

Salze

Allgemein:

Salz ist ein lebenswichtiger Stoff. Jeder Mensch muss pro Tag zirka sechs Gramm Salz zu sich nehmen, um seinen Bedarf zu decken. Seit Jahrtausenden haben Menschen deshalb immer komplexere Methoden entwickelt, um das begehrte Mineral abzubauen. Über lange Zeit hinweg blieb Salz ein sehr wertvolles Gut und brachte jenen, die es besaßen, Reichtum und Macht. Das „weiße Gold“ schuf florierende Städte und beflügelte den internationalen Fernhandel. Erst mit der Industrialisierung wandelte sich das einstige Luxusgut zum billigen Alltagsprodukt.



Lebenswichtiges im Salz:

Die Bestandteile des Salzes sind notwendig für unser Überleben. Natrium sorgt mit dafür, dass der Wasserhaushalt in unserem Körper funktioniert (Osmose). Außerdem sichert es die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven und ist deshalb auch besonders wichtig in der Ernährung von Sportlern. Der andere lebenswichtige Bestandteil von Salz ist Chlorid. Das bewirkt unter anderem die Bildung von Salzsäure im Magen. Salzsäure ist wiederum ein Bestandteil des Magensaftes und ist unter anderem für die Aufspaltung von Proteinen und das Abtöten „unerwünschter“ Mikroorganismen zuständig.

Jede kleinste Aktivität unseres Körpers ist nur möglich durch das Vorhandensein von Salz. Jeder Gedanke, jede Bewegung, unser ganzes Tun und Handeln wird durch unser Gehirn und unser zentrales Nervensystem gesteuert. Die Nervenfasern können die Impulse jedoch nur weiterleiten, wenn die im Salz enthaltenen Elemente, wie zum Beispiel Kalium und Natrium, vorliegen.

Wie viel Salz ist gesund?

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. Salz-mangel kann neben körperlichen Symptomen also auch bedenkliche Folgen für das Gehirn haben.

In unserem täglichen Leben ist es jedoch kaum möglich, zu wenig Salz zu sich zu nehmen. In praktisch allen Fertiggerichten und anderen industriell hergestellten Lebensmitteln ist Salz enthalten. So drohen uns eher gesundheitliche Schäden durch zu viel Salz. Salzempfindliche Personen können einen zu hohen Blutdruck entwickeln. Diese sogenannten Hypertoniker können ihren Blutdruck senken, indem sie salzärmere Kost zu sich nehmen. Die Gefahr des Bluthochdrucks gilt allerdings nicht für alle Menschen. Manchen Menschen macht erhöhter Salzkonsum nichts aus.

Salz ist nicht gleich Salz

Vor hunderten von Millionen Jahren war unsere Erde völlig mit Salzwasser bedeckt. Aus ihm entwickelte sich alles Leben. In diesem Salz des Urmeeres sind Mineralien und Spurenelemente zellverfügbar gebunden. In dieser Form kann körpermitwendiges Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und Kalzium aufgenommen werden. Ohne diese „Zündstoffe des Lebens“ könnten sich Zellen nicht teilen, könnten Nährstoffe nicht umgewandelt werden in Energie. Heute angebotene Speise- und Meersalze, bestehen zu 99,99 % aus Natriumchlorid und sind teils mit Jod und Fluor versetzt.

Sorten:

Salz ist eine Verbindung aus den Elementen Natrium und Chlor. In der Chemie und in der Ernährung wird es als **Kochsalz**, **Tafelsalz** oder **Speisesalz**, in der Geologie als **Steinsalz** und in der Mineralogie als **Halit** bezeichnet.

Steinsalz wird wie **Kristallsalz** unter Tage bergmännisch abgebaut und stammt aus ausgetrockneten Urmeeren und -seen.

Kristallsalze besitzen eine höhere Dichte als normales Salz. Als Faustformel gilt, je durchsichtiger die Kristalle erscheinen, je hochwertiger ist das Salz. Kristallsalz kann durch eingeschlossene Eisenoxide eine rosa Färbung aufweisen. Reines Kristallsalz wird als Halit bezeichnet.

Halit Salz ist der Diamant unter den Salzen. Das älteste entstandene Salz hat eine perfekte Anordnung der Kristallgitterstruktur. Es verleiht dem Halit Salz das Aussehen eines Diamanten. Es bricht kubisch ab und galt früher als besonderer Kraftstein.

