



Salz ist nicht gleich Salz

Qualität des viel verwendeten Würzmittels spielte bisher nur untergeordnete Rolle.



Chemnitz. Im Umgang mit Zucker hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges getan. Beim Salz hat man es nicht so genau genommen. Dabei ist seine Bedeutung nicht hoch genug einzuschätzen.

Im Körper der Menschen und Tiere sind die gleichen Mineralien und Spurenelemente vorhanden wie im Meerwasser. So kommt es, dass der Körper zu großen Teilen aus Wasser und Salz besteht. Um so mehr verwundert es, dass sich lange Zeit niemand wirklich Gedanken darüber machte. Höchstens von zu viel oder zu wenig Salz war im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheitsbildern die Rede.

Nicht jedoch von der Qualität. Dabei gibt es gerade hier gewaltige Unterschiede. Meersalz wird in so genannten Salzgärten durch Verdunsten des Meerwassers gewonnen. Beim Kind ist darauf zu achten, dass es aus einem „sauberen“ Teil des Meeres stammt. Hochwertiges Salz wird etwa an der französischen Atlantikküste gewonnen. Der Farbton reicht von Weiß über Rohweiß bis Grau.



Steinsalz wird im Bergbau abgebaut. Das wertvollste Steinsalz stammt aus Hochgebirgen wie den Alpen und dem Himalaja. Als Salz eines Urmeers ist es 250 Millionen Jahre alt. An den Stellen, wo die Erde besonders intensiven Druck ausübte, entstanden innerhalb des Steinsalzes Stränge von so genanntem Kristallsalz. Es gilt als besonders wertvoll, enthält aber oft kein Jod.

Ähnlich wie Meersalz ist Steinsalz selten rein weiß. Es kommt hellgrau oder sogar zartrosa vor. Kristallsalz ist jedoch kein geschützter Begriff. So dass ein Anbieter auch minderwertiges Salz so nennen kann.

Salz im naturbelassenen Zustand, egal ob Meersalz oder Steinsalz, ist vollwertig. Es enthält zahlreiche Mineralien und Spurenelemente wie Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Strontium, Kupfer, Vanadin, Aluminium, Kobalt, Nickel, Rubidium, Chrom, Titan, Tellur, Wismut, Zinn und Molybdän. Alle zwanzig basischen Vitalstoffe sind also in natürlichem Salz vorhanden.

Auch geschmacklich hat das Vollwertsalz Vorzüge: Es schmeckt voll nicht so ätzend scharf, beinahe mild. Wer allerdings aus medizinischen Gründen generell wenig Salz zu sich nehmen soll, darf natürlich auch vollwertiges Salz nur sparsam verwenden. Zu bekommen ist es in Naturkostgeschäften und Reformhäusern. Bis auf Himalaja Kristallsalz ist gutes Salz erschwinglich.

Das handelsübliche Tafelsalz ist raffiniertes Salz und besteht fast ausschließlich aus Natriumchlorid. Im Gegensatz zum vollwertigen Salz ist es ein reines Industrieprodukt. Es handelt sich dabei um so genanntes Siede- oder Salinensalz, hergestellt durch das Eindampfen von Sole in Thermokompressionsanlagen. Als Rohstoff der chemischen Industrie fällt es massenhaft an.

Oft wird dem Salz noch hoch raffinierter Industriezucker zugegeben, um das Jod zu stabilisieren. Um es optisch attraktiver zu machen, wird es gebleicht. Nach Ansicht vieler Ernährungsexperten und Heilpraktiker sollte man auf diese Art Salz weitgehend verzichten. Das setzt voraus, dass man die Mahlzeiten frisch zubereitet, denn mit vorgefertigten Nahrungsmitteln nimmt man automatisch Tafelsalz in größerer Menge zu sich. (käs)

Freie Presse Chemnitz