

Auch wenig Salz kann zu viel sein

Ernährung / Gut gewürzt mündet das Essen am besten. Beim Salzen empfiehlt sich jedoch Zurückhaltung.

GRÄNICHEN ■ Wir geniessen gerne eine feine Suppe, ein Stück Fleisch, einen würzigen Käse und feine Beilagen. Was macht es aus, dass wir von fein oder würzig sprechen? Gut gewürzt, aber nicht versalzen, so mündet uns das Essen am besten. In letzter Zeit lesen wir oft, wir müssten unseren Salzkonsum senken, denn das schade dem Körper.

Entzieht Bakterien die Lebensgrundlage

Salz war während Jahrhunderten die wichtigste Handelsware, weil mit Salz dem Fleisch und Fisch das Wasser entzogen wurde. So wurde auch den Bakterien die Lebensgrundlage entzogen, und Fleisch und Fische wurden so konserviert. Dadurch wurden die Menschen vor dem Hunger gerettet.

In der Schweiz wurden erst im 15. Jahrhundert Salzvorkommen entdeckt und zwar in Bex, im Waadtländer Rhônetal. Einem Hirten fiel auf, dass seinen Schafen das Wasser einer Quelle besonders schmeckte, weil es salzig war. Das Kantonsrecht untersagte den Abtransport von Salz, so musste dieses im Kanton Waadt bleiben. Erst später entstanden weitere Salinen. Seit der Fusion zu den Schweizer Salinen AG muss der gesamten Eidgenossenschaft genügend Salz in verschiedenen Qualitäten zur Verfügung stehen.

Mit Jod oder Fluor angereichert

Aus zirka 400 m Tiefe kommt das Salz gelöst in viel Wasser durch ein Bohrloch nach oben. Weil neben dem Speisesalz auch noch andere Salze enthalten sind, müssen diese ausgefällt werden. Die nasse Salzbrei wird nach dem Trocknen mit heisser Luft in das uns bekannte rieselfähige Pulver verwandelt. Oft wird Salz mit Jod oder Fluor angereichert. Rund 87 Prozent aller Schweizer Haushalte salzen heute mit fluoridiertem Jodsalz.

In Europa war das Salz früher sehr teuer, daher war der Verbrauch gering und gesundheitli-



Mit Kräutern oder Gewürzen aromatisierte Salze verleihen Speisen einen ganz besonderen Geschmack.

(Bild pixello)

Den Salzkonsum reduzieren

- Mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen kann man den Gerichten einen feinen Geschmack geben.
- Das Essen eher knapp salzen, denn durch das Kochen entwickelt sich der Geschmack intensiver.
- Das Essen am Tisch nur dann nachsalzen, wenn es wirklich zu fade ist.
- Zum Nachsalzen ein feinkörniges Salz verwenden, weil dieses intensiver schmeckt, so braucht es weniger Salz.
- Stark gesalzene Nahrungsmittel belasten den Körper, jedoch

können Obst und Gemüse einen Ausgleich schaffen.

- Die Zusammensetzung der Streuwürze genau lesen, denn dort versteckt sich oft sehr viel Salz.
- Wer beim Essen weniger Salz zu sich nehmen möchte, muss wissen, das Essen schmeckt nur zu Beginn fade. Nach einiger Zeit passt sich der Geschmackssinn an, und die natürlichen Aromen kommen mehr zur Geltung.
- So oft wie möglich mit Frischprodukten kochen, Fertigprodukte enthalten zum Teil recht viel Salz. mh

Salz ist nicht gleich Salz

- Speisesalz: Für die Ernährung entweder aus unterirdischen Steinsalzlageren oder Meerwasser oder aus natürlicher Sole gewonnenes Salz, besteht fast vollständig aus Natriumchlorid.
- Tafelsalz: Es wird ein anderes Antiklumpmittel als beim Speisesalz eingesetzt. Dieses verhindert das Klumpen im Salzstreuer.
- Fluoridiertes Salz: Speisesalz, dem 250 mg/kg Fluorid zugesetzt werden. Fluor stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor.
- Jodiertes Salz: Speisesalz, dem 25 mg/kg Jod zugesetzt wer-

den. Aus Jod baut die Schilddrüse Stoffwechsellormone auf.

- Kräutersalz: Ein Speisesalz mit Kräuter- oder Gewürzanteilen von mindestens 15 Prozent.
- Fleur de sel: Sehr feines Meersalz von zarter Struktur. Es ist eine hauchdünne Schicht, die sich an der Wasseroberfläche bildet. Die Speisen erhalten einen weichen Salzgeschmack.
- Meersalz: Durch Verdunsten des Meerwassers erzeugtes Meersalz, dieses wird in der Bretagne oder am Schwarzen Meer gewonnen. mh

che Folgen stellte man nicht fest. Als die ersten Kühlschränke nach Europa kamen, wurde weniger Fleisch und Fisch mit Salz konserviert. Dadurch verringerte sich auch der Salzkonsum.

Beeinflusst den Blutdruck

Schon vor hundert Jahren stellten Ärzte fest, dass ein Zusammenhang von Salz mit Bluthochdruck bestand. Der Bluthochdruck war ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Heute weiss man, dass der Bluthochdruck auch andere Ursachen haben kann. So hat gemäss Ernährungsbericht beispielsweise auch körperliche Inaktivität einen grossen Einfluss auf den Blutdruck.

Grundsätzlich weiss man aber, dass die Schweizer zu viel Salz konsumieren und so ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko haben. Je nach Studie isst jeder Schweizer pro Tag zirka 10 g Salz. Das Ziel der Schweizer Salzstrategie ist es, den Salzappetit auf 8 g pro Tag und pro Person zu senken.

