



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Salz - der neue Luxus

### Das Salz der Erde oder Salz - der neue Luxus

Liebe Glasfütterer,

für euer nächstes Treffen mit Freunden schlagen wir euch eine Salzprobe vor. Skeptisch? Waren wir auch, bis wir uns mit dem Thema „Salze“ beschäftigt haben.

#### Hier vorab ein paar Basisfakten:

Salz ist heute das weltweit meist verwendete Würzmittel, i.d.R. als raffiniertes Speisesalz, Kochsalz, Tafelsalz. Gewonnen wird es als Steinsalz oder Meersalz, besteht chemisch zum überwiegenden Teil aus Natriumchlorid und ist preiswert. Unser Körper braucht jeden Tag eine gewisse Menge (empfohlen: 5 g pro Tag). Ohne Salz schmeckt Essen fad wie Schonkost, versalzen ist es ungenießbar. Jetzt aber zu den interessanten ausgefallenen Sorten. Alle schmecken natürlich irgendwo salzig, doch sind die Unterschiede erstaunlich groß. So schmeckt das beigefarbene indische Kala Namak aufgrund seiner speziellen Herstellungsart schwefelig nach gekochten Eiern. Sehr intensiv kommen das rosa Himalayasalz und das persische Blausalz daher. Ganz im Gegensatz zum eher milden englischen Maldonsalz. Oder dem Fleur de Sel aus den Salinen der Mittelmeerländer. Optisch eine kleine Sensation sind das rote und das schwarze Hawaiisalz.



Foto Klaus Rupp

### **Was braucht ihr für eine Salzprobe mit Freunden?**

Wir verwenden frisches Baguette, schneiden es in kleinere Stücke und reichen milde Süßrahmbutter dazu. Die verschiedenen Salze präsentieren wir auf Schieferplatten (siehe Fotos) oder in kleinen Glasschälchen. So kann sich jeder seine Häppchen selbst zusammenstellen. Nach jeder Salzsorte diskutieren wir über unsere Geschmackseindrücke, die ähnlich wie beim Wein doch recht unterschiedlich ausfallen können. Dazu trinken wir mildes Mineralwasser, das nicht nur den Durst löscht, sondern vor allem neutralisiert. Diese Salze sind aber preislich schon fast Luxusprodukte. Ich benutze sie daher nur zum Drüberstreuen. Zum Kochen nehme ich normales preiswertes Meersalz. Im Handel werden darüber hinaus vermehrt aromatisierte Salze bzw. Gewürzsalze angeboten (siehe Fotos). Die zugefügten getrockneten Kräuter, Gewürze, Blüten bzw. Früchte geben den Salzen eigene Geschmacksnoten. Das lädt zum Experimentieren ein, auch wenn dies nicht gerade preiswert ist. Probiert's aus. Spaß werdet ihr auf jeden Fall haben!

Euer Norbert