

Vom Salz

Wir wollen Ihnen nicht das Salz aus der Suppe nehmen. Aber wenn wir hier behaupten, dass viele sich ihr Leben ganz schön versalzen, dann ist das nicht übertrieben.

Nicht nur, dass die Allgemeinheit einen beachtlichen Kochsalzverbrauch an den Tag legt (pro Tag und Kopf liegt er etwa zwischen 15 und 30 g), um die durch zu langes Kochen verjagten Geschmacksstoffe zumindest einigermaßen wieder wettzumachen. Daneben gesellt sich noch ein ganz heimlicher Salzkonsum hinzu, von dem die wenigsten wissen, und gibt uns das Rätsel auf, weshalb die Rate der Bluthochdruck-Erkrankungen hartnäckig höher klettert, obwohl wir uns laut Statistik redlich bemühen, weniger Kochsalz (wenn auch immer noch mehr als genug) zu verwenden.

Mittlerweile ist man dahintergekommen. Schuld haben weniger jene salzig-schmeckenden und weit harmloseren Chlorsalze, die wir uns ins Essen streuen, sondern das geschmacksneutrale Natrium, welches 10 x mehr Wasser an sich bindet und mit dem eine ganze Reihe von Lebensmitteln haltbar gemacht wird.

Diesen vermeintlich nicht konservierten Lebensmitteln werden uns meist unbekannte Mengen Natrium zugeführt; dass diese nicht zu gering bemessen werden, dürfte uns der Verstand klarmachen: Je mehr Natrium, desto länger die Haltbarkeit!

Klar, dass man da lange von der Idealmenge von 3—7 g Kochsalz pro Tag und Nase predigen kann, wenn sich heimlich das unwissentlich eingeschleuste Natrium in unserem Körper zu schaffen macht.

Dabei spielt Natrium in Verbindung mit Chlor für unseren Elektrolythaushalt eine nicht unbedeutende Rolle (zu 1% kommt Natriumchlorid in unserem Blut vor). Allein auf die Dosis kommt es an, doch deren Soll ist mit nicht erhitzten Wurzeln, Blättern, Kräutern, Früchten, Nüssen und Milch locker zu erfüllen. Auch nicht erhitztes und nicht enthärtetes Quellwasser ist ein natürlicher Salzlieferant. Wir brauchen also nicht noch extra Salz zuzufügen, da der natürliche Bedarf im normalen Alltag verschwindend gering ist.

Nun, während des Kochvorganges werden die Aromaträger, die Mineralsalze, herausgelöst, das Aroma verduftet im wahrsten Sinne des Wortes. Durch den Raum ziehen verführerische Düfte, während im Topf gähnende Geschmacks-Leere herrscht. Daher empfinden wir im Gaumen fade Enttäuschung, wenn wir gekochte, ungesalzene Speisen essen und greifen reflexartig zum Salzstreuer, um das Aroma »aufzubessern«.

Um 100%iges, einwandfreies Vollsatz zu erhalten, muss man schon geduldig und lange suchen (man kann es in Reformhäusern und Naturkostläden finden).

Hier die Frage der Vollwertigkeit anzusetzen lohnt nicht, da Sie Salz (hoffentlich) nicht zu Ihrem »Gewürz Nr. 1« auserkoren haben — Kenner würden sich ja lieber die Zunge abbeißen, als die kleinen, weißen Körner mit so feinen Gewürzen wie Basilikum, Liebstöckel, Majoran, Thymian etc. in einem Atemzug zu nennen.

Der Pfiff wird ohnehin mit Gewürzen und allerlei Gartenkräutern gezaubert. Da hat die Prise Salz nur noch die Aufgabe, diesem Feingeschmack Profil zu verleihen.