



DAS KLEINE BUCH VOM
SALZ

TEUBNER

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 Juwelle** 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

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 Salzfish 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



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 Chilipfeffer-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

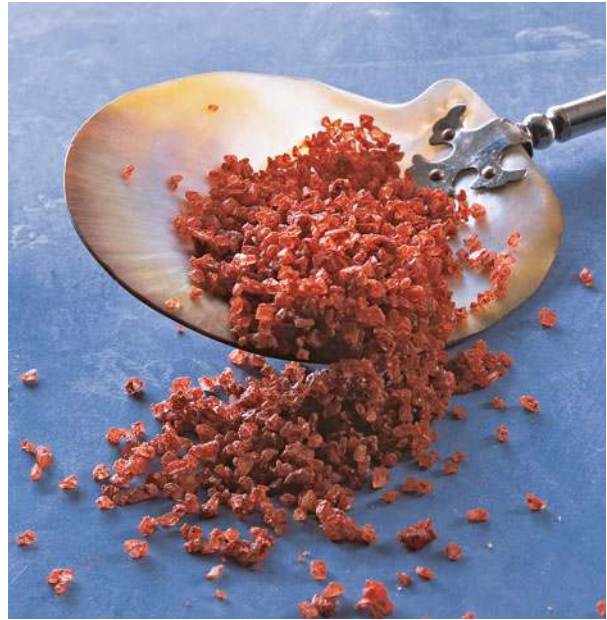
Unsere Spitzenköche ... 189

Impressum 192

Farbige Juwelle *Die Welt der exklusiven Gourmetsalze ist bunt: Je nach Durchmischung mit anderen Stoffen weisen sie intensive Farben und verschiedene Aromen auf.*



(1) **FLEUR DE SEL** (Salzblüte) ist das teuerste Meersalz – und viel zu schade zum Kochen. Sein außergewöhnliches, intensives Aroma sowie die knusprige Konsistenz machen es so beliebt. Es wird vor allem in der kalten Küche und als Tischsalz verwendet. Naturbelassenes Fleur de Sel weist stets eine Restfeuchte auf, die es ungeeignet macht für Salzstreuer oder Salzmühlen. Daher am besten vor dem Gebrauch von Hand zerreiben.



(2) **ALAEA MEERSALZ** stammt von den im Pazifik gelegenen Inseln Hawaiis, wo es zum Würzen und Konservieren verwendet wird und eine Bedeutung hat in der Medizin, bei Zeremonien und Ritualen. Seine Farbe beruht auf roter Tonerde, mit der es vermahlen wird und die es nur auf diesen Inseln gibt. Aufgrund von leichter Feuchte ist es für Mühlen und Streuer ungeeignet. Es eignet sich für Suppen, Saucen, Marinaden, Fisch und Gemüse.



(3) **BAMBOO JADE SEA SALT** wird aus Pazifikwasser vor der Insel Molokai gewonnen. Es enthält nur 84 % Natriumchlorid; der Rest entfällt auf etwa 80 im Meerwasser vorkommende Mineralstoffe und Spurenelemente, mit denen das Meersalz versetzt wird. Die grüne Farbe beruht auf dem Zusatz von Bambusblättereextrakt. Das Salz ist leicht feucht und daher für Salzmühlen oder -streuer ungeeignet. Es passt gut zu asiatischen Gerichten.



(4) **URMEER-SALZ**, auch Himalaya-Kristallsalz genannt, stammt vom Fuße des Himalaya, dem sogenannten Salt Range, und soll mehr als 250 Millionen Jahre alt sein. Himalaya-Salz hat aufgrund seines Mineralienreichtums eine leicht rötliche Farbe, ist kräftig im Geschmack. Dem Himalaya-Salz wird eine enorme gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt, die sich jedoch vor allem auf esoterische Bereiche bezieht.

mischt und nach ein bis mehreren Tagen Zeit zum Durchziehen zusammen vermahlen werden.

