

Salz entdecken!

**Was weißt
du über Salz?**



Was ist Salz eigentlich?

Was ist älter: Salz oder Dinos?

In diesem Buch
findest du Antworten auf
alle diese Fragen und noch viel
mehr Wissenswertes zum
Thema Salz. Pass auf!

Warum braucht unser Körper Salz?

Warum schmecken unsere Tränen salzig?

INHALT

Was ist Salz eigentlich? **4**



Was für verschiedene Salze gibt es? **6**

Wie kommt das Salz in den Berg?



Alpensole **10**



Palettierung

Versand

Wie kommt das Salz auf den Tisch? **12**

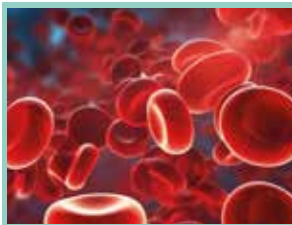


Seit wann benutzen die Menschen Salz? **14**



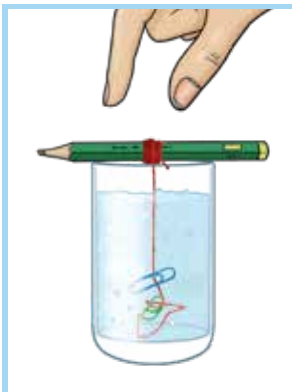
Warum schmeckt Salz salzig? **16**

Warum brauchen wir Salz? **18**



Salz in unserem Körper **20**

Warum gibt es Salz mit Zusätzen? **22**



Salz-Experimente **24**



Tomaten-Mozzarella-Spieße **26**



Konservieren mit Salz **28**



Salzige Facts für Besserwisser **30**



Was kann Salz noch? **32**

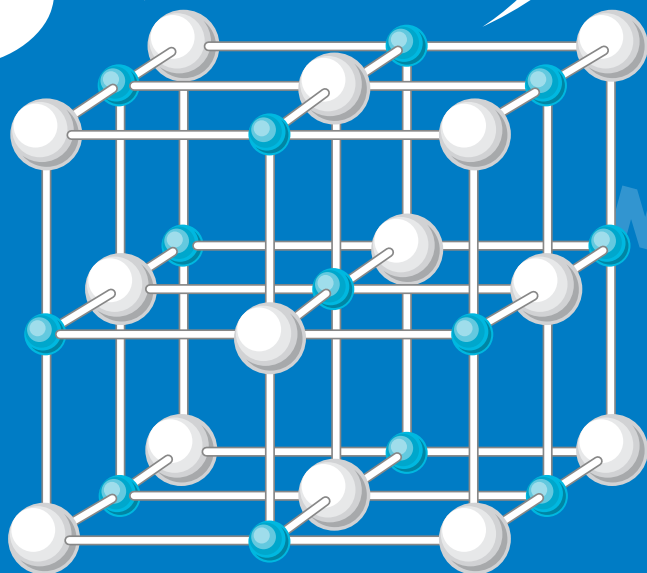


Das Salz, das auch Oma schon gekauft hat **34**

Was ist Salz eigentlich?

Manche denken vielleicht, Salz ist etwas Selbstverständliches – weil wir es jeden Tag benutzen. Du wirst sehen, es ist ganz anders: Salz ist etwas ganz Besonderes. Viele Lebensmittel, z. B. Nudeln, schmecken einfach gar nicht ohne Salz. Für die Herstellung von Brot, Käse, Fleisch- und Wurstwaren spielt Salz eine wichtige Rolle.

Ein Salzkorn besteht aus ganz ganz vielen, ganz ganz kleinen Würfeln.



Salz ist ein Mineralstoff, der aus den beiden Elementen **Natrium (Na)** und **Chlor (Cl)** besteht und chemisch als **Natriumchlorid (NaCl)** bezeichnet wird.



In vielen Lebensmitteln ist Salz

Manchmal merken wir es gar nicht.

WOW



Zum Frühstück



in Cornflakes



Zur Pause



im Brot und
in der Wurst



Zum Mittagessen



in der Soße
in den Nudeln und
im Nudelwasser



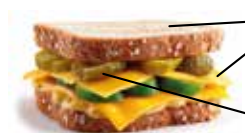
Nachmittags



sogar im
Kuchen und
in Süßspeisen



Zum Abendessen



im Brot,
im Käse
und in den
Essiggurken

Was für verschiedene Salze gibt es?



Siedesalz

Siedesalz ist Salz, das aus Sole gewonnen wird. Sole ist in Wasser gelöstes Salz (siehe Seite 10-11). Früher hat man zum Sieden große offene Pfannen verwendet. In diesen wurde die Sole so lange erhitzt, bis das ganze Wasser verdampft war und nur noch Salz übrig geblieben ist.

Heute wird die Sole hauptsächlich in großen Behältern (Verdampferanlagen) zum Sieden gebracht. Dabei verdampft das Wasser und Salz kristallisiert aus. So braucht man weniger Energie, aber das Prinzip ist immer noch das gleiche wie vor Tausenden von Jahren.



Meersalz



Meersalz nennt man das Salz, das aus dem Meer gewonnen wird. Dazu wird Meerwasser in flache Becken geleitet, die man Salzgärten nennt. Durch die Sonne und den Wind verdunstet das Wasser langsam und das Salz bleibt übrig. Weil man für diese Art von Salzgewinnung viel Sonne braucht, gibt es die meisten Salzgärten in warmen Ländern – zum Beispiel in Spanien, Portugal oder Südfrankreich.

Steinsalz nennt man das Salz, das von Bergmännern mit Maschinen aus den Tiefen der Berge gefördert wird. Früher haben die Menschen es von Hand aus dem Berg geschlagen, heute übernehmen das große Maschinen. Steinsalz wird hauptsächlich zur Herstellung von Kunststoff, Glas und Papier verwendet. Wenn die Steinsalzvorkommen nicht rein, sondern mit Sand, Ton oder Steinen verunreinigt sind, wird Steinsalz im Winter oft als Streusalz gegen glatte Straßen eingesetzt.

