



## Salz - Lebenswichtiges „Urgewürz“

### Woher kommt Salz?

Das „weiße Gold“ wird aus Bergstöcken (Stein- und Siedesalze), dem Meer oder salzhaltigen Binnenseen gewonnen. Die meisten aus dem Meer gewonnenen Salze kommen aus Italien, Portugal, Frankreich (Bretagne) und Spanien. Salze werden aber auch in Afrika, Australien, Indien, China, Amerika, Deutschland, Österreich (Salzkammergut) und Polen gewonnen.

Schon seit dem Altertum hat das Salz seinen Platz in der Kultur, damals wurde es noch zum Konservieren von Lebensmitteln genutzt und galt als sehr teuer. Es kostete zeitweise sogar so viel, dass es als Zahlungsmittel von Lohn und Sold genutzt wurde.

### Was steckt im Salz?

Alle Salze, egal ob Meersalz, Speisesalz, Tafelsalz, Kochsalz, Fleur de Sel, enthalten hauptsächlich den essentiellen Mineralstoff Natriumchlorid, bekannt als Kochsalz und, je nach Sorte, mehr oder weniger Spuren von z. B. Magnesium, Kalium, Calcium und Mangan. Hierzulande werden vielen Speisesalzen Stoffe wie Fluorid, Folsäure und Jod hinzugefügt.

### Wonach schmeckt Salz?

Zart-salzig, süß-salzig, kräftig salzig, feinkörnig, grobkörnig (Meersalz, Fleur de Sel): Salz ist nicht gleich Salz – die Geschmacksvariationen des universellen Würzmittels sind enorm. Meersalze unterscheiden sich in Pazifik- und Atlantiksalze, weitere, bei Gourmets und Feinschmeckern beliebte Salze, sind das aus Pakistan stammende Himalaya-Salz und das ursprünglich schmeckende Kalahari-Salz, das in der gleichnamigen Wüste gewonnen wird. **Gewürzmischungen** verleiht Salz Pep, in Kräuter- und Gewürzsalzen geht das Würzmittel aromatischste Verbindungen ein: Verfeinert mit **Curry, Chili, Zitrone, Vanille, Petersilie, Oregano** oder **Rosmarin** entstehen nahezu für jedes Gericht spezielle, raffinierte Salzmischungen.

### Salz in der Küche

Salz wird nicht nur zum Würzen fast aller Speisen sondern auch bei der Lebensmittelherstellung verwendet. Bis heute ist das Pökeln eine natürliche Methode um Lebensmittel wie Fleisch und Wurst mittels speziellem Pökelsalz haltbar zu machen. Egal ob Fisch, Pizza, Fleisch, Suppen, Gemüse oder Eintopf - Salz gibt jedem Gericht einen Geschmackskick und passt zu deftigen, leichten und ebenso süßen Gerichten.

### Salz-Tipp:

Salz hebt den Eigengeschmack der Speisen. Knusprige Salzsorten wie Meersalz und Fleur de Sel eignen sich ausgezeichnet, um fertigen Gerichten letzten Pfiff zu geben. Zum Kochen und als Grundwürze eignen sich feinkörnige Speisesalze.

Salz ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: