

# SIND SIE VERLIEBT?

Flockiges Fleur de Sel und rosé schimmerndes Salz aus dem Himalaya geben dem Essen den aufregenden Kick

**A**ls Basiswürze und Allroundtalent spielt Salz in der Küche die erste Geige. Es ist der Geschmacksverstärker schlechthin, der das Eigenaroma aller Produkte, bisweilen auch der süßen, hebt. Während Scharfmacher Pfeffer gelegentlich brennendes Interesse provoziert, genießt Salz eigentlich keine besondere Aufmerksamkeit. Es sei denn, der Koch ist verliebt und hat die Suppe versalzen. Oder es fehlt. Wie zum Beispiel auf den Tischen der Gourmettempel – wo es die Kunst der Küchenchefs ja konterkarieren könnte. „Wenn man ein Bild gemalt hat“, so formulierte es sinngemäß einmal Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann, „muss man nicht noch einen Pinsel zum Übertünchen dazugeben.“

Ohne Salz wäre das Leben ganz schön fad. Den Schinken aus Parma könnten wir ebenso vergessen wie Kaviar, Würste, Käse oder das weiche Ei zum Sonntagsfrühstück. Davon abgesehen könnten wir ohne Salz gar nicht leben, weder denken, noch uns bewegen. Wir brauchen Salz. Und weil es in den natürlichen Lebensmitteln praktisch nicht enthalten ist, müssen wir es unserem Körper eben zusätzlich spendieren. In vergangenen Zeiten war Salz rar, teuer und wertvoll wie Gold. Quer durch die Geschichte bot es deshalb guten Grund für Kriege und Eroberungen, gnadenlos besteuert diente es den Mächtigen als Quelle des Reichtums. Am cleversten nutzten vielleicht die Venezianer die Gewinne aus dem Staatsmonopol: Sie subventionierten damit ihren Gewürzhandel, um sagenhaften Mehrwert zu schöpfen – wovon die Prachtpalazzi der Lagunenstadt bis



## ZUR SACHE SALZ

Grundsätzlich muss man unterscheiden zwischen industriell hergestelltem, raffiniertem Salz und so genanntem Kristall- bzw. Natursalz. Wobei die Bezeichnungen naturrein, natürlich, naturbelassen nicht geschützt sind.

- Raffinierte Produkte werden als Speise-, Tafel-, Marken- oder als Meersalz angeboten.

- Unbehandelt sind Himalaya-Salz, (Ur-)Steinsalz, Fleur de Sel und entsprechend deklariertes Meersalz. Ausgewählte Internet-Bezugsquellen: [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de), [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de), [www.altes-rentamt.de](http://www.altes-rentamt.de)

heute zeugen. Mittlerweile hat Salz den Status der Kostbarkeit gegen den der billigen Massenware eingetauscht. Das verdankt sich der modernen Geologie, die quasi an allen Orten der Welt tief unter der Erde verborgene Salzlagerstätten aufgespürt hat. Von der immensen globalen Produktion beansprucht die Industrie 95 Prozent, zur Herstellung von Reinigungs- und Waschmitteln, Farben, Glas, Aluminium und Kunststoffen. Was übrig bleibt, dürfen wir verzehren. Dabei handelt es sich in erster Linie um das gleiche Chemieprodukt, wie es die Industrie verwendet. In großem Stil wird dieses Salz entweder aus Meerwasser gewonnen oder in Bergwerken mit Wasser aus dem Gestein gelöst. Wobei in beiden Fällen die Sole einem Reinigungsprozess, der Raffination, unterzogen und durch Erhitzen auf ihre festen Bestandteile reduziert wird. Das Resultat ist NaCl, Natriumchlorid, auch Sie-

de- oder Kochsalz genannt. Angereichert mit Rieselhilfen und Trennmitteln wird es als Speise-, Tafel-, Markensalz gehandelt.

Die trendige Alternative heißt: naturbelassenes, unbehandeltes, handwerklich gewonnenes Stein- oder Meersalz, so genanntes Kristallsalz, das außer Natriumchlorid viele Mineralstoffe und Spurenelemente in sich vereint. Niemals aggressiv, bitter oder aufdringlich, schmeichelt es sanft und mild dem Gaumen. Nummer eins in den Charts: Himalaya-Salz. Auf das 250 Millionen Jahre alte, rosé schimmernde Urgestein aus den Bergen Pakistans, das in der Esoterikszene und ganzheitlichen Medizin seinen ersten Hype erlebte, schwören jetzt auch Feinschmecker und Spitzenköche. „Zum Verfeinern nehme ich vor allem Himalaya-Salz“, sagt Drei-Sterne-Star Heinz Winkler von der „Residenz“ in Aschau, „das bringt einen zusätzlichen Speed. Der Unterschied zu Kochsalz? Etwa so wie zwischen Aceto balsamico und Rotweinessig, der einfach nur sauer ist. Probieren Sie mal verschiedene Salze auf Tomatenscheiben!“ In der Küche des Hamburger „Clasenhof“ gibt Himalaya-Salz ebenfalls den Ton an, Michael Weißenbruch (s. auch Rezepte rechts) bietet es seinen Gästen sogar zum Kauf an. Bei Sternekoch Ingo Holland, der in Klingenberg das Restaurant „Zum alten Rentamt“ und einen Gewürzhandel betreibt, kommt raffiniertes Salz schon lange nicht mehr ins Haus: „Qualität ist mir wichtig. Wir kochen mit Himalaya- oder Naturstein-Salz, im Prinzip das gleiche Produkt, auch geschmacklich kann ich keinen Unterschied erkennen. Zum Finish nehmen wir Flor de Sal von der Algarve, die portugiesische Variante des Fleur de Sel.“ Ohne Fleur de Sel läuft in den Top-Küchen nichts. Die „Salzblüte“ ist das Nonplusultra, die Gänseleber, Tafelspitz, Loup de Mer den eleganten finalen Pfiff verpasst – und mit den körnigen Kristallen eine schöne Optik und ein unvergleichliches Gefühl im Mund garantiert. Fleur de Sel wird vornehmlich in den Salzgärten der Bretagne und Algarve geerntet – als kristallisierte Schicht auf dem durch die Sonne langsam verdunstenden Wasser. Klar, dass man für Spezialitäten etwas tiefer in die Tasche greifen muss. Aber was kann man mit einer Prise Salz nicht alles würzen... **REINHARD LORETTZ**