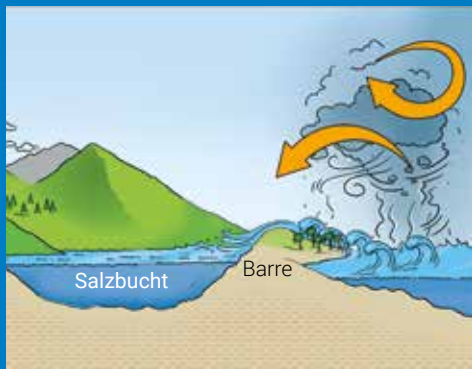
Steinsalz



WIE KOMMT DAS SALZ IN DEN BERG?

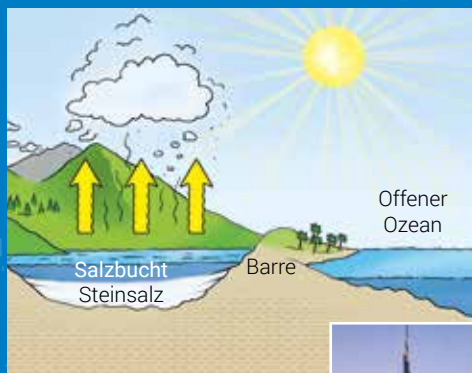


Das Salz, das wir essen, ist unvorstellbar alt. **Es entstand vor etwa 250 Millionen** Jahren und ist damit viel älter als die Dinosaurier. Salz gibt es im Flachland, wie in Heilbronn oder Halle und in den Bergen. Wie das Salz in die Berge kommt und warum es – obwohl es aus den Alpen kommt – trotzdem eigentlich ein Meersalz ist, erfährst du hier.

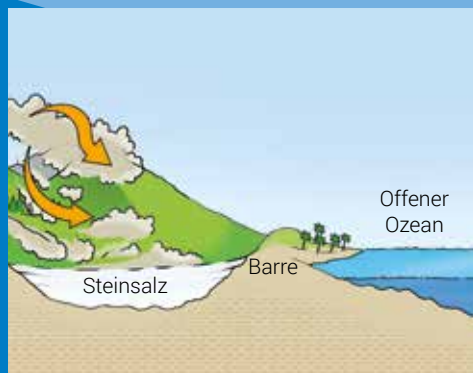


Wie du vielleicht weißt, war vor Millionen von Jahren ganz Mitteleuropa und damit auch Deutschland noch von einem großen Weltmeer bedeckt.

An den Rändern von diesem riesigen Meer erhob sich Land aus dem Wasser und verhinderte so, wie bei einem Damm, dass wieder frisches Meerwasser nachfließen konnte.



Durch Sonne und Wind verdunstete das Wasser langsam und das Salz blieb übrig – es kristallisierte aus. In Millionen von Jahren wuchsen so bis zu 800 Meter dicke Salzsichten. Das ist so groß wie der höchste Wolkenkratzer der Welt.



In vielen Millionen Jahren bedeckten Wind und Staub die Salzsichten.

Durch die Auffaltung der Alpen gerieten die Salzsichten weit unter andere Gesteinsschichten und damit mitten in die Berge.

ALPEN- SOLE



Alpensole
sieht aus wie
Wasser.



Sole ist eine wässrige Lösung, die Salz enthält. Probiere einfach mal aus, wie viel Salz sich in einem Glas Wasser auflösen kann.

Wenn sich das Salz nicht mehr auflöst und unten am Boden des Glases liegen bleibt, nennt man die Lösung „gesättigt“.





Salz ist älter als die Dinos!

In Bad Reichenhall kommt das Salz in ganz besonderer Form aus dem Berg: als reine Alpensole. Das ist Wasser, in dem sich Salz aufgelöst hat.

Diese Sole entsteht ganz langsam: Gebirgswasser dringt von oben in die Spalten und Risse der Berge ein und wenn es auf eine Salzschicht stößt, dann löst sich das Salz aus dem Gestein.

An manchen Stellen entstehen tief im Berg richtig große Salzseen. Findet die Sole den Weg an die Oberfläche, entstehen Solequellen, aus denen die Menschen schon seit Tausenden von Jahren Salz gewinnen.

Heute wird die Sole mit Pumpen aus den Tiefen der Berge emporgepumpt und dann weiterverarbeitet.

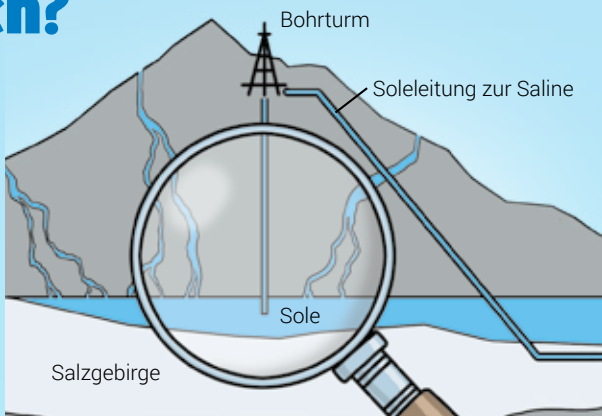
Im Salzbergwerk Berchtesgaden kann man eine Floßfahrt über einen unterirdischen Salzsee machen – 130 Meter unter der Erde!



