

DAS WEISSE GOLD

In der Küche ist Salz unentbehrlich. Es konserviert, verkürzt die Garzeit bei Gemüse, lässt Käse reifen und bringt als Geschmacksträger Spannung und Würze in jedes Gericht. Doch Salz ist nicht gleich Salz.

REDAKTION: KATHARINA KUNZ



MEERSALZ

Die großen Salzkristalle bleiben beim Verdunsten von Meerwasser und Wasser von salzhaltigen Binnenseen übrig. In so genannten Salzgärten wird Meerwasser, das pro Liter etwa 35 g Salz enthält, in Becken geleitet. Sonne und Wind lassen das Wasser verdunsten, die übrig bleibenden Krusten werden geerntet, gereinigt und je nach gewünschter Konsistenz gemahlen. Naturbelassenes Meersalz kommt ohne Zusätze aus, es enthält wichtige **Mineralien** und **Spurenelemente** aber durch die Restfeuchte etwa um 5 % weniger Natriumchlorid als Steinsalz. Das macht seinen Geschmack **milder** und **weniger salzig**. Meersalz ist in der Küche vielseitig einsetzbar.



KRÄUTERSALZ

Die Mischung von gutem Salz mit getrockneten Kräutern sieht nicht nur schön aus: Salz fördert die schnellere Aufnahme hochwertiger Inhaltsstoffe aus den Kräutern und die Kräuter wirken gesundheitsfördernd, verbessern die Würzkraft und helfen mit ihrem **hohen Mineralstoffgehalt** Salz zu sparen. Zwiebel, Knoblauch oder künstliche Aromen haben in Kräutersalz nichts verloren. Eine klassische Mischung ist etwa Salz mit **Petersilie, Bohnenkraut, Thymian, Basilikum** und **Liebstöckl**. Kräutersalz eignet sich zum Kochen und für Salatmarinaden.



FLEUR DE SEL

Diese edle Form des Meersalzes wird etwa in der Camarque oder in Spanien und Portugal (Flor de Sal) gewonnen. Die **Salzblüten** entstehen nur unter bestimmten Witterungsbedingungen an der Oberfläche von Meersalzsalinen, werden **von Hand geerntet** und an der Luft getrocknet. Fleur de Sel hat eine leichte Restfeuchte, eine sehr feine Textur und knusprige Konsistenz. Der Geschmack ist **mild** und ausbalanciert. Die zarten Flocken schmelzen im Mund und hinterlassen am Gaumen einen angenehmen Salzgeschmack. Dieses Salz wird **nicht zum Kochen** verwendet, man streut es vor dem Servieren über ein Gericht oder stellt in einer Schale zum Nachwürzen auf den Tisch.



STEINSALZ

Seit Millionen von Jahren lagert das durch Sedimentation aus Meerwasser entstandene Salz tief im Berginneren – geschützt vor Umwelteinflüssen und reich an **Mineralstoffen** und **Spurenelementen**. Zum Steinsalz zählen auch **Ur- oder Kristallsalz**. Das sehr alte, versteinerte Meersalz ist im Berg seit Urzeiten großen Druckverhältnissen ausgesetzt. Je höher die Kompression, desto höherwertig die Kristallstruktur. Steinsalz wird in Salzbergwerken abgebaut, zerkleinert und gereinigt und kommt ohne industrielle Nachbearbeitung in den Handel. Es wird in einer **Salzmühle** auf den Tisch gestellt und in großen Mengen für **Salzkrusten** verwendet.



HIMALAYASALZ

Das rosafarben schimmernde Himalayasalz stammt nicht wie der Name vermuten ließe aus dem Himalayagebiet, sondern meist aus Salzbergwerken in Pakistan. Es zählt zu den Steinsalzen und verdankt seine Färbung der Verunreinigung mit Eisenoxid. Entstanden vor Millionen von Jahren, aus der Verdunstung früherer Urmeere ist es **naturbelassen, unjodiert** und **frei von Zusätzen** – eine besondere gesundheitsfördernde Wirkung konnte allerdings nie bestätigt werden. Die **groben Körner** mit der dekorativen Färbung machen sich besonders gut in Salzmühlen, sind aber auch **fein gemahlen** erhältlich.



TAFELSALZ

Tafelsalz wird durch den Abbau von Salzlagertstätten, beziehungsweise das Einpumpen von Wasser in solche Lager gewonnen. So erhält man eine Sole, aus der sich durch Eindampfen Salz gewinnen lässt – daher auch der Name Kochsalz. In Österreich ist die **Jodierung von Speisesalz** per Gesetz vorgeschrieben. Da Natriumchlorid hygroskopisch ist, also an der Luft verklumpt, wird dem fein gemahlene Salz meist völlig unbedenkliches Calcium- oder Magnesiumcarbonat zugesetzt um die Rieselfähigkeit zu erhalten. Ein äußerst vielseitiger **Klassiker in der Küche** und im Salzstreuer.