

Meersalz hat mehr drin

Salz findet sich in fast aller Nahrung. Manche behaupten, wir essen viel zu viel davon. Vielleicht nutzen wir aber nur das falsche Salz? Ein Lagebericht aus dem Würzregal

von **ANDREA SIEBERT**

Diese Geschichte könnte damit beginnen, dass die Suche nach Salz so alt ist wie die Menschheit. Oder damit, wie das Salz ins Meer kommt. Oder damit, dass man im Salz das Meer schmecken können muss, damit es den Namen Meersalz verdient.

Rui Francisco Neves Dias kennt viele solcher Geschichten, und er erzählt sie gerne. Am liebsten dort, wo sein Meersalz entsteht: in den Salzgärten von Tavira an der portugiesischen Algarve. Hier, mitten im Naturschutzgebiet "Ria Formosa", darf sich der Atlantik rühmen, eines der saubersten Küstengewässer Europas zu sein.

Wo die kleine Stadt Tavira ans Meer stößt, liegen die Salzbecken der Aragonmühle, silbrig weiße Flecken, akkurat aufgereiht zwischen Sanddünen und Lagunen. Senhor Rui, 59 Jahre und portugiesischer Grandseigneur in Sachen Salz, bewirtschaftet den Familienbetrieb in fünfter Generation nach der zweitausend Jahre alten traditionellen Methode: Meerwasser wird in Becken und Kanälen allmählich aufkonzentriert und die entstandene Sole in kleine Kristallisationsfelder geleitet, wo sie durch Sonne und Wind zu Salz wird.

In Wirklichkeit ist das natürlich komplizierter und hat viel mit Chemie zu tun, die der Salzgärtner kennen muss. Wir nicht. Wir begnügen uns damit, mit Senhor Rui und dessen Handelspartner Nico Böer an einem Sommertag auf dem salzbestäubten Rand der neun mal sechs Meter großen "Talhos" zu stehen, den Atlantikwind in den Haaren zu spüren und den Finger in die Salzlake zu tauchen. Obenauf schwimmt, wie die Haut auf der Milch, die Fleur de Sel, die Salzblume, die jeden Tag behutsam abgeschöpft wird. Wenn diese weiß glitzernden Salzplättchen auf der Zunge zergehen, weiß man, wie Meersalz schmecken muss: nach Sonne, Wind und Meer und sonst nichts.

Nach solch einer Verkostung haben wir nur ein Problem: Das Salz zu Hause schmeckt nicht nach Meer, sondern nur nach Salz, vielleicht sogar ein wenig bitter. Woran liegt das? "An zwei Prozent zu wenig und zwei Prozent zu viel", sagt Nico Böer, der mit seiner Firma Marisol den Vertrieb von Ruis Meersalz ins Ausland besorgt.

Und dann holt der 49-jährige Deutsche doch etwas weiter aus: Meersalz besteht zu etwa 96 Prozent aus Natriumchlorid, also Kochsalz. Dabei bleibt es auch, wenn es von Hand geerntet und nicht weiter behandelt wird. Wie Senhor Ruis traditionell gewonnene Salzsorten "Flor de Sal" und "Sal Tradicional", die das Ökosiegel "Nature et Progrès" tragen und damit von den Vorschriften für raffinierte Industriesalze befreit sind.

Raffinierte Ware wird auf einen Kochsalzgehalt von 98 Prozent gebracht, um dem Lebensmittelrecht zu genügen. Das sind die zwei Prozent zu viel, die aus Meersalz Speisesalz machen. Um uns Konsumenten zu schützen, dürfen maximal zwei Prozent andere Stoffe als Natriumchlorid enthalten sein. Das sind die zwei Prozent zu wenig.

Die Wirklichkeit ist komplizierter: Weil die riesigen Salzfelder maschinell bis auf den letzten Krümel abgeerntet werden, geraten Verunreinigungen und Fremdstoffe vom Boden der Saline ins Salz. Daher wird es zunächst in gesättigter Lösung gewaschen und anschließend mit Gasbrennern oder Elektroöfen künstlich getrocknet.

Dabei verabschieden sich nicht nur Dreck und Schmutz, sondern auch die ursprüngliche Kristallstruktur und viele gesundheitlich wertvolle Stoffe wie Magnesium, Jod und Selen. Insgesamt bleiben von zweiundneunzig im Meerwasser enthaltenen Mineralien und Spurenelementen gerade zwei übrig. Zugesezte Aufheller, Rieselmittel und künstliches Jod tun ein Übriges, um die maritime Herkunft zu verschleiern.

Im natürlichen Meersalz sind über achtzig verschiedene Bestandteile des Meerwassers nachweisbar. Das ist der Unterschied, den man auch schmecken kann. Zu erkennen ist solches Salz am hohen Feuchtigkeitsgehalt von fünf bis acht Prozent: Beim natürlichen Trocknen bleibt eine gewisse Flüssigkeitsmenge als "Salzmutter" erhalten. Weil keine Rieselmittel verwendet werden, können die Salzkristalle leicht zusammenkleben. Durch den Verzicht auf Aufheller bleibt natürliches Salz leicht grau.

Nun fährt niemand allein des Salzes wegen an die Algarve oder nach Frankreich, wo in der Camargue und der Guérande ebenfalls traditionelles Meersalz, vor allem Fleur de Sel, produziert wird. Machen wir deshalb eine Exkursion in den Einzelhandel.