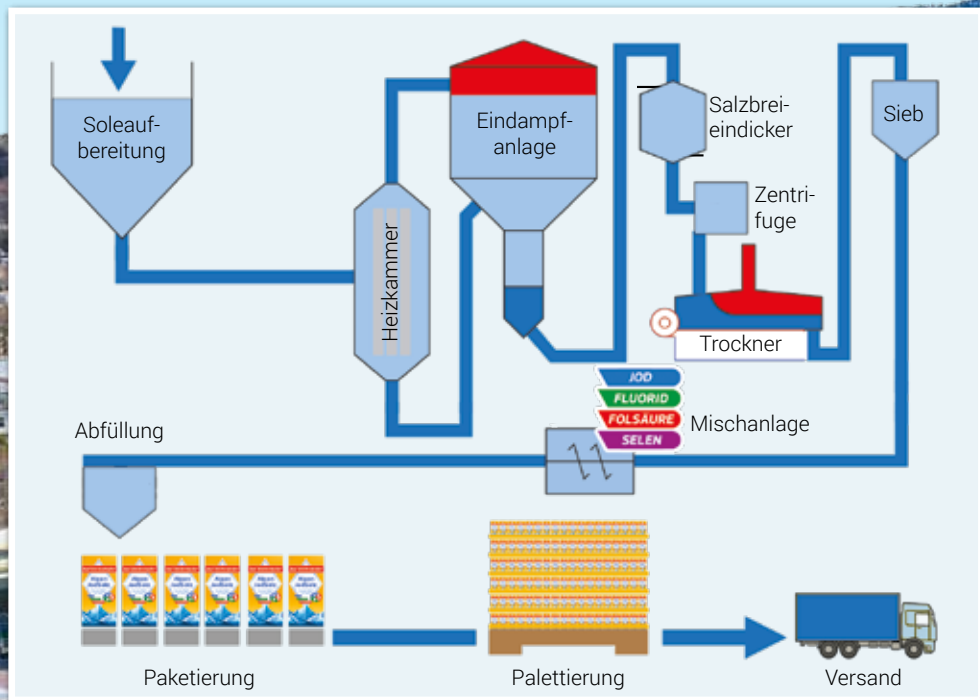
Wie kommt das Salz auf den Tisch?

Die Alpensole hat sich in Hohlräumen und unterirdischen Seen gesammelt. Heute werden die unterirdischen Solelager über tiefe Bohrungen erschlossen.

Das Salz-Wassergemisch wird über Rohre nach oben gepumpt und gelangt so in eine Saline.



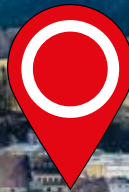
In der Saline angekommen, wird die Sole aufbereitet. Durch Erhitzen in der Verdampferanlage wird sie zum Sieden gebracht. Dabei verdampft das Wasser, das Salz kristallisiert aus. Das gewonnene Salz wird nun getrocknet, gesiebt und in der Mischanlage – mit beispielsweise Jod oder Selen – angereichert.



Nun kommt das Salz in die Abfüllanlage und wird verpackt, danach kommt es auf Paletten, wird mit Lkws in den Supermarkt transportiert und dort ins Regal geräumt.



So landet das Salz letztlich bei dir zu Hause auf dem Frühstückstisch und du kannst dir dein Frühstücksei damit schmecken lassen.



Diese Saline hier steht in den Alpen in Bad Reichenhall.



Seit wann benutzen die Menschen Salz?



**Steinzeit –
10.000 v. Chr.**

Die Steinzeitmenschen kannten noch kein Salz. Weil sie viel rohes Fleisch aßen, kamen sie gut ohne zusätzliches Salz aus. Erst als die Menschen sesshaft wurden und mehr Getreide und Gemüse aßen, benötigten sie mehr Salz.



**Kelten – 800 bis
400 v. Chr.**

Die Kelten entdeckten natürliche Solequellen in den Alpen und gewannen Salz, indem sie die Sole ins Feuer gossen und das Salz vom verkohlten Holz abkratzten. Das Wort „hall“ ist der keltische Begriff für Salz. Heute heißen noch manche Städte so, in denen Salz eine große Bedeutung hat: Bad Reichenhall, Bad Friedrichshall, Schwäbisch Hall oder Halle.



Römer – 800 v. Chr. bis 700 n. Chr.

Salz war früher sehr wertvoll. Die römischen Soldaten, die Legionäre, erhielten als Teil ihrer Bezahlung etwas Salz. Das sogenannte „salarium“. Noch heute benutzen viele Menschen das Wort „Salär“, wenn sie Lohn oder Gehalt meinen.



Mittelalter – 500 bis 1500 n. Chr.

Im Mittelalter wurde die Salzgewinnung immer weiter ausgebaut. So wurden Leitungen aus Holz benutzt, um die Sole zu den Salinen zu leiten. Die wichtigen Handelsrouten, sogenannte Salzstraßen, entstanden. In Bayern zum Beispiel von Reichenhall nach München, Landsberg und Augsburg.

Neuzeit – 1500 n. Chr. bis **HEUTE**

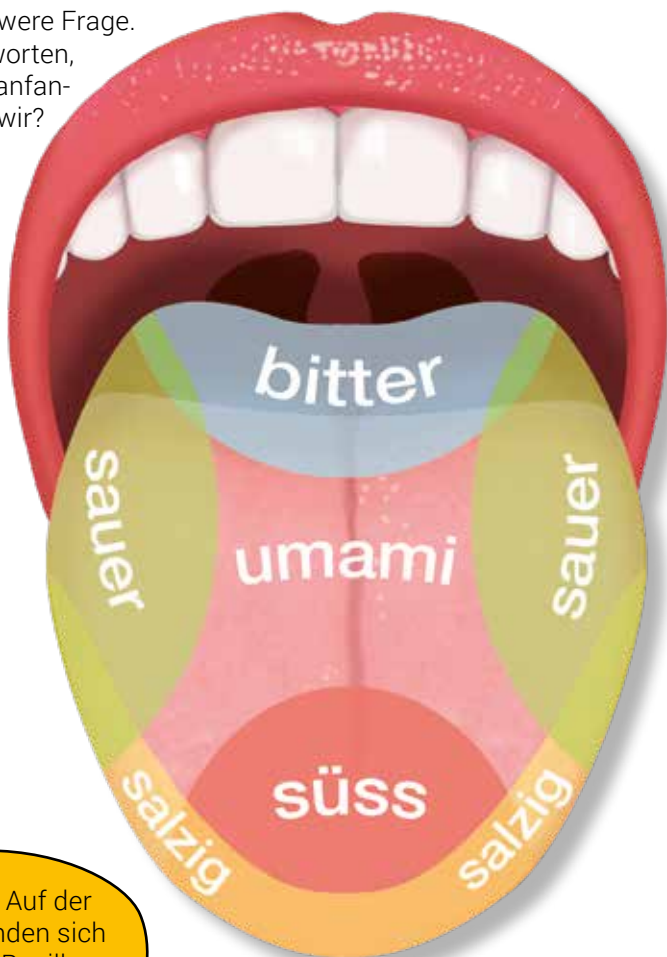
Heute wird Salz industriell abgebaut und hergestellt. Wir kaufen es im Supermarkt und benutzen es zum Würzen unseres Essens.

