie früher die Grossmutter. Ein paar Reiskörner im Salzstreuer bewirken nicht die perfekte Rieselfähigkeit wie die Aluminiumverbindungen, aber es funktioniert einwandfrei, wenn der Streuer vorher kurz geschüttelt wird.

Schweizer Salz

In der Schweiz wird Salz in Steinsalzschieften in bis zu 400 Metern Tiefe gewonnen. Dafür wird durch



Unraffiniertes Europäisches Steinsalz.

Bohrlöcher Wasser in die Schicht gepumpt. Die daraus entstehende konzentrierte Salzlösung wird in der Saline erst enthärtet und kristallisiert dann in riesigen Verdampferanlagen aus. Früher wurde die Salzlösung in grossen Pfannen eingekocht (gesotten), daher der Begriff «Siedesalz».

Die Schweizer Salinen decken mit ihrer Salzproduktion an den Standorten Schweizerhalle, Riburg und

Anstelle von synthetischem Jod wird dem Salz auch Algenpulver beigemischt.

Bex die Salzversorgung der gesamten Schweiz ab. Rund die Hälfte des jährlich produzierten Volumens von etwa 600 000 Tonnen dient in Form von Auftausalz dem sicheren Strassenverkehr im Winter. Die weiteren Salzprodukte decken sämtliche Bedürfnisse und Anwendungsbereiche der Schweizer Bevölkerung, des Gewerbes und der Industrie.

In den Grossverteilern findet man vorwiegend das raffinierte, weisse, mit Jod oder mit Jod und Fluor an-



Raffiniertes und angereichertes Schweizer Salz.

gereicherte Salz. Ein echtes naturbelassenes Schweizer Steinsalz gibt es allerdings und zwar aus dem Salzbergwerk in Bex.

Herkömmliches Speisesalz besteht im Schnitt aus bis zu 97,5 Prozent Natriumchlorid. Die anderen 2,5 Prozent teilen sich Substanzen wie Feuchtigkeitsminderer, Antiklumpmittel, Rieselhilfen, synthetisches Jod und Fluor.

Raffiniert oder naturbelassen?

Darüber, ob Aluminiumverbindungen und die Anreicherung mit synthetischem Jod und Fluor Fluch oder Segen gebracht haben, wird

auch heute kontrovers diskutiert. Die Entscheidung, welchen Expertenmeinungen wir Glauben schenken, bleibt bei uns Konsumenten. Ob wir die günstige raffinierte und angereicherte oder die teurere naturbelassene Variante wählen, welche im Grossverteiler oft nicht zu haben ist, ist allein unsere Entscheidung. Eines bleibt sich allerdings gleich: Dass wir mit Salz nicht verschwenderisch, sondern sehr bedacht umgehen sollten.

Jodmangelgebiet oder Jodunverträglichkeit durch Jodüberschuss? Auch hier finden auf fachlicher Ebene kontroverse Diskussionen statt.

Gemäss Experten hat die Zwangsjodierung den Kropf verschwinden lassen. Die Gegner sind der Meinung, nicht jeder Mensch brauche gleich viel Jod, vor allem gebe es Menschen, die kein synthetisches Jod vertragen. Wer den Verdacht hegt, synthetisches Jod nicht zu vertragen, kann zuerst versuchen, auf hiesige, natürliche Steinsalze zuzugehen oder auf diejenigen Salze, welche mit Meeresalgen angereichert wurden. Gibt es Symptome, die auf eine Unverträglichkeit oder Allergie hinweisen, ist es ratsam, sich von einer Fachperson beraten zu lassen.

Rezept der Woche

Kräutersalz selber mischen

1 Tasse gehackte frische Kräuter und $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Tasse Salz



1. Kräuter waschen und trockentupfen
2. Harte Blattstiele (Rosmarin) entfernen bzw. Nadeln und Blättli (Thymian) vom Stängel abstreifen
3. Mit dem Messer oder Wiegenmesser klein schneiden, kleinere Portionen können auch im Mörser zerstoßen werden, grössere mit dem Cutter oder Standmixer
4. Erst nach dem Zerkleinern das Salz daruntermischen
5. Ist die Masse zu feucht, den Salzanteil erhöhen oder auf einem Backblech bei 40 bis 60 Grad im leicht geöffneten Backofen etwa 30 Minuten trocknen

Rezept von Anita Schneider, LZSG

Tipps

- Grundsätzliche kann jedes Salz verwendet werden, natürliches Steinsalz oder Meersalz erhöht die Qualität.
- Bei der Kräuterauswahl gilt: Erlaubt ist, was gut schmeckt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lauchgewächse wie Zwiebel und Knoblauch verleihen dem Kräutersalz ein spezielles Aroma, eventuell damit etwas vorsichtiger umgehen.
- In frisch geernteten Kräutern finden sich die meisten wertvollen Inhaltsstoffe und Duftstoffe, dafür muss das Salz nachher getrocknet oder sofort gebraucht werden.
- Frische Kräuter können auch zuerst getrocknet werden und dann zerbröseln ins Salz gemörsert oder gemischt werden.
- Es können weitere Gewürze und Aromen wie Pfeffer, Chili, getrocknete Tomaten, Oliven und vieles mehr ergänzt werden.
- Für mehr Farbe können getrocknete Blüten beigegeben werden. as