

# Salzkunde

ÜBER DAS WEISSE GOLD DER KÜCHE

mit Dr. Manuela Mahn

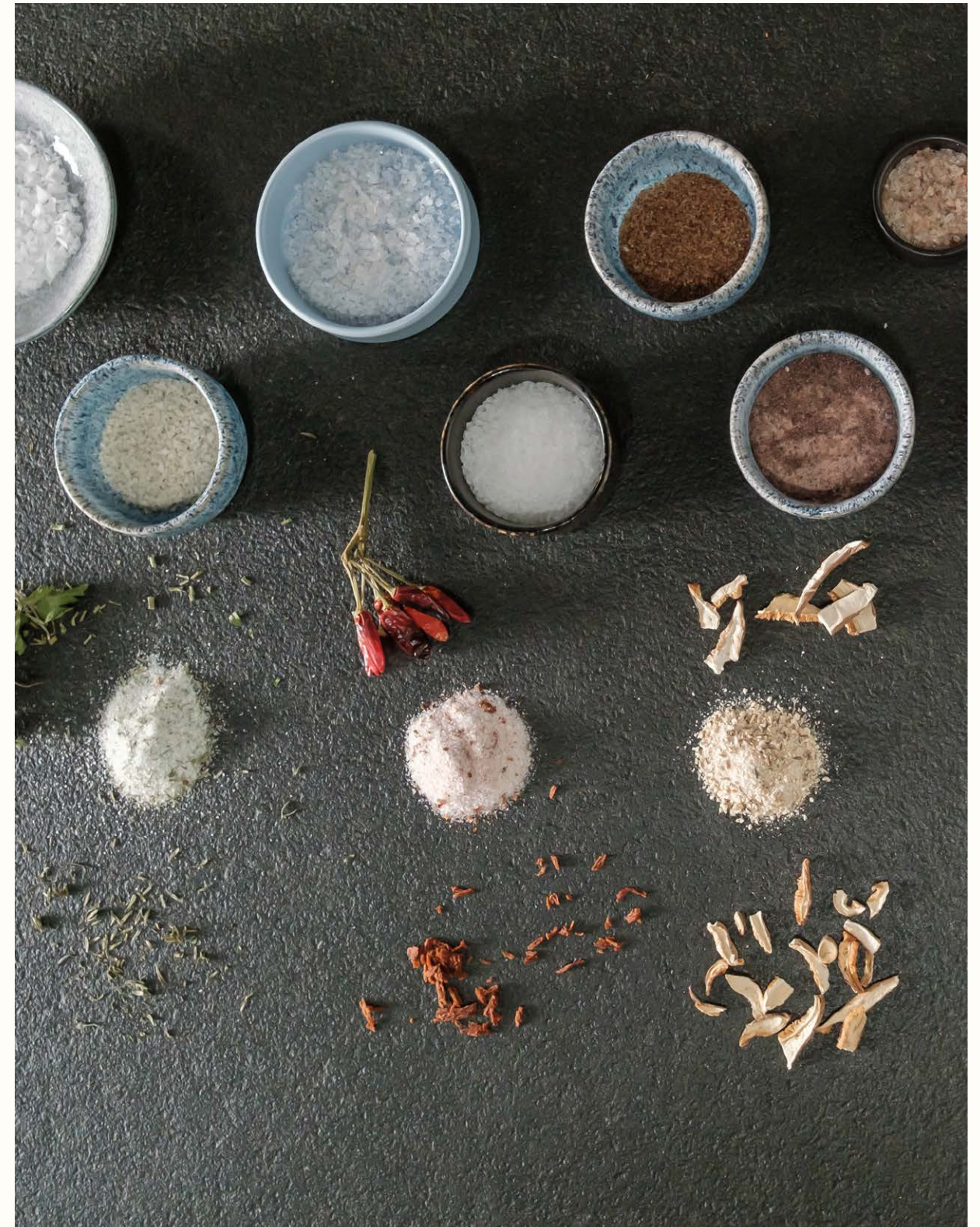
Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com



# Inhalt

Salz ist nicht gleich Salz	4
Dr. Manuela Mahn	5
Was ist Salz?	6
Richtig salzen, aber wie?	8
Richtig salzen, aber wann?	9
Versalzen, was dann?	10
Raffiniertes & unraffiniertes Salz	12
Steinsalz	14
Siedesalz/Kochsalz	16
Meersalz	18
Wie viel Salz ist gesund?	20
Gewürzsalze	22



# Salz ist nicht gleich Salz

Ein ganzer Kurs über Salz? Kann man da so viel darüber erzählen? Ja, Gewürzexpertin Dr. Manuela Mahn kann das. Und beim nächsten Salzkauf schaust du vielleicht auch mal genauer hin.