Warum schmeckt Salz salzig?

Das ist eine wirklich schwere Frage. Um sie richtig zu beantworten, müssen wir ganz vorne anfangen: Womit schmecken wir? Genau, mit der Zunge.

Auf der Zunge gibt es an bestimmten Stellen Geschmacksknospen, welche auf bestimmte Geschmäcke spezialisiert sind.

Davon gibt es fünf: salzig, süß, sauer, bitter und umami, ein herzhafter, würziger Fleischgeschmack.



Geschmackspapillen: Auf der Zungenoberfläche befinden sich kleine Erhebungen, die Papillen. Diese beherbergen die eigentlichen Geschmacksknospen.



Wusstest du, dass „scharf“ gar kein Geschmack ist? In Wirklichkeit ist das nämlich eine **Schmerzempfindung der Zunge**, die durch reizende Stoffe ausgelöst wird, welche zum Beispiel in Senf oder Chilis enthalten sind.

Wenn wir etwas essen oder trinken, schmecken wir mit diesen Geschmacksknospen. Und meistens ist das eine Mischung von verschiedenen Geschmücken.

Versucht es mal: Kann eine Brezel auch süß schmecken? Wie schmeckt ein Laugenbrötchen mit Honig? Wie schmeckt Schokolade mit Salz? Oder Zitronensaft mit Zucker?

Salz schmeckt also nur dann richtig salzig, wenn nur die Geschmacksknospen „arbeiten“, die für den salzigen Geschmack zuständig sind.

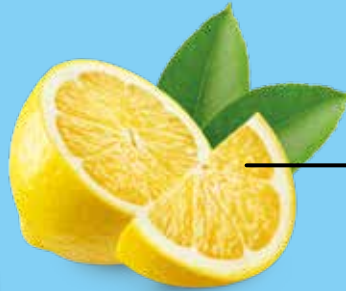


salzig

süß



bitter

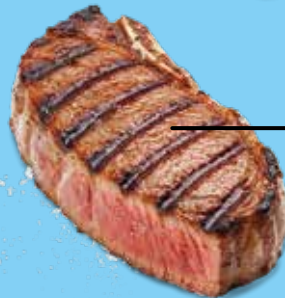


sauer



umami

Umami ist japanisch und steht für „köstlich“.



WARUM BRAUCHEN WIR SALZ?

Ob du spielst, schläfst oder isst – dein Körper braucht immer Salz. Dieser Mineralstoff ist unverzichtbar für unseren Flüssigkeitshaushalt im Körper. Wie du vielleicht weißt, besteht der Mensch je nach Alter und Größe aus bis zu 60 Prozent Wasser (das ist mehr als die Hälfte). Sei es in den Zellen, Muskeln oder im Blut – in allen Körperflüssigkeiten ist Salz gelöst. Diese Wasser-Salz-Lösung hat große Bedeutung für viele Funktionen in unserem Körper. Und weil wir jeden Tag viel

Flüssigkeit und damit auch Salz verlieren, ist es wichtig, jeden Tag genug Wasser und genug Salz aufzunehmen.

Menschen haben 2-4 Millionen Schweißdrüsen. Sie haben die Aufgabe, den Körper abzukühlen, wenn es heiß ist oder wenn der Mensch sich anstrengt. Ein Marathonläufer kann zum Beispiel zwischen 4-6 Liter Flüssigkeit ausschwitzen und 1 Liter Schweiß enthält 2-3 Gramm Salz.





Die meisten Körperflüssigkeiten enthalten etwas Salz. **Deshalb schmecken Tränen und Schweiß auch salzig.**

Der Salzhaushalt unseres Körpers wird hauptsächlich von der Niere gesteuert. Nehmen wir zu wenig Salz auf, kann sie die Salzausscheidung für eine gewisse Zeit begrenzen, nehmen wir zu viel Salz auf, wird dieses mit dem Urin ausgeschieden.



Der **Durst ist eine Schutzreaktion**, um den Salzgehalt im Körper im Gleichgewicht zu halten. Salz macht durstig, weil der Körper überschüssiges Salz verdünnen muss, um die Natriumkonzentration im Blut stabil zu halten. Essen wir sehr salzige Sachen, entzieht dies unseren Zellen Wasser (osmotischer Druck), was unser Gehirn als Durst registriert und uns so dazu bringt, viel Flüssigkeit zu trinken um das Salz wieder über den Gang zur Toilette loszuwerden.



Salz in unserem Körper

Salz ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und ist für den Mensch mindestens genauso wichtig wie Vitamine. Weil unser Körper es nicht selbst herstellen kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen.

Die Wissenschaftler der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfehlen Erwachsenen, täglich 6 Gramm Salz zu sich zu nehmen.

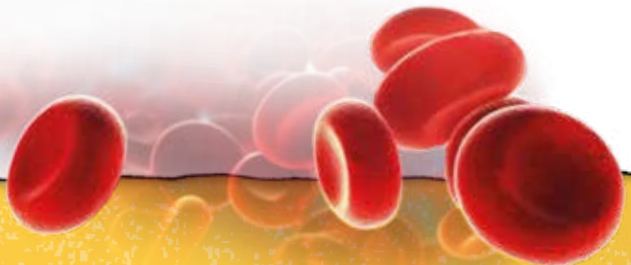
Einen großen Teil davon nehmen wir schon mit anderen Lebensmitteln auf (zum Beispiel Wurst oder Brot). So genügt es, täglich 2-3 Gramm zusätzlich zu salzen.

Wir brauchen Salz als Basis für die Stoffwechselvorgänge. Weder unser Nervensystem noch unsere Muskeln könnten ohne Salz funktionieren und gesteuert werden.

Salz ist ein wichtiger Bestandteil unseres Blutes und der Verdauungssäfte und spielt eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau.

Der Körper eines Erwachsenen enthält je nach Gewicht und Größe etwa 150 bis 300 Gramm Salz, der eines Säuglings ca. 14 Gramm.

