

# Lebenselixier

Rein und kostbar und nicht selten viele Millionen Jahre alt. Salz ist weit mehr als ein Gewürz. Die funkelnden Kristalle sind längst auch eine kulinarische Köstlichkeit



**AROMENSPIEL.** Die gegrillte Rotbarbe wird im Ofen auf einem Meersalzbett gegart und bekommt so ein unverwechselbares Aroma

Für die Babylonier war es die „Speise der Götter“: das Salz, ein Symbol von Reichtum und Macht. Aus dem Meerwasser oder den Tiefen der Erde gewonnen, ist es eines der reinsten Lebensmittel und zugleich ein Gewürz, ohne das keine Küche auskommt. Und wenn es sich um die edle Fleur de Sel, die „Blume des Salzes“, von der französischen Atlantikküste handelt, ist Salz auch eine exklusive Kostbarkeit. Es entsteht, wenn die feine Salzschrift an der Oberfläche des Wassers vom Wind zusammengeblasen wird und an einer Seite des Salzbeckens eine zerbrechliche Schicht bildet.

Die enorme Bedeutung, die das Salz seit jeher für die Menschen hatte, ist einfach erklärt: Die ersten Hochkulturen im Vorderen Orient hatten entdeckt, dass sich Fisch und Fleisch mit Salz konservieren lassen. Dass im Mittelalter um das Salz so manche Schlacht geschlagen wurde, liegt in dessen – vor allem in Mittel- und Nordeuropa – begrenztem Vorkommen begründet. Salz gibt es in diesen Breitengraden nur da, wo vor vielen Millionen Jahren ein Meeresbecken durch eine Untiefe vom Rest des Ozeans abgetrennt wurde. Dort verdunstete dann mehr Wasser als nachfloss, was zu einer höheren Salzkonzentration führte. Heute befinden sich diese Salzvorkommen nicht selten bis zu 1.000 Meter tief unter der Erde – sie werden wie in einem Kohlebergwerk aus dem Stein gesprengt oder gehauen. Zu dieser Kategorie gehört z.B. auch das Himalaya-Salz. Eine weitere Möglichkeit, Salz zu gewinnen, ist die Einleitung von Süßwasser in den unterirdischen Salzstock. Dadurch wird das Salz aus dem Gestein gelöst – es entsteht eine Sole, die verdampft wird, sodass reinstes Salz zurückbleibt.



Da haben es die Menschen, die in südlichen Gefilden am Meer wohnen, schon erheblich leichter. Sie leiten ganz einfach Meerwasser in künstlich angelegte Becken und lassen es durch die Einwirkung von Wind und Sonne verdunsten. Zurück bleibt dann das hochwertige Meersalz. In der Bretagne wird zum Teil noch Salz mit der Hand geerntet – vor allem in der Gemeinde Guérande. Dort strömt über einen Hauptkanal bei Flut alle zwei Wochen frisches Wasser, das in einem Becken gestaut wird. Von dort führen viele kleine Kanäle in immer flachere Becken. In den letzten, nur wenige Zentimeter tiefen Becken bilden sich dann die wertvollen Kristalle, von denen die Salzbauern zwischen Juni und September bis zu 100 Kilo pro Tag ernten können.

„Lebens-Mittel“: Ohne Salz könnte der Mensch nicht leben. Pro Tag braucht der Körper fünf bis sechs Gramm des im Salz enthaltenen Natriumchlorids, um den Wasserhaushalt zu regulieren und die Salzsäure im Magen zu bilden. Zu viel des Guten kann indes zu Bluthochdruck und Herz- und Nierenbeschwerden führen. Richtig dosiert und eingesetzt ist und bleibt es das „weiße Gold“ in der Küche.

ANDRÉ LIEBE <

## Die Salzarten

◆ **Meersalz:** Das weiche Salz wird in flachen Becken gewonnen, in denen das Meerwasser verdunstet, sodass kleine Kristalle übrig bleiben, die an Schneeflocken erinnern. Meersalz löst sich sehr gut auf und wird vor allem in Salzmühlen verwendet. Grobes Meersalz hat oft eine bräunliche Farbe, die vom Boden der Becken verursacht wird.



Mittelgrobes und kristallines Meersalz sind hingegen strahlend weiß.

◆ **Fleur de Sel:** Das beste und teuerste Salz der Welt – die Salzblume – wird in der Bretagne an der Mündung der Loire gewonnen. Dabei werden grobkörnige Kristalle, die sich an

der Oberfläche des Wassers absetzen, mit Holzschaufeln aufgeschöpft. Fleur de Sel wird bei Tisch offen in Schälchen gereicht und in der Regel mit den Fingern portioniert. Das berühmteste Fleur de Sel stammt aus dem kleinen Ort Guérande.

◆ **Steinsalz:** Das rund 200 Millionen Jahre alte Steinsalz lagert bis zu 1.000 Meter unter der Erde. Das durch die Verdunstung früherer Meere gebildete Steinsalz wird in Bergwerken durch Sprengung und Bohrung gewonnen, ehe es zerkleinert und gereinigt wird. Die meisten Speisesalze sind Steinsalze.

◆ **Grobes Salz:** Ein unter Tage in Stollen bergmännisch gewonnenes Steinsalz, das grob gemahlen wird, um flache Kristalle zu erhalten. Grobes Salz wird häufig auch Brezelsalz genannt, da es vor allem zum Bestreuen von Backwaren verwendet wird.

◆ **Hawaiianisches Meersalz:** Naturbelassenes Salz mit hohem Eisenoxid-Anteil – passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch.

◆ **Himalaya-Salz:** Das rötlich schimmernde Salz stammt aus einer Mine des Himalaya-Gebirges in Pakistan, es ist rund 290 Millionen Jahre alt und wird in dicken Brocken wie auch fein gemahlen angeboten. Himalaya-Salz wird von vielen als Allheilmittel betrachtet, obwohl seine Wirkstoffe denen von Speisesalz entsprechen.

◆ **Tafelsalz:** Das am häufigsten gebrauchte, auch Kochsalz genannte Speisesalz, das durch die Verdampfung von in Wasser gelöstem Steinsalz gewonnen und danach gereinigt und gebleicht wird. Das meist sehr fein gemahlene Salz wird häufig mit Jod oder Fluorid versetzt, um es gesundheitlich wertvoller zu machen.

## Kochen mit Salz

Salz verstärkt den Eigengeschmack und unterstreicht so die übrigen Aromen eines Gerichts. Deshalb werden auch Desserts oder Kuchen mit einer Prise Salz verfeinert. Da Salz Wasser zieht, sollte man Fleisch- oder Fischgerichte erst kurz vor dem Servieren salzen, damit sie saftig bleiben. Lammfleisch oder Fisch wie Wolfsbarsch werden häufig von einem Mantel aus grobkörnigem Meersalz umhüllt gegart. Dieser sorgt dafür, dass das Gericht im eigenen Saft gart und nicht austrocknet.

Bezugsquellen: [www.salmundo.de](http://www.salmundo.de) | [www.salzvertrieb24.de](http://www.salzvertrieb24.de) | [www.montaniola.ch](http://www.montaniola.ch)



Grobes Meersalz aus Zypern, Fleur de Sel oder australisches Flusssalz – die feinen Geschmacksnuancen machen den Unterschied und runden ein Gericht perfekt ab

