

→ Wie der Geschmack ins Essen kommt

Ohne Salz schmeckt's nicht so recht. Speisesalz (Natriumchlorid) ist der Mineralstoff, den wir am meisten verzehren. Für unseren Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Verdauung und den Knochenaufbau ist es lebensnotwendig. Deshalb mögen wir salzigen Geschmack auch so gerne.

Der Großteil der von uns konsumierten Salzmenge versteckt sich in Convenience-Produkten, Fast Food, Knabberereien, aber auch in Fleischwaren und Käse. So nehmen wir im Durchschnitt fast das Doppelte der von der WHO empfohlenen Höchstmenge (5g pro Tag, also etwa ein Teelöffel) zu uns - und schaden damit unserer Gesundheit.

Andererseits wird in Privatküchen im Vergleich zu Profiküchen sogar eher zu wenig gesalzen. Dabei ist Salz ein wichtiger Geschmacksverstärker und - neben Wasser - in der Küche die wichtigste Zutat! Es bewirkt zum Beispiel, dass Gemüse beim Kochen schneller gar wird und macht Lebensmittel haltbar. Auf die richtige Menge kommt es also an.

SALZIG

→ Diese Zutaten lassen deine Gerichte auf ganz unterschiedliche Art schön salzig schmecken...

Fleur de Sel									
schwarzes Salz (Kala Namak)	Salzflocken	Schafskäse							
Rauchsalz	Kräutersalz	Hartkäse							
Sellerie	Mineralwasser	Kapern	Salzzitronen						
Mönchsbart	Salzmelde	Sojasauce	Oliven						
Queller/Meeresspargel		scharfe Bohnenpaste							
Meeresalgen		Tempeh	schwarzer Reisessig						

Wenn Du weniger Salz essen möchtest, hilft es vor allem unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden. Außerdem kannst Du Dich Schritt für Schritt an einen weniger salzigen Geschmack gewöhnen. Schmecke Deine Gerichte mit Kräutern und Gewürzen ab, bevor Du sie salzt. Auch falls schon salzige oder umami Zutaten im Gericht sind und wenn Speisen lange garen, solltest Du erstmal vorsichtig salzen.

Hast Du denn eigentlich schon mal überlegt, wo Dein Salz herkommt? Und ob Himalayasalz wirklich besser schmeckt als Salz aus Bad Reichenhall? Mit Salz aus der Region unterstützt Du auf jeden Fall die Wirtschaft vor Ort, sparst vielleicht etwas Geld und auf jeden Fall natürlich CO₂!