In einem Liter menschlichem Blut sind 9 Gramm Kochsalz gelöst, der Salzgehalt des Blutes und der sonstigen Körperflüssigkeiten beträgt also 0,9 Prozent.



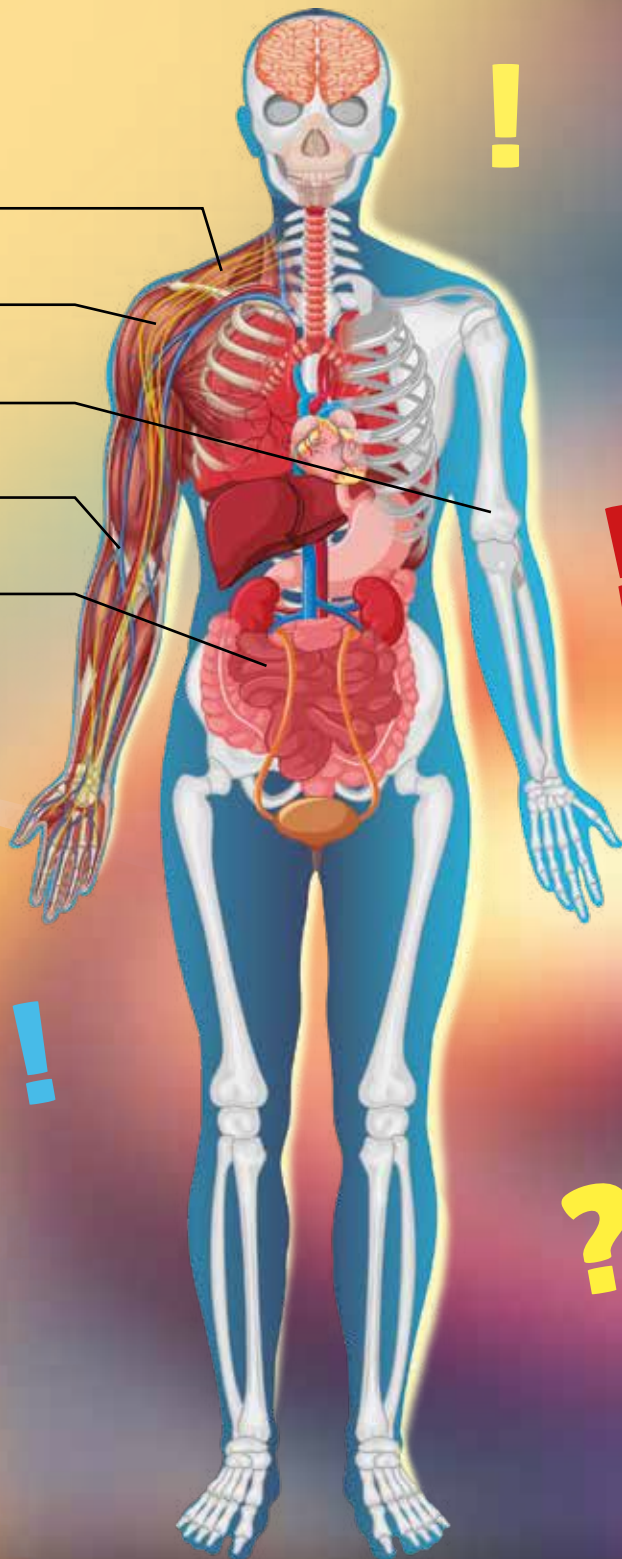
Muskeln

Nerven

Knochen

Blut

Verdauung



Warum gibt es Salz mit Zusätzen?



Jod ist ein wichtiges Spurenelement. Es trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Jod spielt für viele Stoffwechselvorgänge in unserem Körper eine wichtige Rolle, auch für ein normales Wachstum und die Entwicklung des Gehirns. Unser Körper kann es nicht selbst bilden und muss es mit der Nahrung aufnehmen. Der Jodbedarf kann durch Jodzusätze in Salz oder durch Lebensmittel mit höherem Jodgehalt, wie zum Beispiel Meeresfisch und Milchprodukten, gedeckt werden.



Fluorid schützt vor den Säuren, die von den Kariesbakterien gebildet werden, die wiederum die Zähne angreifen. Außerdem trägt es zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei.



Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Da unser Körper es nicht selbst bilden kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Selen trägt zu einer normalen Funktion der Schilddrüse und des Immunsystems bei. Außerdem trägt es zum Erhalt normaler Haare und Nägel bei. Fleisch und tierische Produkte sind ein guter Selenlieferant, daher sollten Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Selen achten.



Folsäure ist ein Vitamin, das im Körper wichtige Funktionen erfüllt. Vor allem ist sie für die Zellteilung verantwortlich. Hierzu gehört beispielsweise die Bildung von roten und weißen Blutzellen. Folsäure trägt bei Schwangeren zur gesunden Entwicklung von Mutter und Kind bei.



Mit unseren Essgewohnheiten versorgen wir unseren Körper zum Teil nicht ausreichend mit **Mineralstoffen**, **Spurenelementen** und **Vitaminen**. Diesen Mangel kann Salz mit Zusätzen ausgleichen.



Mineralstoffe

sind lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss. Sie regulieren Stoffwechselprozesse, dienen als Baustoff für Knochen und Zähne und steuern im Körper den Wasserhaushalt.



Unter Spurenelementen

versteht man anorganische Nährstoffe, die vom Menschen nur in sehr geringen Mengen (Spuren) benötigt werden. Sie gehören zu den Mineralstoffen.



Vitamine

sind organische Verbindungen, die der Körper für lebenswichtige Funktionen wie Stoffwechsel, Zellaufbau und Immunsystem benötigt. Da sie nicht selbst hergestellt werden können (außer Vitamin D), müssen sie regelmäßig über die Nahrung (z. B. Obst und Gemüse) aufgenommen werden.



SALZ- EXPERIMENTE

Wie kann man Salzkristalle züchten?

Du willst deine eigenen Salzkristalle züchten? Kein Problem, es ist ganz einfach. Du brauchst nur etwas Geduld. Es dauert ein paar Tage.