#### KULTUR UND KÜCHE

• **Kochen mit Kristallsalz** Der Witzigmann-Schüler Patrik Jaros serviert feine Rezepte im Takt der Jahreszeiten. Dazu liefert die Ärztin Dr. Barbara Hendel das Kapitel „Nahrung als Medizin“, in dem sie über die Hauptwirkstoffe von Lebensmitteln informiert. Ina Verlag, 29,80 Euro.

• **Salz. Der Stoff, der die Welt veränderte** Der New Yorker Journalist Mark Kurlansky erzählt die spannende Kulturgeschichte des weißen Minerals. Die sich mit Kriegen, Macht und Reichtum genauso wie mit kulinarischen Erfindungen verbindet. Claassen Verlag, TB, 8,95 Euro

#### PIKANTE VORSPEISEN

##### ANGEBRATENES TATAR VOM YELLOWFIN-THUNFISCH MIT WASABI-MAYONNAISE

Vorspeise für vier Personen

**250 g Filet vom Yellowfin-Thunfisch (leicht angefroren), 2 Frühlingszwiebeln, 1 Eigelb, 2 cl Brandy, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, neutrales Pflanzenöl zum Braten, Fleur de Sel, 1 großzügiger EL Salatmayonnaise, 1 EL Sojasauce, 1 TL Wasabi-Pulver, 2–3 EL Milch**

Das Wasabi-Pulver mit Sojasauce und Mayonnaise verrühren, dann mit Milch verdünnen. Zwiebelknollen fein würfeln und beiseite stellen. Die grünen Zwiebelhalme in Ringe, Fisch in kleine Würfel schneiden. Mit dem Eigelb und dem Brandy locker vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Masse in kleine runde Ausstechformen geben und leicht andrücken. Dann die Formen entfernen und die Taler mit den Zwiebelwürfeln in erhitztem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Fleur de Sel bestreuen und mit der Mayonnaise servieren.

##### BLAUE PELLKARTOFFELN MIT TRÜFFELN

Vorspeise für 4 Personen

**1/2 kg Blaue Kartoffeln (oder Bamberger Hörnchen), 1 kleine Sommertrüffel, bestes Olivenöl, Butter, grobes Himalaya-Salz aus der Mühle**

Die Kartoffeln in der Schale kochen und pellen. Trüffel darüber hobeln. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und mit ein paar Butterflöckchen belegen. Zum Abschluss mit dem Salz bestreuen.

Die beiden Gerichte komponierte Michael Weißenbruch vom „Clasenhof“ in Hamburg

#### „NUR MIT SALZ FLIESST IN UNSEREM KÖRPER ENERGIE“



**Dr. Barbara Hendel ist Naturheilärztin, die sich jetzt nur noch als Autorin mit ganzheitlicher Medizin befasst. Ihr Hauptthema: Wasser und Salz**

##### Welche Bedeutung hat Salz für unseren Körper?

Ohne Salz könnten wir nicht existieren, würden keine Stoffwechselforgänge ablaufen. Wir brauchen auch Salz, damit der Körper das Wasser, das wir trinken, bindet und nicht sofort wieder verliert. Und schließlich hat Salz die elementare Aufgabe, Informationen vom Gehirn über die Nervenfasern bis zum Muskel zu transportieren.

##### Besteht ein Zusammenhang zwischen Salz und Bluthochdruck?

Besonders bei älteren Menschen. Ursache ist meist Wassermangel: Da steigt der Blutdruck, weil der Körper die Gefäße verengt, um nicht noch mehr Flüssigkeit zu verlieren. Nach einer US-Studie geht übrigens eine Verringerung des normalen Salzkonsums mit sinkender Lebenserwartung einher. Salz ist lebensnotwendig. Am besten sind naturbelassene Salze wie Fleur de Sel oder Himalaya-Salz. Ihre Mineralzusammensetzung ist ähnlich der in unserem Blut – das eine einprozentige Sole ist, wie es das Urmeer war, aus dem das Leben entstanden ist.