Versteckt sich in vielen Lebensmitteln

Viel Salz nehmen wir über verarbeitete Lebensmittel auf, so etwa über Brot und Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Suppen, Fertigprodukte, aber auch über Fastfood, Würzmittel und Saucen. Wer sich bewusst macht, wo überall Salz versteckt ist, kann da und dort etwas Salz weglassen, ohne dass das Essen deswegen fad wird (siehe dazu auch Kasten unten).

Wir nehmen also genügend Salz auf, wenn aber infolge von einem grossen Flüssigkeitsverlust, beispielsweise durch Durchfall, Erbrechen oder starkem Schwitzen beim Sport oder anderen Aktivitäten viel Salz verloren geht, gilt es dieses zu ersetzen. Zu wenig Salz führt zu Müdigkeit und Schwindel.

Marlis Hodel, Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Gränichen AG

Quelle: tabula 4/2014

GARTEN

Der Echte Wermut ist ein Kraut mit eigenwilligem Geschmack und starker Wirkung

Unter Pflanzen ist der Wermut wenig geschätzt. Nicht etwa, weil er anderen den Platz an der Sonne wegnimmt – was aufgrund seines stattlichen Wuchs, durchaus vorkommen kann –, sondern weil seine Wurzelabscheidungen den anderen Pflanzen schlecht bekommen.

Der kräftige Geruch des Wermutstrauchs ist auch ein gutes Mittel gegen Schädlinge. Als Tee oder Jauche angesetzt, vertreibt das Kraut wirksam Ameisen und Blattläuse, aber auch Nützlinge. Deshalb sollte Wermut nicht unter zu kompostierendes Pflanzenmaterial gemischt und auch nicht in Kompostnähe angepflanzt werden.

Ernten ab dem zweiten Jahr

Wermut (*Artemisia absinthium*) ist eine sogenannte Ruderalpflanze. Sie wird bis 1,5 m hoch, schätzt einen vollsonnigen, eher trockenen Standort und ist nicht anspruchsvoll in der Pflege. Im Winter friert der mehrjährige Strauch bis zum Boden ab.

Ab dem zweiten Jahr können die Blätter und blühenden Zweigspitzen zur Vollblüte für die Küche und die Naturheilkunde geerntet werden. Das ist ab Juli der Fall. Zu dieser Zeit entfaltet er die höchste Würz- und Heilkraft.

Dem Wermut wird seit dem Altertum vielfältige und umfassende Wirkungen zugesprochen. Zubereitungen aus der ausgeprägten bitteren Pflanze werden zur Appetitsteigerung und vor allem zur Behandlung von Magen- und Darmstörungen eingesetzt. Auch seine Verwendung in Kräuterweinen, Nolly Prat und Absinthe hat eine lange Tradition.

Im Absinthe macht der Wermut mit seinem sehr bitteren Geschmack den entscheidenden Unterschied zu anderen Anisgetränken aus. Charme und Charakter erhalten die Brände durch mitdestillierte Kräuter und Gewürze. Gängige Zutaten sind Anis, Fenchel, Zitronenmelisse und Ysop. Darüber hinaus werden weitere Aromen-

träger verwendet. Etwa Muskat, Salbei und Wacholder.

In der Küche sparsam verwenden

Mit seinem vielschichtigen, kräftigen Aroma eignet sich Absinthe auch zum Kochen und gibt mit seiner besonderen Würze vielen Gerichten eine unverwechselbare Note.

Ebenfalls in der Küche verwendet werden können in sehr kleinen Mengen die Blätter des Krauts. Deren eigenwilliger Geschmack passt aber nicht zu vielen Gerichten und übertrumpft sehr schnell das Würzaroma anderer Kräuter. Bekannt für seine verdauungsfördernde Wirkung eignet er sich aber beispielsweise sehr gut für das Würzen von fettigen Fleischspeisen wie auch von Bohneneintöpfen. Doch auch hier gilt, sparsam verwenden. In der Küche gilt wie im Garten: Nur die wenigsten lieben ihn.

Buttersauce mit Absinthe

1 Schalotte
170 g kalte Butter



120 ml trockener Weisswein
100 ml Gemüse-, Fisch- oder Kalbsfond
2 EL Absinthe
1 Eigelb
1 Prise Safran
Salz, Cayennepfeffer

1. Die Schalotte fein hacken und in wenig Butter andünsten. Mit Weisswein, Fond und Absinthe ablöschen. Bei guter Hitze zur Hälfte einkochen lassen.
2. Die Reduktion durch ein Sieb giessen und in eine Pfanne geben. Das Eigelb einrühren.
3. Unmittelbar vor dem Servieren die Reduktion unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt bringen. Die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Die Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit dem Schwingbesen einrühren, so dass eine cremig-glänzende Sauce entsteht.

5. Die Sauce mit Safran, Salz, Cayennepfeffer und nach Belieben Absinthe abschmecken. Nicht mehr aufkochen, da sie sonst gerinnt.

Die Sauce passt, je nach verwendetem Fond, zu gedünstetem Gemüse und Fischgerichten sowie zu gebratenem Kalbfleisch.

Wermutwein

70 g Wermutkraut
7 dl Weisswein

1. Das Wermutkraut fein schneiden und in einem Glasgefäss mit dem Weisswein übergiessen.
2. 10 Tage geschlossen stehen lassen, dann in eine Flasche absieben.

Ein Likörglas vor den Mahlzeiten eingenommen fördert die Verdauung. zi

Absinthe, Die Grüne Fee in der Küche, Margaretha Junker, Clara Tuma, AT-Verlag