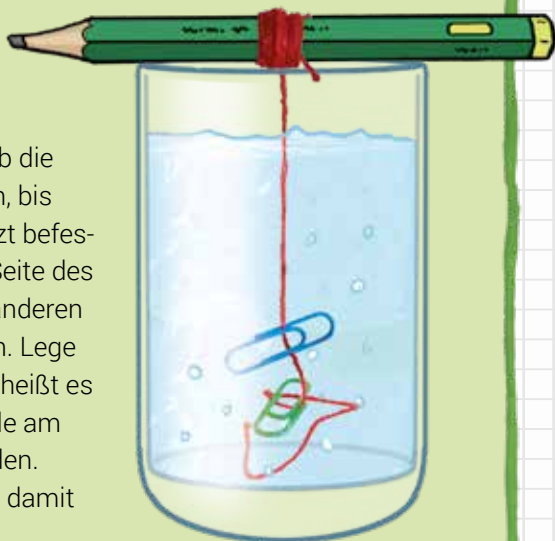


Deine Experimentier- ausrüstung

- 1 Glas
- Wasser (200 ml)
- Speisesalz (40 g)
- 1 Wollfaden
- 2 Büroklammern
- 1 Bleistift

So geht's

Gieße das Wasser in dein Glas und gib die Portion Salz dazu. So lange umrühren, bis das Salz sich ganz aufgelöst hat. Jetzt befestige die Büroklammern an der einen Seite des Wollfadens und den Bleistift auf der anderen und lass den Faden im Glas versinken. Lege den Bleistift oben auf das Glas. Jetzt heißt es warten, bis sich die ersten Salzkristalle am Faden und an den Büroklammern bilden. Das Glas auf den Fenstersims stellen damit die Sonne darauf scheinen kann.



Warum taut Salz Eis auf?

Du hast sicher schon gehört, dass im Winter Salz auf die Straßen gestreut wird, um Eis und Schnee zu tauen. Weißt du auch, wie das funktioniert?

- 1) Wenn man Salz in Wasser löst, hat diese Lösung einen niedrigeren Gefrierpunkt als Wasser ohne Salz. Der Grund: Wasser gefriert bei 0 Grad Celsius, eine gesättigte Kochsalzlösung erst bei -21 Grad Celsius.
- 2) An der Oberfläche von Eis, also gefrorenem Wasser, befindet sich immer ein hauchdünner Film aus Wasser.

Wenn man also Salz auf das Eis streut, löst sich das Salz in dem Wasserfilm. Es entsteht eine Salzlösung, die einen niedrigeren Gefrierpunkt hat als das Wasser. Es kann also nicht mehr gefrieren. Und da Schritt für Schritt immer ein weiterer Wasserfilm auf der Eisoberfläche gebildet wird, setzt sich der Prozess immer weiter fort. Wasserfilm, Salzlösung, Wasserfilm, Salzlösung und so weiter, bis kein Eis mehr auf der Straße ist. Eigentlich ganz logisch. Oder?

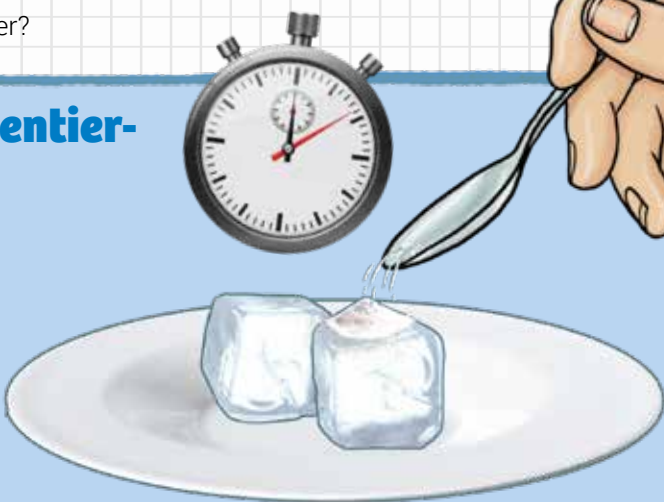
Übrigens: Irgendwann kann auch Salz nicht mehr gegen das Eis helfen. In Sibirien oder Kanada ist es manchmal im Winter **-40 Grad Celsius** kalt, was viel kälter ist als der Gefrierpunkt der Kochsalzlösung. **Das heißt: auch das Salzwasser gefriert.**

Deine Experimentier-ausrüstung

- 1 Teller
- 2 gleichgroße Eiskwürfel
- Speisesalz
- Stoppuhr

So geht's

Lege die Eiskwürfel auf den Teller und streue Salz über einen der Eiskwürfel. Jetzt stoppe die Zeit. Welcher Eiskwürfel schmilzt schneller?*



*Der Eiskwürfel, der mit Salz bestreut wurde, schmilzt schneller.

Tomaten-Mozzarella

Der perfekte Mini-Snack
für kleine Köche

Diese Tomaten-Mozzarella-Spieße kannst du ganz einfach machen. Sie sind super zum Naschen – egal ob beim Fernsehen, beim Picknick oder wenn ihr grillt.

Mit einer kleinen Prise TomatenMozzarellaSalz schmecken sie besonders lecker.

Zutaten (für ca. 5 Spieße):

- 15 Cherrytomaten
- 15 Mini-Mozzarella-Kugeln oder veganer Mozzarella-Ersatz
- Frisches Basilikum
- Etwas Olivenöl
- TomatenMozzarellaSalz (z. B. von Bad Reichenhaller)
- 5 Holzspieße

So geht's:

Tomaten und Basilikum waschen und trocken tupfen. Mini-Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten, Mini-Mozzarella und Basilikumblättchen immer abwechselnd auf den Spieß stecken.



-Spieße



Die Spieße auf eine Platte oder einen Teller legen, ein bisschen Öl darüber träufeln und zuletzt mit TomatenMozzarellaSalz bestreuen. Aber Vorsicht – bitte nicht versalzen!

Dazu passt Baguette –
Guten Appetit!



Autsch!



