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 Juwele 50 Kostbare Gourmetsalze aus aller Welt

Das Salz Asiens 52 Sojasaucen, ihre Herstellung und Qualität

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 Chili-Pfeffer-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

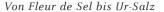
Ausgefallene Kreationen mit Salz aus der Nachspeisenküche und Backstube: von süßem Tomatensorbet mit Basilikumsalz über Schokoladenkonfekt mit Orangensalz bis hin zu Karamelltarte mit Fleur de Sel.

Im Überblick: Welches Salz wozu? 180
Bezugsquellen für Salze 184
Register von A-Z 185
Unsere Spitzenköche ... 189
Impressum 192

Zwischen Mythen, Fakten - und Geheimnissen

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

4 TEUBNER Kleine Edition TEUBNER Kleine Edition 5





(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

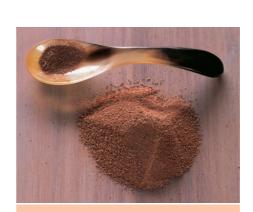
Salze werden auch mit diversen Hilfsstoffen und Zusätzen vermischt: Damit Kochsalz rieselfähig bleibt und keine Klümpchen bildet, werden sogenannte Rieselhilfen (z.B. Calciumcarbonat, Kieselsäure oder Magnesiumcarbonat) zugesetzt. Der Zusatz muss auf der Verpackung angegeben werden.

Jod- oder/und Fluorzusätze tragen gesundheitlichen Präventionsabsichten Rechnung. Beim jodierten Speisesalz wird dem Salz Natriumoder 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 Ernährungswissenschaftlern 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. Knoblauchsalz, Trüffelsalz, Steaksalz). Früher war die Zubereitung von Gewürzsalzen allgemein haushaltsüblich 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.

44 TEUBNER Kleine Edition TEUBNER Kleine Edition TEUBNER Kleine Edition 45



Pochierter Kabeljau mit Himbeersalz

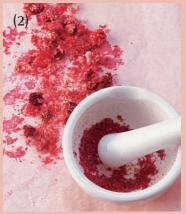
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Std. 30 Min.

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.







ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. AUSKÜHLZEIT ca. 4 Std.

ZUTATEN

250 g Zartbitterschokolade (mind. 52 % Kakao) 100 g Sahne • abgeriebene Schale von 1 unbehandelten 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 (Confiseriebedarf) füllen, mit geschmolzener Zartbitterkuvertüre verschließen und mit einigen Kristallen Fleur de Sel bestreuen.

S. 150 REZEPT Orangensalz