Es klingt zunächst alles andere als geschmackvoll: Natriumchlorid (NaCl). Doch verbirgt sich hinter dieser chemischen Formel nicht nur ein vielseitig einsetzbarer Geschmacksbringer, sondern auch ein unverzichtbares Nahrungsmittel: Salz.

Manuela erklärt dir in diesem Kurs, wie und wann du richtig salzt und wie du versalzenes Essen retten kannst. Außerdem erklärt sie dir die verschiedenen Salzarten, welche Unterschiede es gibt und was du wofür am besten verwendest. Abschließend zeigt dir Manuela auch noch ihre liebsten Rezepte für Gewürzsalze.

Alle Infos und Rezepte zum Kurs findest du in diesem Begleitheft. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Danke!

GEFU®

LE CREUSET®

# Dr. Manuela Mahn

Im Laufe ihrer Karriere hat Dr. Manuela Mahn sich von verschiedenen Perspektiven mit Gewürzen beschäftigt: historisch, wirtschaftlich, ernährungswissenschaftlich und lehrend.

Dr. Manuela Mahn hat Geschichte und Kunstgeschichte an der Universität Bamberg studiert. Gegen Ende des Studiums sprach ihr Professor sie an, ob sie nicht eine Doktorarbeit mit ihm zum Thema Gewürze schreiben möchte. So promovierte sie berufsbegleitend und kontaktierte nach Fertigstellung ihrer Kulturgeschichte verschiedene Verlage für eine Veröffentlichung. Mit Erfolg – ihr erstes Buch „Gewürze“ erschien 2001 im Reclam-Verlag.

Von der Universität ging es dann in die Gewürzproduktion. Manuela merkte, dass Gewürzunternehmen zunehmend an ihrem Buch interessiert waren. Ein großer Gewürzproduzent beauftragte sie schließlich, zwei Jahre lang zu den gesundheitlichen Vorteilen von Gewürzen zu forschen. Danach wurde sie im Unternehmen fest angestellt. Sie entwickelte Produktreihen, arbeitete im Qualitätsmanagement, besuchte Plantagen und lernte so das Gewürzgeschäft von der Pike auf.

Mittlerweile arbeitet Manuela freiberuflich mit Gewürzen. Sie ist im Rundfunk als Gewürzexpertin tätig, berät Gewürzproduzenten, unterhält verschiedene Lehraufträge und hat u.a. das deutsche Gewürzmuseum geplant, um Grundwissen und Wertschätzung von Gewürzen zu vermitteln. Mit einem Studium der Gastrosophie vertiefte sie ihr Wissen zu ernährungswissenschaftlichen Ansätzen zu Gewürzen.

Salz kann genauso vielseitig eingesetzt werden wie Gewürze.



Dr. Manuela Mahn

[www.gewürz Akademie.de](http://www.gewürz Akademie.de)



# Meersalz

**Meersalz ist wohl am bekanntesten und in vielen Küchen zu finden. Doch auch hier gibt es Besonderheiten und Unterschiede.**

Traditionell wird Meersalz in „Salzgärten“ (z. B. in der Guérande/ Bretagne) durch Verdunstung gewonnen. Hierzu wird Meerwasser in flache Sammelbecken geleitet. Über einen längeren Zeitraum erfolgt die Konzentration des Salzwassers durch Wärme, Sonne und Wind. Die gesättigte Sole wird dann in andere Becken weitergeleitet. Sobald das Salz am Beckenboden auskristallisiert, wird es mit Holzschaukeln geerntet und im Freien getrocknet.

Das Meersalz besitzt generell eine höhere Restfeuchte. Es zeichnet sich durch einen natürlichen und intensiven Salzgeschmack aus, der an Algen und Meer erinnert. Neben Natriumchlorid sind im Meersalz weitere Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Mangan und Magnesium enthalten. Seine Farbe ist oft gräulich/bräunlich, da das Salz die Farbe des Beckenbodens annimmt, auf dem es auskristallisiert. In Frankreich wird es deshalb als „Sel gris“ (graues Salz) bezeichnet. Die Kristalle variieren in der Form von fein bis mittelgrob.

## Fleur de Sel

Die erste Ernte beim Meersalz ist das Fleur de Sel, die „Blume des Salzes“. Diese entsteht nur bei optimalen Bedingungen, bei hohen Temperaturen, viel Sonne und Wind. Dieses Salz wird vor allem an der portugiesischen Algarve, in der französischen Bretagne und Camargue sowie im mallorquinischen Ses Salines gewonnen. Auf der konzentrierten Sole in den Becken bildet sich eine hauchdünne Salzkruste aus. Diese wird an heißen, windstillen Tagen von den Salzbauern per Hand von der Oberfläche abgeschöpft und anschließend getrocknet.