KONSERVIEREN MIT SALZ



Konservieren bedeutet, ein Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Fermentieren

Fermentieren ist eine jahrhundertealte Methode, um rohes Gemüse (wie zum Beispiel Kohl oder Karotten) mithilfe von „guten“ Bakterien haltbar zu machen – ganz ohne Strom oder Hitze. Das Gemüse wird also nicht gekocht, sondern nur mit Wasser und Salz in ein Glas gegeben und man lässt es kontrolliert gären.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kimchi und Kefir enthalten Milchsäurebakterien die gesund für unseren Darm sind. Sie stärken das Immunsystem und fördern unsere Verdauung.

Joghurt ist eine Form, frische Milch länger haltbar zu machen.

Milchsäuregärung

Eine spezielle Form der Fermentation ist die Milchsäuregärung. Das bekannteste Beispiel dafür ist Sauerkraut. Du wunderst dich vielleicht, was Sauerkraut mit Milchsäure zu tun hat. Bei dieser Konservierungsmethode wird das Zusammenspiel von Kochsalz und Säuren genutzt. Das Salz entzieht den Gemüsezellen den Saft, dieser dringt zwischen die Hohlräume der einzelnen



Hast du schon mal Kimchi gegessen? Das ist fermentierter Chinakohl – ein wichtiger Bestandteil der koreanischen Küche.



Gemüseteile und verdrängt dort die Luft. Die Milchsäurebakterien vermehren sich und sorgen für die Haltbarkeit sowie den typisch sauren Geschmack.



Salz - eine wichtige Zutat bei der Herstellung von Lebensmitteln

Fleisch und Wurst

Viele Fleisch- und Wurstwaren werden durch Pökeln haltbar gemacht. Dabei wird das Fleisch mit Nitritpökelsalz – eine Mischung aus Kochsalz und Natriumnitrit – behandelt. Das Fleisch bleibt saftig, bekommt eine typisch rote Farbe und das besondere Pökelaroma. Typische gepökelte Produkte sind Schinken und Salami.



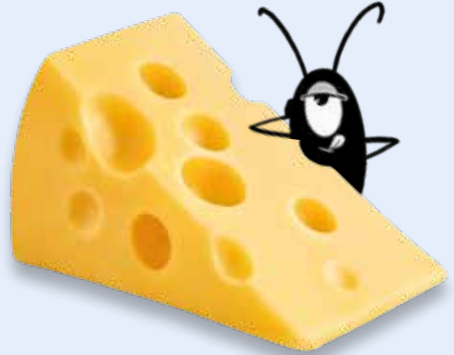
Brot

Auch bei der Herstellung von Brot sind Wechselwirkungen zwischen Salz und Eiweißstoffen bedeutsam. Salz dient zur Teiglockerung, verhindert das Zusammenkleben des Teiges und beeinflusst die Hefegärung. Salz stärkt den sogenannten Kleber, ein Eiweißstoff, der für die Beschaffenheit von Teig und Kruste sowie für die Entstehung und Ausprägung der Krume verantwortlich ist.



Käse

Bei der Herstellung von Käse sorgt das Salz nicht nur für den Geschmack, sondern auch dafür, dass aus der flüssigen Milch ein fester Käse wird.

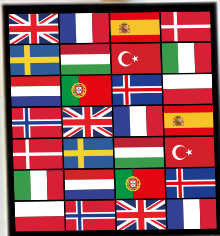


Fisch

Beim Salzen werden Lebensmittel allein durch den Zusatz von Salz haltbar gemacht. Man nimmt dazu so viel Salz, dass die Mikroorganismen am Wachstum gehindert werden. Heute werden vor allem noch Fische durch Salzen haltbar gemacht. Hast du schon mal einen Matjeshering oder einen Rollmops gegessen?



Salzige Facts für



Das Wort für Salz in anderen Sprachen

Unser deutsches Wort „**Salz**“ hat sich aus dem lateinischen Wort „**salarium**“ entwickelt. „Salarium“ bezeichnete die Ration Salz, die römische Soldaten als Reisegeld erhielten.

In vielen anderen Sprachen sind es oft ähnliche Wörter:

- englisch, dänisch, norwegisch, isländisch und schwedisch: **salt**
- spanisch und portugiesisch: **sal**
- italienisch: **sale**
- französisch: **sel**
- polnisch: **sól**
- ungarisch: **só**
- niederländisch: **zout**
- türkisch: **tuz**

Warum salzt man das Nudelwasser?

Bei der Herstellung von Nudeln kommt auch Salz



als Zutat in den Nudelteig. Durch das Salzen des Kochwassers werden der Salzgehalt des

Wassers und der Salzgehalt der Nudeln ausgeglichen. Das sorgt dafür, dass der Geschmack

in der Nudel bleibt. Würde man Nudeln in ungesalzenem

Wasser kochen, würde das Salz aus der Nudel ins Kochwasser wandern. Die Nudeln schmecken dann wässriger und ein Teil des Geschmacks fließt ins Wasser – was natürlich beim Kochen von Nudeln sinnlos ist, da man das Wasser auskippt.

Wieviel Salz haben wir in unserem Körper?

Ungefähr 0,9 Prozent beträgt die Salzkonzentration im Blut und in den Körperflüssigkeiten des Menschen. In einem Liter Blut sind also 9 Gramm Salz gelöst. Zum Vergleich: Das Meer hat einen Salzgehalt von 35 Gramm pro Liter.



Achte im nächsten Urlaub mal darauf!

Besserwisser



Eine Besonderheit ist

das **Tote Meer** – es hat eine extrem hohe Salzkonzentration. Es ist eigentlich kein Meer, sondern ein Salzsee und das Wasser enthält ungefähr **10-mal so viel Salz wie das Meerwasser der Ozeane**.

Aufgrund des hohen Salzgehaltes und der damit verbundenen hohen Dichte trägt das Wasser den menschlichen Körper außergewöhnlich gut. Ertrinken kann man allerdings dennoch!

Es gibt bekannte Redewendungen in denen es um Salz geht:

• „Das Salz in der Suppe“

Die Redewendung stammt aus der Zeit, als Salz ein kostbares Gut war, das einer faden Speise erst Geschmack verlieh. Sinnbildlich steht es für das „gewisse Etwas“, das einer Sache den besonderen Reiz verleiht – also eine kleine Zutat mit großer Wirkung.