Achten Sie auf beste Qualität der Kräuter und Blüten: Kaufen Sie nur Bioware, die nicht gespritzt oder aromatisiert ist. Kräuterläden und das Internet (S. 184) bieten z.B. Bio-Vanillestangen für Vanillesalz (Step 1, 2 und 3) oder Bio-Rosenblüten für Rosensalz (S. 65, Step 1, 2 und 3). Im Folgenden wird die Herstellung von fünf Gewürzsalzen vorgestellt:

TROCKENES KRÄUTERSALZ

Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel, Estragon, Thymian, Salbei, Ma-

joran), ganz nach Geschmack und Verfügbarkeit auch gemischt mit Wildkräutern (z.B. Bärlauch, Taubnessel, Sauerampfer) im Backofen (max. 50 °C) oder Dörrapparat trocknen und gut auskühlen lassen. Geben Sie die Kräuter mit der doppelten Menge grobem Meersalz in ein luftdicht verschließbares Glas und lassen Sie die Mischung mindestens 2 Tage durchziehen. Dann alles in einen Mixer (oder in eine elektrische Kaffeemühle) geben und bis zur gewünschten Körnung mahlen. Das intensive Kräuteraroma passt zu fast allen Gerichten, vorausgesetzt kein einzelnes Kraut ist zu dominant. Am besten vorsichtig dosieren.

VANILLESALZ SELBST HERSTELLEN



(1) 2 Vanilleschoten mit der Schale in kleine Stücke schneiden und anschließend in einem Mixer fein zermahlen.



(2) 50 g grobkörniges Meersalz mit in den Mixer geben und gründlich unter die gemahlene Vanillemasse mischen.



(3) Das Vanillesalz in ein luftdicht schließendes Glas geben und vor der Verwendung 1 Tag aromatisieren lassen.



LIMETTEN-/ORANGENSALZ

5 Limetten (oder 2 große Orangen) mit der Schale in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Mit Puderzucker bestreuen und 2 bis 3 Stunden bei 80 °C (Umluft) trocknen. Dann gut auskühlen lassen, mit 100 g grobem Meersalz vermischen und mit einem Mixer (oder in der elektrischen Kaffeemühle) nicht zu fein mahlen. Das Salz passt zu Fisch- und Geflügelgerichten sowie zu Garnelen (S. 142) oder Guacamole (S. 164).

Nach dem gleichen Prinzip lassen sich auch viele andere Gewürzsalze herstellen, z.B. Sellerie-, Tonkaboh-

nen-, Oliven- oder Ingwersalz etc. Am besten einfach ausprobieren.

KAKAOSALZ

50 g Maldon Salz (S. 184) mit ½ TL Kakaopulver, 2 EL zerstoßenen Kakaobohnensplittern (S. 184), ½ TL grob gemahlenem Piment, ½ TL Steinpilzpulver, 1 Msp. Chilipulver und 4 sehr fein gehackten Limettenblättern vermischen. Die Mischung in eine passende Gewürzdose füllen und vor der Verwendung 1 Tag ziehen lassen. Kakaosalz passt zu gebratener Gänseleber, Kalb, Lamm und gebratenem Fisch. Reiben Sie das Salz einfach vor dem Braten gut in das Lebensmittel ein.

ROSENSALZ SELBST HERSTELLEN



(1) Etwa 25 g getrocknete Bio-Rosenblüten vom Stiel befreien, sodass ungefähr 20 g Blütenblätter übrig bleiben.



(2) Die Rosenblütenblätter mit 100 g grobem Meersalz nur kurz im Mixer zu einem mittelgroben Gewürzsalz zerkleinern.



(3) Die Salzmischung in einem Glas luftdicht verschließen und vor der Verwendung etwa 2 Tage aromatisieren lassen.





Hibiskus-Rosen-Lachs

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

MARINIERZEIT 18 Std.

ZUTATEN

3 EL Kalahari-Salz (S. 184) • 2 EL Hibiskus-salz (S. 149, 184) • 2 EL Zucker • 75 ml Olivenöl • 10 g Bio-Rosenblätter • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 500 g Lachsfilet, mit Haut • 3 EL Olivenöl zum Bestreichen

1. Das Kalahari-Salz im Mörser leicht zerstoßen und mit dem Hibiskussalz, dem Zucker, dem Olivenöl, den leicht zerriebenen Rosenblättern und der Zitronenschale in einer Schüssel vermischen.

