

Salz – das weisse Gold

Salz, oder eben das weisse Gold, war früher so wertvoll, dass es nur sehr sparsam verwendet wurde. Heutzutage ist es kaum möglich, zu wenig Salz zu sich zu nehmen und der Griff in die Salzdose ist uns selbstverständlich geworden. Ich möchte an dieser Stelle nicht über salzarme Diäten schreiben, die bei gewissen Krankheiten sinnvoll sind, sondern Sie zu einem überlegten, differenzierten Salzgebrauch anregen.

Die Bestandteile von Salz sind notwendig für unser Überleben. Natrium sorgt mit dafür, dass der Wasserhaushalt in unserem Körper immer funktioniert. Ausserdem sichert es die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven und ist deshalb auch wichtig in der Ernährung von Sportlern. Der andere lebenswichtige Bestandteil von Salz ist Chlorid. Es bewirkt unter anderem die Bildung von Salzsäure im Magen.

Etwa fünf bis zehn Gramm Salz sollte der Mensch täglich zu sich nehmen. Untersuchungen haben ergeben, dass bei einem Verbrauch von unter einem Gramm Salz das Kurzzeitgedächtnis nachlässt und die Konzentrationsfähigkeit gemindert werden kann. Salzangel kann also durchaus bedenkliche Folgen haben. Ein Beispiel? Im Mittelalter wurde Salzzug als Foltermethode eingesetzt. Nach damaligen Beschreibungen starben die Verurteilten nach mehreren Monaten unter schrecklichen Schmerzen. Sie waren durch Krämpfe gelähmt und schnitten sich die Venen auf, um ihr eigenes (salzhaltiges) Blut zu trinken.

Zum Thema Salz und Kochen zitiere ich gerne Marcella Hazan, die Grand Old Lady der italienischen Küche: *«Der Geschmack fast aller Zutaten, mit denen wir kochen, ruht bewegungslos in ihnen und wartet faul darauf, herausgelockt zu werden. Das Kochen bahnt ihm den Weg, aber der Magnet, der ihn hinaustreibt, so dass unsere Geschmacksnerven ihn empfinden können, ist das Salz. Für die Produktion von Geschmack ist nichts so nötig wie Salz.*

Die Furcht vor dem Salz ist der Grund, weshalb die meisten Gerichte, die uns vorgesetzt werden, ausdruckslos sind. Um die Langeweile zu vertreiben, suchen Köche Zuflucht bei starken Mitteln, wie zum Beispiel Kräutern, Gewürzen, Chilischoten und Knoblauch, deren Eigengeschmack denjenigen der Zutaten überlagert und die Sorgfalt zunichte macht, mit der man eingekauft und gekocht hat. Salz, wohlüberlegt, aber selbstbewusst verwendet, verdrängt keineswegs den natürlichen Geschmack der Speisen, die Sie kochen, oder der Salate, die Sie mischen, sondern lässt ihn förmlich aufblühen.»

Eines der edelsten Salze heisst entsprechend Fleur de Sel. Es besteht aus feinen, schwimmenden Kristallen, die sich an der Wasseroberfläche bilden. Diese so genannte Blume wird an der Sonne getrocknet und von Hand abgeschöpft, jedoch nicht gemahlen. Meist wird es kurz vor dem Servieren einem Gericht beigegeben bzw. darüber gestreut. Zum Mitkochen – beispielsweise im Pastawasser – ist das Salz zu schade!

Ein wunderbares Buch, um in die Welt der Salze einzutauchen: «Salz» von Fred Lange, Verlag: terra magica, ISBN: 978-3-7243-1002-0

Ein Geschmackserlebnis der besonderen Art versprechen die Caramel aux Beurre Salé von Henry Le Roux aus Quiberon (F): www.chocolatleroux.com.

Wem das noch nicht salzig genug ist, gönnt sich vielleicht einen Kurzurlaub (weil teuer!) in der «Ecolodge» Adrere Amellal in der Oase Siwa (Ägypten)? Das ganze Hotel, ein opulentes orientalisches Augenmahl, ist aus Kershet gebaut, einem Mix aus Salz und Lehm: www.adrereamellal.net.