



Das Salz in der Suppe ...

Salz ist lebenswichtig für unseren Körper. Ohne Salz könnten verschiedene Körperfunktionen nicht aufrechterhalten werden und es reguliert unseren Wasserhaushalt. Doch zu viel Salz sollten wir auch nicht zu uns nehmen, dann kann es gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Wie bei Vielem im Leben ist ein gutes Mittelmaß genau richtig, richtig auch, wenn es um den Genuss geht. Zu einer gesunden Ernährung gehört Salz und so sollte es ein möglichst hochwertiges, gesundes Produkt sein.

Doch was ist hochwertig und gesund? Ute Oehlen, Inhaberin von OclusiviA aus Engelskirchen, spricht über verschiedene Salzarten, woher sie kommen und wofür sie geeignet sind.



1



2



3



6



7



8

Steinsalt und rein

Zunächst berichtet Ute Oehlen vom „weißen Gold“, dem Deutschen Steinsalz. Steinsalz liegt seit Millionen von Jahren geschützt vor menschlichen Einflüssen zwischen dicken Gesteinsschichten. Es ist also rein und ursprünglich und wird in einer Salzmine in einer Tiefe von bis zu 500 Metern bergmännisch abgebaut. Das Salzkorn wird nur grob gemahlen und gesiebt. Auf jede weitere Behandlung wie bleichen, aufkochen oder vermischen mit Trennmitteln und Rieselhilfen wird verzichtet. „Dieses reine Naturprodukt kann in jeder Küche zu allen Speisen genutzt werden“, so Ute Oehlen. Zerkleinert wird es im Mörser oder in einer hochwertigen Salzmühle. „Wir mischen dieses Salz auch gerne mit trockenen Kräutern oder Rosenblüten, je nach Geschmack.“ Neben Natriumchlorid enthält das Steinsalz viele wichtige Mineralstoffe, unter anderem natürlich gebundenes Jod, Magnesium, Kalium, Eisen, Schwefel, das für unsere Gesundheit nicht fehlen sollte. Neben dem Deutschen Steinsalz empfiehlt die Fachfrau bolivianisches Rosensalz. Dieses grobe roséfarbene Salz stammt

aus den Anden und bekommt seine Farbe durch einen hohen Eisengehalt. Auch dieses Salz kann für alle Speisen eingesetzt werden.

Halit Salz aus Pakistan gehört ebenfalls zu der Familie der Steinsalze und gilt als der Diamant unter den Salzen. Es besteht aus 99 Prozent aus reinem Natriumchlorid und ist reinweiß. „Wegen der andauernden Unruhen in Pakistan, wird es leider immer schwieriger an dieses Salz zu kommen“, erklärt Oehlen. „Halit ist in der exklusiven Küche zuhause und kann ebenfalls in einer Mühle oder im Mörser zerkleinert werden.“

Aus dem Meer gewonnen

Die zweite große Familie sind die Meeressalze, erfahren wir weiter. „Sie sind leider in den letzten Jahren in Verruf geraten auf Grund von Mikroplastik in den Meeren“, berichtet die Unternehmerin ganz offen. Daher empfiehlt sie gerne Havsnø aus Norwegen. Die Meersalzflocken, auch Schnee des Meeres genannt, bezieht OclusiviA aus einem kleinen Famili-