Himalaya Salz ist die Handelsbezeichnung für ein rosa bis rötlich getöntes Steinsalz. Das Salz stammt nicht, wie man annehmen könnte, aus der Himalaya-Region, sondern aus dem Salzbergwerk Khewra, gelegen im Salzgebirge der pakistanischen Provinz Punjab. Geologisch gesehen, ist das Abbauegebiet dem Himalaya Gebirge zuzuordnen. Beim Salzminengebiet „Salt Range“ handelt es sich um das größte Kristallsalzvorkommen der Erde. Es handelt sich um ein unraffiniertes Steinsalz und besteht aus ca. 98% Natriumchlorid, sowie 7 weiteren kleinen Mineralien. Seinen markanten Farbton erhält das Himalaya Salz durch seine Eisenoxidanteile. Das Salz wird unter anderem auch zur Herstellung von Salzlampen, Teelichtern und zum Saunabau verwendet.



Karpaten Salz stammt aus den Tiefen des gewaltigen Bergmassivs der Karpaten nahe Solotvina. Hier wird dieses seltene Salz in seiner Struktur abgebaut.

Anden Salz wird aus einer in ca. 3000 Meter entspringenden Quelle im Sacred Valley der Inkas gewonnen.

Das **Persien Salz** zeigt sich in besonderen durch eine blau-violetten Farbvarianten, die dem Mineral Sylvin entstammen und durch eine Kristallgitterverschiebung entstehen, aus.

Sole Salz auch Siedesalz genannt, wird durch Eindampfen sog. Sole (Salz-Wasser-Lösung) gewonnen. Es gibt natürliche Solevorkommen, oder Wasser wird in unterirdische Salzstöcke gepumpt und löst diese. Industriell produziertes Solesalz enthält Rieselhilfen und Trennmittel und wird häufig gebleicht.

Salzsole kann auch zuhause hergestellt werden. Kristallsalze werden in ein Glas gegeben und mit Wasser aufgefüllt. Nach ca. zwei Stunden hat man eine Solerlösung mit ca. 26 prozentigem Salzanteil. Die Salzbrocken sollten mit Wasser bedeckt sein. Diese Sole kann man als Trinkkur, zum Inhalieren, zur Mund- und Zahnpflege, zum Nasen- und Augenspülen und natürliche zum Würzen von Speisen verwenden. Da die gesättigte Sole flüssig auf die Speisen aufgebracht wird, vermischt sie sich optimal.



Meersalz, entsteht, wenn Meerwasser in flachen Becken durch Sonneneinstrahlung verdunstet. Es ist in raffinierter und in naturbelassener Form im Handel erhältlich. Letzteres hat oft eine leicht gräuliche Färbung.

Im Meersalz sind neben Natriumchlorid auch noch geringe Mengen bzw. Spuren von anderen Stoffen enthalten, unter anderem Salze von Kalium, Magnesium und Mangan.

Fleur de Sel heißt übersetzt Salzblume und ist ein besonders feines und reines Meersalz, das in Handarbeit in sogenannten Salzgärten „geerntet“ wird. Es sind flache Becken, in die man nur während der Sommermonate Meerwasser leitet. Durch das Zusammenspiel von Sonne und Wind entstehen auf der Wasseroberfläche die feinen Kristalle und werden dann in aufwendiger Handarbeit mit einer Holzschaufel spätnachmittags abgeschöpft/geerntet. Fleur de Sel wird nicht nachbehandelt (gebleicht usw.).



Bei **Jodsalz** handelt es sich um ein spezielles Speisesalz, welches besonders bei Jodmangel zum Einsatz kommt. Das Salz wird ca. mit 15 bis 25 mg Jod pro Kilogramm Salz beigemengt.

Kräutersalze kann man selbst zubereiten. Getrocknete Kräuter wie zum Beispiel Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarie, Chili, Bärlauch oder Koriander werden dem Salz zugefügt.

Dem Salz können auch weitere Aromen, wie zum Beispiel Rosenblüten, Meeresalgen, Curry, Cocos, Knoblauch usw. zugefügt werden. Hier gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten.



Pökelsalz ist Speisesalz mit einem Zusatz von 0,4 % bis 0,5 % Natriumnitrit, um beim Pökeln von Fleisch eine entsprechende „Umrötung“ zu erreichen. Unter „Umrötung“ versteht man die Bildung der typischen, hitzestabilen roten Farbe von gepökelten Fleischerzeugnissen.

Quelle: - Internetseite: www.wikipedia.de
- Planet Wissen
- www.koenigssalze.de