Allerdings ist speziell Fleur de Sel in den Fokus der Qualitätssicherung gerückt. Bei diversen Ernten weltweit, speziell aus asiatischen Regionen, lassen sich Mikrofragmente von Kunststoff nachweisen. Gerade die leichten und oben schwimmenden Partikel von Polyethylen und Polypropylen (Kunststoffflaschen) können beim Abschöpfen der Salzkristalle von der Oberfläche mit in das Salz geraten.

## Schwarzes und rotes Hawaii-Salz

Schwarzes Hawaii-Salz stammt von der Hawaii-Insel Molokai. Dort wird unter der Verwendung modernster Technik das schwarze Salz produziert. Hierfür wird gefiltertes Pazi-fikwasser in ein geschlossenes System gepumpt und mittels Sonnenenergie verdampft. Dann werden dem Salz Mineralien und Spurenelemente zugesetzt. Im finalen Abschluss wird die Aktivkohle zugegeben, die für die Schwarzfärbung dieses Meersalzes sorgt. Das schwarze Finger- und Finishingsalz, auch als „Black Pearls“ bekannt, besitzt einen milden Geschmack und ist optisches Highlight für viele Gerichte wie Gebratenes, Gegrilltes und Meeresfrüchte.

Rotes Hawaii-Salz überzeugt nicht nur durch seinen milden Geschmack mit überraschend nussiger Note, sondern ebenso durch seinen Anteil an Spurenelementen und Mineralien. Es ist die eisenoxidhaltige vulkanische Tonerde (Alea), die diesem Premiumsalz ein köstliches Aroma sowie eine rötliche Schattierung verleiht. Der individuelle Charakter des roten Salzes eignet sich hervorragend zum Würzen von Meeresfrüchten, Gemüse und Fleischgerichten.

## Rauchsalz

Einer alten Tradition der Wikinger folgend, wird noch heute Salz über dem Rauch veredelt. (Meistens) Meersalz wird über mehrere Tage hinweg über Holzspänen (oft Eichenholz) bei 15 – 25 °C kalt geräuchert. Hierbei wird das Salz jede Stunde gewendet, damit der Rauch gleichmäßig die einzelnen Salzkristalle umhüllt.

Dieser aufwändige Herstellungsprozess verleiht Rauchsalz eine stark holzig-rauchige und zugleich schmackhafte BBQ-Note sowie bernsteinfarbene Couleur. Besonders eignet sich dieses intensiv schmeckende Salz für die vegetarische Küche, bringt es doch eine herzhaft Umami-Note an alle fleischlosen Gerichte. Doch auch Fleisch vom Grill wie Steaks, Koteletts, Spare Ribs oder Burger gewinnen deutlich an Aroma, wenn sie mit Rauchsalz gewürzt werden.

**Achtung:** Salze, die nicht geräuchert werden, sondern ihren Charakter durch Zugabe von künstlichen Raucharomen erhalten, sind manchmal zu intensiv.

# Gewürzsalze

Wenn du mehr Geschmack in dein Salz bringen möchtest, sind Gewürzsalze eine tolle Möglichkeit. Manuela hat mehrere Rezeptvorschläge für dich!

Per Definition sind Gewürzsalze „Mischungen von Speisesalz mit einem Gewürz oder mehreren Gewürzen und/oder Gewürzzubereitungen/Gewürzpräparaten, auch unter Verwendung von Würze.“ Der Anteil an Speisesalz liegt bei mindestens 40 %, der an Gewürzen mindestens bei 15 %.

Paprika–Gewürzsalz	
200g	Steinsalz, fein
1EL	Paprikapulver edelsüß, gemahlen
1TL	Paprikapulver scharf, gemahlen
1TL	Tomatenflocken
1TL	Chiliflocken (wenn’s schärfer sein soll)

**Zubereitung**  
Alle Zutaten miteinander vermischen.



Kräutersalz	
5 EL	Steinsalz, fein, unraffiniert
1 TL	Bohnenkraut, gerebelt und getrocknet
1 TL	Majoran, gerebelt und getrocknet
1 TL	Schnittlauch, in Röllchen, wenn möglich gefriergetrocknet
1 TL	Liebstockel, gerebelt und getrocknet
1 TL	Bärlauch, gerebelt und getrocknet (alternativ Knoblauchflocken)

**Zubereitung**  
Die getrockneten Kräuter im Mörser zerkleinern und mit dem Salz gut vermischen.

**Kursheft**

mit Rezepten und Infos  
zum Online-Kochkurs  
mit Dr. Manuela Mahn

**Kurs**

Salzkunde

**Salzexpertin**

Dr. Manuela Mahn