Im Supermarktregal steht, was die Industrie unter dem Namen "Speisesalz" zu bieten hat: No-Name-Salz, fünfhundert Gramm zu 29 Pfennig. Markensteinsalz wahlweise in blauer oder jodiert in gelber Pappe. Dazu diverse Streudosen mit Kräutersalz, grobkörniges "Gourmet-Pfannensiedesalz", eventuell ein Meersalz "aus Ländern der EU". Kein Fleur de Sel.

Fehlanzeige auch im Bioladen oder Reformhaus. Kein einziges natürliches, traditionell gewonnenes Meersalz. Woran liegt das? An fehlender Nachfrage, sagt der Handel. An fehlendem Wissen, finden Rui Francisco Neves Dias und Nico Böer. Dafür, wie beides zusammenhängt, haben sie die Formel "Zufriedenheit durch Unkenntnis" gefunden.

Durchschnittlich werden in der EU 25 Millionen Tonnen Stein- und Meersalz jährlich produziert. Zwei Drittel der Produktion gehen als Grundstoff in die Chemieindustrie, aus weiteren 22 Prozent wird Streusalz für den Winter. Der menschliche Verzehr macht rund zwölf Prozent aus, Tendenz rückläufig. Derzeit stagniert der Salzverbrauch bei 3,3 Kilogramm pro EU-Bürger und Jahr. Dies lässt sich nicht allein auf Kühlschränke und Gefriertruhe zurückführen, die das Einsalzen von Lebensmitteln überflüssig machen, sondern auch auf ein Gesundheitsbewusstsein, dem zufolge Salz angeblich für Bluthochdruck und Herzerkrankungen verantwortlich ist.

"Die Salzlüge" nennt das Nico Böer, analog zum konstruierten Zusammenhang zwischen Butterverzehr und Cholesterinspiegel, der sich ebenfalls als reichlich wacklig erwies. Er zitiert Studien an Herzpatienten, die zu wenig statt zu viel Salz im Blut hatten. Kurzgefasst geht es um zwei moderne Mythen zu einem alten Thema. Erstens: Zu viel Salz schadet. Weil das heute alle wissen, wird salzärmer gekocht - im guten Glauben, das Minus beim Geschmack bringe Pluspunkte für die Gesundheit. Damit sind wir beim zweiten Mythos: Welches Salz man nimmt, ist im Prinzip gleichgültig.

Wer einmal einen Tomatensalat mit ein wenig Fleur de Sel gewürzt hat, weiß, dass das nicht stimmt. Wie steht es mit Mythos Nummer eins? Hier verlassen wir die graue Theorie des häufig ähnlich gefärbten Meersalzes - und vertrauen den Erfahrungen der Biologen: Austern öffnen sich in einer Lösung von 35 Gramm natürlichem Meersalz pro Liter auch in deutschem Leitungswasser. Bei raffiniertem Meersalz führt die identische Versuchsanordnung nicht zum gleichen Resultat - gerade wegen seiner Reinheit. Dieses Paradoxon erforschte Jaques Loeb schon um 1900. Er versuchte, Kleinkrebse und Salzwasserfische in einer Lösung aus reinem Natriumchlorid aufzuziehen. Obwohl die Konzentration der des Meerwassers entsprach, starben die Tiere. Reines Kochsalz ist offenbar Gift für den Organismus.

Dies ist in der wissenschaftlichen Welt unbestritten. Natriumchlorid wirkt gefäßverengend und leistet Hochdruck- und Herzerkrankungen Vorschub. Wenn es aber mit Salz per se gleichgesetzt wird, entsteht daraus Mythos eins. Was Senhor Rui daran besonders ärgert: Es wird immer die Menge, nie die Qualität des Salzes ins Feld geführt. Vielleicht essen wir nicht zu viel, sondern das falsche Salz. Vielleicht sollte ein Salz vor allem eines tun: dafür sorgen, dass unsere Nahrungsmittel schmecken.

Dazu erzählt Salzliebhaber Rui seine ganz persönliche Geschichte. Als die Mutter den damals Zweieinhalbjährigen abstillen wollte, rieb sie zur Abschreckung ihre Brust mit Salz ein. Doch die drakonische Maßnahme brachte den kleinen Rui erst auf den Geschmack. Von da an hat er Meersalz nicht nur metaphorisch mit der Muttermilch aufgesogen, sondern immer eine Hand voll mitgebracht, wenn er an der Brust trinken wollte. "Die Milch schmeckt besser!"

Darauf schwört Rui noch heute, er trinkt sie gern gesalzen. Allerdings Kuhmilch, der Mutterbrust ist er mit 59 Jahren dann doch entwachsen.

ANDREA SIEBERT, 32, ist Diplombiologin und Journalistin, lebt in Ingolstadt und Portugal. Vergangenes Jahr hat sie Blut (Salz) geleckt, seitdem engagiert sie sich für Marisol

taz Magazin Nr. 6484 vom 30.6.2001, Seite VI, 272 TAZ-Bericht ANDREA SIEBERT

taz muss sein: Was ist Ihnen die Internetausgabe der taz wert? Sie helfen uns, wenn Sie diesen Betrag überweisen auf: taz-Verlag Berlin, Postbank Berlin (BLZ 100 100 10), Konto-Nr. 39316-106

© Contrapress media GmbH
Vervielfältigung nur mit Genehmigung des taz-Verlags

[zurück](#)