

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Salz

Das „weiße Gold“ verfeinert nahezu jedes Gericht. Die Geschmacksvariationen des universellen Würzmittels sind enorm und Mischungen mit anderen Gewürzen verleihen dem Salz noch den gewissen Pep.

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 wertvoll. Es war sogar so wertvoll, dass es zeitweise 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 lebenswichtigen 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 gesundheitsrelevante 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 mineralstoffreiche, aus Pakistan stammende Himalaya-Salz und das ursprünglich schmeckende Kalahari-Salz, das in der gleichnamigen Wüste gewonnen wird. **Gewürzmischungen** verleihen 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.

Was bewirkt Salz?

Kochsalz (Natriumchlorid) regelt den menschlichen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt. Ein ausgewogener Kochsalzgehalt im Körper ist Grundlage eines gut funktionierenden Stoffwechsels und körperlichen Wohlbefindens. Außerdem versorgt Salz die Zellen des Körpers mit Mineralien und Spurenelementen, hilft also bei der Stärkung des Körpers.

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 Salzsarten 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.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: GEFRO Suppe, GEFRO Kartoffelsuppe, GEFRO Edelpilz Cremesuppe, GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe, GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe, GEFRO Tomatensoße und -Suppe, GEFRO Soße zu Braten, GEFRO Helle Soße, GEFRO Kräuterwürze, GEFRO Fleischwürze, GEFRO Salatwürze, GEFRO Diätwürze, GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«, GEFRO Brotaufstrich »Herzhaft-Pikant«, GEFRO Paprika-Chili Würzmischung, GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe, GEFRO Sauce Bolognese, GEFRO Jägersoße, GEFRO Pesto Verde, GEFRO Pesto Rosso, GEFRO Pesto Funghi, GEFRO Gewürzpfefter, GEFRO Pikante Pfanne »Korn & Lauch«, GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«, GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«, GEFRO BALANCE Klare Gemüsebrühe QUERBEET, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TOM SOJA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GUTE BEETE, GEFRO BALANCE Suppen-Pause PILZ-CHAMPION, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GRÜNE WELLE, GEFRO BALANCE Dunkle Soße KRAFT & SAFT, GEFRO BALANCE Helle Soße EDEL & GUT, GEFRO Gemüsebrühe PUR, Bratkartoffel Würzmischung, GEFRO Sauce Bolognese,