

## WARENKUNDE 8

- Einleitung 7
- Eintauchen in die Welt der Salze
- Das »weiße Gold« wiederentdecken 8
- Im Fokus: Salze aus aller Welt
- Was ist eigentlich Salz? 12
- Salz in Wissenschaft und Etymologie
- Der Ursprung des Salzes 16
- Woher kommt das Salz?
- Kleine Salz-Geschichte 18
- Förderung, Handel und Machtfaktor
- Salzgewinnung heute 30
- Zwischen archaischen Methoden und moderner Technologie
- Von Fleur de Sel bis Ur-Salz 40
- Die Vielfalt hochwertiger Salze im Überblick
- Farbige Juwelle 50
- Kostbare Gourmetsalze aus aller Welt
- Das Salz Asiens 52
- Sojasaucen, ihre Herstellung und Qualität

## Zwischen Mythen, Fakten – und Geheimnissen

- |   |  |
|---|--|
| Salz: existenziell und tödlich 14                         | Auf Heller und Pfennig: Salz als Geld 46 |
| Bambus für Salz aus Szechuan 20                           | Salz im Bade – gestern und heute 66      |
| Salzkarawanen nach Timbuktu, Salzsäcke für die Schweiz 24 | Dem Salzfisch auf der Spur 78            |
| Salz, das in die Freiheit führt 28                        | Was Hawaii und Lüneburg vereint 98       |
| Rutschpartie ins Innere der Berge 34                      | Die Renaissance der Retrosalze 132       |
| Bei den Paludiers im weißen Land 38                       | Salz in Salami und Waschpulver 154       |
|   | Galadinner und Gottesdienst 168          |

## KÜCHENPRAXIS 54

- Salz verwenden und richtig einsetzen 54
- Salz in der Küche
- Mit Salz richtig umgehen 58
- Einkauf, Lagerung und Haltbarkeit
- Gewürzsalze selbst zubereiten 63
- In der eigenen Küche hergestellt ist ihr Aroma am besten.
- Garen in Salz 68
- Fisch, Fleisch und Gemüse in schützender Aromahülle schonend gegart
- Mit Salz konservieren 72
- Vom Beizen, Einsalzen und Pökeln



## REZEPTE 80

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet, sofern nichts anderes angegeben ist.

### Kalte pikante Gerichte 82

Amuse-Gueules, Salate, Brot, Dips und Saucen, kalte Suppen, kleine Zwischengerichte oder Vorspeisen, veredelt mit den unterschiedlichsten Salzen: von Ananas-Gurkensalat mit Chilipfeffer-Salz und Gazpacho mit Olivensalz über Kalbfleischröllchen mit Rote-Bete-Salz bis hin zu Focaccia-Variationen.

### Warme pikante Gerichte 118

Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse als Zwischen- oder Hauptgang, in Salzkruste, Salzteig oder mit aromatischen Salzen gewürzt: von Poularde mit Salzzitrone und Halsgrat mit Bärlauch-Zitronensalz über

Roastbeef im Gewürz-Salzteig oder Lammkaree mit Ananas und Ingwersalz bis hin zu Kabeljau mit Himbeersalz und Pommes mit Thai-Style-Würzsalz.

### Desserts, Süßspeisen und Gebäck 160

Ausgefallene Kreationen mit Salz aus der Nachspeisenküche und Backstube: von süßem Tomatensorbet mit Basilikumsalz über Schokoladenkonfekt mit Orangensalz bis hin zu Karamelltarte mit Fleur de Sel.

### Im Überblick: Welches Salz wozu? 180

### Bezugsquellen für Salze 184

### Register von A-Z 185

### Unsere Spitzenköche ... 189

### Impressum 192



(7) Das Kristallsalz **BLEU DE PERSE** kommt aus dem Iran. Seine Farbe beruht auf der Einlagerung von Eisensulfat in den Salzstöcken. Das Salz hat eine trockene Struktur und eignet sich daher auch sehr gut für die Salzmühle.

#### HILFSSTOFFE UND ZUSÄTZE

Salze werden auch mit diversen Hilfsstoffen und Zusätzen vermischt: Damit Kochsalz rieselfähig bleibt und keine Klümpchen bildet, werden sogenannte Rieselhilfen (z.B. Calciumcarbonat, Kieselsäure oder Magnesiumcarbonat) zugesetzt. Der Zusatz muss auf der Verpackung angegeben werden. Jod- oder/und Fluorzusätze tragen gesundheitlichen Präventionsabsichten Rechnung. Beim jodierten Speisesalz wird dem Salz Natrium-

oder auch Kaliumjodat beigemischt (15 bis 25 mg/kg Salz). Dies soll dazu beitragen, die hierzulande in der Regel jodarme Ernährung auszugleichen und Jodmangelerkrankungen (z.B. Kropf) vorzubeugen.

Fluoridiertes Speisesalz, im Handel als Jodsalz mit Fluor gekennzeichnet, enthält neben Jod auch bis zu 250 mg Fluorid/kg Salz. Ziel der Salz-Fluoridierung ist die Kariesprophylaxe, denn Fluorid fördert die Mineralisierung von Zähnen und härtet den Zahnschmelz – beides kann helfen, Karies zu vermeiden.