• „Jemandem die Suppe versalzen“

Die Redewendung bedeutet, jemandes Pläne zu durchkreuzen oder jemandem den Spaß an einer Sache zu verderben.

• „Jemandem Salz in die Wunde streuen“

Das sagt man, wenn man eine bereits schmerzhaft oder unangenehme Situation für jemanden durch eine Aussage oder einen unnötigen Kommentar absichtlich noch verschlimmert.

• „Zur Salzsäule erstarren“

Diese Redewendung stammt ursprünglich aus der Bibel. Damit beschreibt man einen Zustand der Lähmung oder eine Schockstarre. Wenn man vor Schreck, Entsetzen, Fassungslosigkeit oder Überraschung wie angewurzelt stehen bleibt und sich nicht

mehr bewegen kann.

Wieviel Salz enthalten die Meere?

Das meiste Salz auf der Erde enthalten die Meere. Unvorstellbare 40 Billionen Tonnen – in Zahlen: 40.000.000.000.000.000. Damit könnte man alle Kontinente mit einer 150 Meter hohen Salzschrift bedecken.

Warum nannte man Salz auch das "weiße Gold"?

Salz war früher ein sehr teures und kostbares Handelsgut. Nicht nur, weil es als Würze Essen lecker machte, sondern weil man damit Lebensmittel haltbar machen konnte.

WAS KANN SALZ NOCH?

Salz ist Rohstoff für die unterschiedlichsten Produkte. Von Backpulver über Aluminium und Glas bis hin zu Kunststoff. **Für die Herstellung von über 10.000 Produkten braucht man Salz.**

Ein Bad mit Badesalz entspannt und macht dazu noch schöne, weiche Haut.



Pferde, Kühe, Ziegen und Schafe brauchen auch Salz. Oft bekommen sie das in Form von großen Lecksteinen.



Als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege kann man Salzlösungen in Form von Nasenspray oder zum Inhalieren verwenden.

Als Auftausalz sorgt das Salz dafür, dass die Straßen auch im Winter sicher sind.



Kunststoffe, Glas, Aluminium, Textilien, Farben, Reinigungsmittel, Kosmetika – Salz ist Rohstoff von unvorstellbar vielen Produkten.



Im Krankenhaus kann Salz Leben retten, zum Beispiel als Infusion mit Kochsalzlösung.



In der Spülmaschine macht Salz das Wasser weich und verhindert so Kalkrückstände.

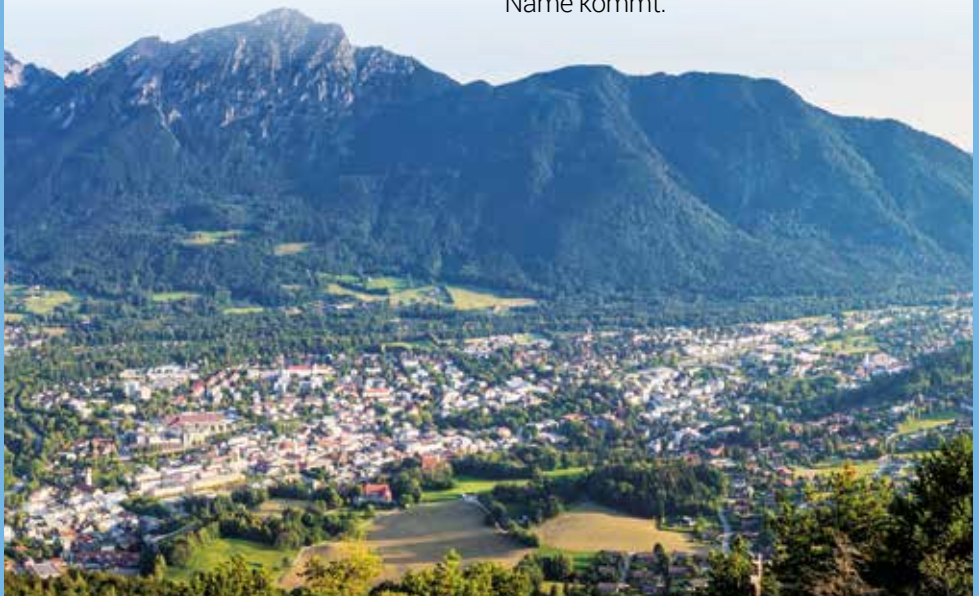
Das Salz, das auch Oma schon gekauft hat

Bad Reichenhaller ist die bekannteste Salzmarke in Deutschland. Vielleicht kennst du ja die gelbe oder die blaue Verpackung mit den Alpen und der blauen Raute. Schau einfach mal in das Gewürzregal in eurer Küche oder beim Einkaufen ins Salzregal in eurem Supermarkt.



Alle Salze von Bad Reichenhaller sind Siedesalze. Wie du weißt, bedeutet das, dass sie aus Sole gewonnen werden. Diese kommt in Bad Reichenhall als reine Alpensole tief aus der Erde an die Erdoberfläche. Seit Jahrhunderten machen die Menschen hier aus dieser Sole Salz.

Das Wort „hall“ ist der keltische Begriff für Salz. Deshalb heißt der Ort auch Bad Reichenhall. Und ein Salz, das aus Bad Reichenhall kommt, heißt ganz einfach „Bad Reichenhaller“. So, jetzt weißt du auch, woher der Name kommt.



© Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Wenn du mehr über Salz aus Bad Reichenhall erfahren willst, dann empfehlen wir dir einen Ausflug in die **Alte Saline** nach **Bad Reichenhall**. Dort erwartet dich eine Tour durch das verzweigte Stollensystem unter Tage sowie das Salzmuseum.



Unternehmt eine spannende Fahrt durch das **Salzbergwerk Berchtesgaden**. Der geheimnisvolle Rundgang durch die faszinierende Wunderwelt unter Tage ist ein echtes Erlebnis.

Alle Informationen findest du unter:
www.bad-reichenhaller.de
www.alte-saline.de
www.salzbergwerk.de



Südwestdeutsche Salzwärke AG
74076 Heilbronn
www.bad-reichenhaller.de



Bildquellen: Südwestdeutsche Salzwärke AG,
Adobe Stock, Freepik, iStock, Shutterstock,
Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing