

# Im *weißen* Gold- Rausch

---

*Salz verleiht unserem Leben die  
gewünschte Würze.*

*Doch auch mit Alternativen lassen  
sich die Geschmacksnerven  
verwöhnen.*

**S**uppen, Fleischgerichte oder Gemüse: Eine Prise Salz verfeinert so manches Gericht. Nach wie viel Würze der Gaumen verlangt, ist von der Wahrnehmung unserer Geschmacksnerven abhängig. Überwürzte Fertigprodukte, künstliche Aroma- und Konservierungsstoffe und Fast Food können uns leicht in die Irre führen bei der behutsamen Entdeckungsreise der eigenen Geschmackssinne. „Unser Essverhalten und Geschmacksempfinden werden bereits im Kindesalter geprägt“, erklärt Ernährungsexperte Markus Metka. Bei wem von klein auf salzhaltige Lebensmittel wie Wurst, Fleisch oder Käse auf der Tagesordnung standen, der wird auch als Erwachsener das gewisse „Salz in der Suppe“ nicht missen wollen. Hinzu kommt, dass in zahlreichen Studien nachgewiesen werden konnte, dass der Geruchs- und Geschmackssinn im Alter nachlässt und aus diesem Grund besonders gern zum Geschmacks-



### Wussten Sie, dass

Hartkäse länger frisch bleibt, wenn man ihn in ein nasses, salzwassergetränktes Tuch wickelt?

verstärker Salz gegriffen wird. Stellt sich nur die Frage: Ab welcher Menge ist die Suppe versalzen?

### **Zu viel des Guten**

Galt Salz im Mittelalter als eines der begehrtesten und teuersten Gewürze – bei den Kelten fand Salz sogar als Zahlungsmittel Verwendung –, hat es in der heutigen Zeit einen „Imagewandel“ erlebt. „Allein 75 Prozent unseres täglichen Salzkonsums beziehen wir aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln, nur 15 Prozent durch eigenverantwortliches Salzen der Speisen“, betont Diätologin Maria Benedikt. Allein diese Zahlen sprechen für einen noch bewussteren Umgang beim Würzen mit Salz. Laut Empfehlung der Ernährungswissenschaft sollten wir nicht mehr als 6 Gramm Salz täglich konsumieren. Durchschnittlich nimmt der Österreicher jedoch 8,5 Gramm Salz zu sich.

### **Lebenswichtiger Mineralstoff**

Auch wenn eine salzreduzierte Ernährung – vor allem auch bei Übergewicht – empfohlen wird, wäre es fatal, Salz gänzlich aus dem Speiseplan zu streichen. Ganz nach dem Sprichwort „Ohne Gold kann man leben, ohne Salz nicht“ ist Salz ein lebenswichtiger Mineralstoff. Es ist für zahlreiche Stoffwechselläufe im Körper verantwortlich →

## 40 *Lebenswichtiger Mineralstoff*



Selbst gemacht:

### *Salz mit frischen Kräutern*

*Je einen Bund Thymian, Basilikum, Lavendel, Rosmarin und Salbei waschen und in einer Salatschleuder oder im Handtuch trocknen. Blätter und Nadeln abzupfen. 500 g Meersalz und Kräuter im Mixer durchmischen. Backofen auf 100° C heizen, bei erreichter Temperatur ausschalten. Salz auf Backblech verteilen und im Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 20 Minuten trocknen lassen. In Gläser mit Verschlussdeckel füllen, fertig!*

und regelt den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt. Auch bei der Steuerung von Nerven und Muskeln spielt Salz eine zentrale Rolle. Mit einem Salz-mangel ist daher nicht zu spaßen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht wird der Salzkonsum gern in einem Atemzug mit Bluthochdruck und Herzkreislauf-Erkrankungen genannt. „Aber auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift“, gibt Mediziner Metka Entwarnung.

### **Würzen statt salzen**

Wer in Thailand bei Tisch zu Salz und Pfeffer greift, wird feststellen, dass der Salzstreuer nur eine Öffnung aufweist und der Pfefferstreuer mehrere. Also genau

umgekehrt als bei uns. Dieses Beispiel zeigt sehr schön: Erst das richtige Verhältnis verleiht dem Leben die gewünschte Würze. „Chili, Koriander, Zitronengras oder frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Basilikum – die asiatische, aber auch die mediterrane Küche weiß sich der vielen Würzalternativen bestens zu bedienen“, schwärmt Metka. Der Griff zum Salzstreuer wird dabei rasch überflüssig. „In unseren Breiten-graden salzen viele Menschen a priori, also ohne die Speise vorher gekostet zu haben“, beäugt Metka dieses Verhalten kritisch. Und plädiert für ein bewussteres Würzverhalten: „Nur in der richtigen Menge hält das „weiße Gold“

sein Versprechen, von unschätzbarem Wert für die Gesundheit zu sein.“

**Salz-  
reduziert**



Tipp: Weil die SPAR Vital salzreduzierten Manzanilla Oliven nicht im Glas, sondern in einer Dose verpackt sind, kann auf einen Teil des Salzes als Konservierungsmittel verzichtet werden.



*»Oft salzen wir, ohne darüber nachzudenken. Ein bewussterer Umgang mit Salz ist gefragt.«*

**Markus Metha**, Anti-Aging-Experte



»Der Gesundheit  
zuliebe sollte bei Salz  
die Devise gelten:  
Weniger ist mehr.«

**Maria Anna Benedikt**, Diätologin

### „Zu viel Salzkonsum verursacht Bluthochdruck“

Diätologin Maria Anna Benedikt und Anti-Aging-Experte Markus Metka erklären, warum bei Salz ein achtsamer Umgang wichtig ist.

**SPAR Mahlzeit!:** Nach Angaben des Österreichischen Ernährungsberichts 2008 liegt der Salzkonsum der Österreicher über den Empfehlungen. Welche Folgen kann ein erhöhter Salzkonsum haben?

**Maria Anna Benedikt:** Eine beständige Aufnahme von zu viel Salz kann zu Muskelversteifungen, Ödemen oder auch zu Osteoporose und Leberkrankheiten führen. Der „World Cancer Research Fund“ etwa warnt auch im Hinblick auf die Entstehung von Magenkrebs vor zu hohem Salzkonsum. Einen weltweit bedeutenden Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein zu hoher Blutdruck, der ebenfalls auf zu viel Salzkonsum zurückgeführt wird.

**Markus Metka:** Zwischen der Aufnahme von Salz und Blutdruck besteht ein direkter Zusammenhang: Salz bindet Wasser im Körper, dadurch erhöht sich das Blutvolumen und drückt stärker auf die Wände der Blutgefäße. Gleichzeitig werden die Muskelzellen animiert sich zusammenzuziehen. Damit verringert sich der Durchmesser der Gefäße, der Blutdruck schnell in die Höhe. Wenn man den Salzkonsum reduziert, nimmt die Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen ab, und damit sinkt auch der Druck.

**SPAR Mahlzeit!:** Was raten Sie?

**Metka:** Salz war lange Zeit die einzige Möglichkeit, Fleisch, Fisch

und Gemüse zu konservieren. Heute, in der „Kühlketten-Ära“, sieht das anders aus. Aus Gründen des Konservierens ist Salz heute nicht mehr notwendig. Vielmehr ist es eine Frage unserer Geschmacksgewohnheiten, die es zu überdenken gilt.

**Benedikt:** Fleisch- und Wurstwaren, Fertigprodukte wie Suppen, Salatsoßen und Tiefkühlkost, aber auch Fast Food oder gesalzene Knabberereien enthalten oft viel Salz und sollten daher die Ausnahme und nicht die Regel sein und zugunsten von frischem Gemüse und Fisch eingeschränkt werden.

**Metka:** Eine salzreduzierte Ernährung kommt auch der Figur zugute, weil weniger Salz im Körper weniger Wasser im Gewebe bindet.

**SPAR Mahlzeit!:** Gibt es Würzalternativen zu Salz?

**Metka:** Frische Kräuter wie Salbei, Rosmarin, Thymian, Oregano, Schnittlauch oder auch Zitronenmelisse und Minze verleihen Gerichten ein würziges Aroma, ebenso salzige Beilagen wie eingelegte Zwiebeln, Senf- oder Gewürzgurken. Aber auch selbst gemachte Würzmischungen aus Knoblauch, Chili, Ingwer oder Zitronengras machen Salz meist überflüssig.

**Benedikt:** Kräutersalz ist schnell selbst gemacht, hält lange und schmeckt gut. Aber auch hier gilt die Devise: Weniger ist mehr.

### Die Welt des Salzes

**Speisesalz:** Dieses raffinierte Salz wird auch als Kochsalz, Tafelsalz oder Siedesalz bezeichnet. Es besteht ausschließlich aus den Elementen Natrium und Chlorid (NaCl). Für die Herstellung von Speisesalz wird das Natriumchlorid aus den übrigen Salzelementen mithilfe verschiedener Chemikalien und Bleichmittel herausgefiltert und isoliert.

**Natursalz:** Im Natursalz finden sich zahlreiche wichtige Spurenelemente wie Eisen, Schwefel und Kiesel. Es wird weder industriell noch maschinell behandelt. Die kristalline Struktur bleibt erhalten.

**Meersalz:** Dieses Salz wird nicht raffiniert und enthält bis zu 98 Prozent Natriumchlorid. Die restlichen Prozente machen Spurenelemente und Mineralien wie Magnesiumsalze und Kaliumsalze aus.

**Fleur de Sel:** Die „Blume des Salzes“ wird in reiner Handarbeit gewonnen. Seinen außergewöhnlichen Geschmack erhält dieses Natursalz durch seine Anteile an Kalzium und Magnesium. Aufgrund der besonderen Struktur wird es nicht zum Kochen, sondern ausschließlich als Tafelsalz verwendet.

**Himalayasalz:** Hierbei handelt es sich um ein Steinsalz. Es besteht aus bis zu 98 Prozent Natriumchlorid. Seine charakteristische rosa Farbgebung verdankt das Speisesalz Eisenoxid. Im Handel ist es fein gemahlen, als Granulat oder als Halitbrocken erhältlich.

**Jodsalz:** Jodsalz ist ein Speisesalz, das mit Kaliumjodid angereichert ist und die Jodversorgung der Bevölkerung verbessert. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das entscheidend für die Funktion der Schilddrüse ist.

**Kräutersalz:** Kräutersalz besteht aus zwei Teilen: getrocknete Kräuter und Kochsalz oder Meersalz. Diese Mischung wird in einem Mörser zerstoßen.