Darüber hinaus sind sogenannte Vitaminsalze im Umlauf, also Mischungen aus Speisesalz, Kräutern und bestimmten Vitaminen, z.B. Folsäure. Mit Folsäure versetztes Salz weist eine gelbliche Färbung auf. Die Vitaminmenge ist dabei so bemessen, dass mit einer Aufnahme von 1,25 g des Vitaminsalzes etwa der halbe Tagesbedarf gedeckt werden kann, um einer Unterversorgung vorzubeugen. Tatsache ist jedoch, dass gesunde Personen mit einem normalen Bedarf ihren täglichen Vitaminbedarf hierzulande in der Regel durch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung decken können. Von Ernährungswissenschaft-

lern und Verbraucherschützern wird zudem kritisiert, dass Vitaminsalze beim Verbraucher den Anschein erwecken könnten, dass Salz ein besonders gesundes Produkt sei.

#### Gewürzsalze und -zubereitungen

Voll im Trend liegen nicht nur pure Salze, sondern auch Gewürzsalze, häufig als Kräutersalze bezeichnet. Sie bestehen aus bis zu 85 % Kochsalz und müssen mindestens 15 % Kräuter bzw. Gewürze enthalten. Im Handel werden Gewürzsalze entweder nach der Art der Zusätze oder

nach dem jeweiligen Verwendungszweck gekennzeichnet (z.B. Knoblauchsatz, Trüffelsatz, Steaksatz). Früher war die Zubereitung von Gewürzsalzen allgemein hausüblich und diente vor allem der Konservierung von Kräutern. Heute steht das intensive Aromaerlebnis im Vordergrund, denn von den



(8) Für echtes **RAUCHSALZ** wird Meersalz meist über Hickory- oder Roterlenholz geräuchert. So entwickelt das Salz den typischen Rauchgeschmack und seine dunkle Färbung.



(9) **ROSENSALZ**, das aus feuchtem Meersalz und Rosenblüten hergestellt wird, ist besonders in der marokkanischen Küche beliebt. Das Gourmetsalz schmeckt aber auch in Salaten, zu Fisch, Quark und Gemüse.





## Pochierter Kabeljau mit Himbeersalz

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Std. 30 Min.

FÜR DAS HIMBEERSALZ (S. 181)

4 EL frische Himbeeren • 3 EL Fleur de Sel

FÜR DEN POCHIERTEN KABELJAU

1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 1 kleine Petersilienwurzel • je 1 Stück Fenchelknolle und Lauch (je 20 g) • 4–5 kleine Champignons  
1 l Gemüsefond (Glas) • 1 Lorbeerblatt  
5 Pfefferkörner • 3 Stängel Kerbel • 1 Stängel Estragon • 2 Scheiben unbehandelte Zitrone  
4 Kabeljautranchen (je 150 g; oder weißer Heilbutt) • 3–4 EL Arganöl (oder Mandelöl)

**1. Das Himbeersalz zubereiten**, wie in der Bildfolge gezeigt. Schalotte, Knoblauch und Petersilienwurzel schälen und grob hacken. Fenchel, Lauch und Champignons putzen und grob zerkleinern. Gemüsefond mit Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern aufkochen und auf etwa 80 °C abkühlen.

**2. Kerbel, Estragon** und Zitronenscheiben dazugeben, die Kabeljautranchen hineingeben und im Sud 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, mit Himbeersalz bestreuen und mit Arganöl beträufelt servieren. Als Beilage eignet sich Couscous.



### HIMBEERSALZ selbst herstellen

**(1)** Die Himbeeren mit 3 TL Fleur de Sel mischen und im Backofen bei 70 °C 2 bis 3 Stunden trocknen.

**(2)** Noch einmal 3 TL Fleur de Sel dazugeben und die Mischung 1 Stunde ziehen lassen. Dann die Kristalle und die Himbeeren zerreiben und in einem dicht schließenden Glas aufbewahren.



## Schokoladenkonfekt mit Orangensalz

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

AUSKÜHLZEIT ca. 4 Std.

### ZUTATEN

250 g Zartbitterschokolade (mind. 52 % Kakao)  
100 g Sahne • abgeriebene Schale von 1 un-  
behandelten Orange • 4 EL Grand Marnier  
(oder Cointreau) • 1 TL feines Orangensalz  
nach Belieben (S. 150, 184)

**1. Für das Konfekt** die Schokolade grob hacken. Die Sahne auf dem Herd zum Kochen bringen, die zerkleinerte Schokolade hinzufügen und den Topf vom Feuer nehmen. Die Schokolade auflösen, Orangenschale und Grand Marnier dazugeben und abkühlen lassen, bis die Schokoladenmasse anfängt, fest zu werden.

**2. Die Schokoladenmasse** mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine aufschlagen und anschließend 2 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Backblech streichen. Mit etwas Orangensalz bestreuen und nach dem Auskühlen (nach mindestens 4 Stunden, besser über Nacht) mit einem Messer, das immer wieder in heißes Wasser getaucht wird, in kleine Quadrate schneiden.

### *Gesalzene Trüffel*

Bereiten Sie eine Karamellmasse zu: 100 g Zucker in einem Topf schmelzen und bernsteinfarben karamellisieren. 20 g gesalzene Butter unterrühren, 150 g kochend heiße Sahne zugießen, 1 Minute köcheln und auskühlen lassen. Die Karamellmasse in Zartbitterhohlkugeln (Confisierbedarf) füllen, mit geschmolzener Zartbitterkuvertüre verschließen und mit einigen Kristallen Fleur de Sel bestreuen.

S. 150

REZEPT Orangensalz