2. Den Lachs kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch auf die Hautseite legen, mit der Salz-Mischung bedecken und diese gut andrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken, mit Gewichten (z. B. Konservendosen) beschweren und 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Die Beize mit einer Teigkarte oder einem Messerrücken so gut es geht abschaben. Den Lachs mit Olivenöl einreiben und in Frischhaltefolie gewickelt nochmals 6 Stunden durchziehen lassen.

SERVIERTIPP Servieren Sie feine Scheiben vom Hibiskus-Rosen-Lachs mit einem Wildkräutersalat in Vanille-Honig-Dressing.

Graved Dill-Lachs

Zerstoßen Sie je 1 TL Pfeffer-, Senf-, Koriander- und Fenchelkörner mit 1 Lorbeerblatt und 1 Wacholderbeere im Mörser. 150 g Meersalz und 100 g Zucker hinzufügen und die Mischung fein zerreiben. Mischen Sie 75 g grob gehackten Dill unter die Würzbeize. 500 g Lachs (mit Haut) kalt abspülen und anschließend weiterverfahren, wie in nebenstehendem Rezept ab Arbeitsschritt 2 beschrieben.

S. 49

WARENKUNDE Kalahari-Salz

S. 73

KÜCHENPRAXIS Beizen



GEMÜSESALZ

selbst herstellen

- (1) Das Suppengrün (Sellerie, Lauch, Möhre, Zwiebel und Petersilie) putzen, in Stücke schneiden und anschließend im Blitzhacker fein zerkleinern.
- (2) Das Meersalz mit dem zerkleinerten Suppengrün gründlich mischen.
- (3) Mit einem Tuch zugedeckt 48 Stunden ruhen lassen. Durchrühren und in Schraubgläsern kühl und dunkel lagern.

Poularde aus dem Gemüsesalz-Sud

Feinstes Gemüsesalz gibt diesem einfachen Gericht ein unverwechselbares Aroma.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. 20 Min.

BEIZ- UND RUHEZEIT 36 und 48 Std.

FÜR DAS GEMÜSESALZ (S. 181)

1 Bund Suppengrün • 100 g grobes Meersalz

FÜR DAS MAISHÄHNCHEN

1 Zwiebel • 1 Möhre (70 g) • ½ Knollensellerie (250 g) • 1 Stange Lauch • 320 g Gemüsesalz (S. 181) • 30 g Zucker • 10 g Nitritpökelsalz (S. 184) • 2–3 EL Rosmarinnadeln
5 zerstoßene Wacholderbeeren • 2 Gewürznelken • 1 Maishähnchen (ca. 1,2 kg) • 3 Schalotten • Olivenöl zum Einpinseln

1. Das Gemüsesalz herstellen, wie in der Bildfolge beschrieben. Für das Maishähnchen Zwiebel, Möhre und Sellerie schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.

2. Das vorbereitete Gemüse mit 2 l Wasser, Gemüsesalz, Zucker, Nitritpökelsalz, 1 EL Rosmarin, Wacholderbeeren und Nelken aufkochen und dann 1 Stunde 30 Minuten auskühlen lassen.



3. Das Maishähnchen waschen und in der Gemüsesalzlake 36 Stunden ziehen lassen. Die Schalotten schälen und grob zerkleinern. Das Hähnchen abtupfen und mit Schalotten und Rosmarin füllen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen, das Hähnchen mit Öl einpinseln und 1 Stunde 45 Minuten garen.

SERVIERTIPP Als Beilage können Sie ein Risotto mit feinen Perlgraupen und Pfifferlingen reichen.

S. 47
WARENKUNDE Nitritpökelsalz

S. 63 ff.
KÜCHENPRAXIS
Gewürzsalze selbst zubereiten

Ohne Gold kann man leben, ohne Salz nicht.

(DEUTSCHES SPRICHWORT)