

Salz ist nicht gleich Salz

Förderverein vermitteln Wissen um das Weiße Gold: Auftakt einer Vortragsreihe

Von Jules Vleugels in der MV am 24.01.2020

Rheine. Ob Meersalz oder Siedesalz, es ist doch alles einerlei, oder? Dass dem nicht so ist, wussten Frau Christine Beck, Salzfachfrau aus Mettingen, und Frau Stephanie Peschke, Apothekerin aus Mesum, in spannenden Vorträgen zu erläutern. Der Förderverein Saline Gottesgabe hatte zum Auftakt der Vortragsreihe „Salz – Gesundheit & Genuss“ in das Salzsiedehaus eingeladen, und den fast zwei Dutzend Teilnehmer(innen) wurde zu diesem Thema ein sehr informativer Abend geboten. Den Anfang machte Christine Beck und gekonnt spannte sie den Bogen der Rolle des Salzes von der Steinzeit bis zur Gegenwart.

Die ersten Menschen waren Nomaden und mit dem Blut ihrer Beutetieren führten sie ihren Körpern unbewusst das Lebensnotwendige Salz zu. Als sie dann aber sesshaft wurden und sich zunehmend von Getreiden ernährten, mag der dann entstandene Salzangel zu einem allgemeinen Unwohlsein geführt haben. Vielleicht ist es ihnen aufgefallen, dass Tiere bevorzugt aus salzhaltigen Tümpeln tranken, und als sie dies nachahmten, haben sie neue Energie gespürt.

Fortan hat das Salz eine lebensnotwendige Funktion für den Menschen gespielt. Nicht nur zum körperlichen Wohlbefinden ist es unentbehrlich, schon im Neolithikum – 5.000 Jahre vor unserer Zeit – wurde es benutzt, um Lebensmittel haltbar zu machen. Aber das Salz ist auf der Erde ungleich verteilt. An den sonnigen Stränden der südlichen Meere, war es leicht, im kalten Norden schwer zu gewinnen. Wohl dem, der eine Salzquelle sein Eigen nannte oder transportiertes Salz mit Zöllen belegen konnte. Viele Städte sind durch ihre Salzvorkommen zu Ruhm und Wohlstand gekommen.

Heute ist Salz ein Massenprodukt. Unsere Meere beinhalten unzählige Milliarden Tonnen und unter unseren Füßen schlummern ebenso immense Vorräte. Jährlich werden weltweit etwa 250 Millionen Tonnen Salz gewonnen, von denen aber nur ein Bruchteil von uns verzehrt wird. Zumindest 80% gehen in die Industrie, weil das von Salz abgeleitete Soda in unzähligen Produktionsprozessen zum Einsatz kommt, und diese industrielle Nutzung überherrscht die Aufbereitung. Alle natürlichen Salzvorkommen beinhalten neben dem Natriumchlorid, unserem Speisesalz, geringe Mengen sogenannter Spurenelemente, welche für unseren Körper wertvoll sind. Weil sie aber industrielle Prozesse beeinflussen könnten, werden sie chemisch ausgewaschen und gehen verloren. Außerdem wird das Salz oft gebleicht damit es besonders weiß erscheint und zuletzt wird die Rieselfähigkeit des Salzes sichergestellt durch Zugabe eines chemischen Zusatzes.

Auch die besonderen Salze sind nicht ohne Tücken, wie uns ein aufmerksamer Blick auf die Verpackungen lehrt. So wird das Himalaya Salz, welches seine rötliche Farbe vom enthaltenen Eisenoxid hat, nicht von den Sherpas vom Mount Everest heruntergetragen, sondern kommt überwiegend aus Pakistan oder sogar Polen. Dem gepriesenen Meersalz wird oft ein chemisches Trennmittel hinzugefügt und auch im „Fleur de Sel“ können Mikroplastiken nachgewiesen werden.

Nicht so das Salz der Saline Gottesgabe. Die aus 400 m Tiefe gewonnene natürliche Sole enthält viele dieser Spurenelemente, die bei Siedung erhalten bleiben. Somit darf das „weiße Gold“ aus Bentlage als eine wahre „Gabe Gottes“ gesehen werden.

Die Funktion des Salzes in unserem Körper wurde anschaulich von Stephanie Peschke erläutert. Ohne Salz wäre kein organisches, kein menschliches Leben möglich. Es regelt den Wasserhaushalt und die Gewebespannung. Ohne Salz könnten unsere Muskeln nicht funktionieren und unsere Nerven nicht mit den Hirnzentren kommunizieren. Aber es gilt Maß zu halten. Mag zu wenig Salz ein allgemeines Unwohlsein zur Folge haben, ein ständiges Überschreiten der täglich benötigten Menge von etwa 5 bis 6 Gramm, kann Nieren und Herz schädigen, zu erhöhtem Blutdruck führen und somit unsere Lebenserwartung negativ beeinflussen. Salz aber ist und bleibt für unser Körper unentbehrlich. Gezielt eingesetzt hat es zudem eine heilende Wirkung.

Wer es nun bedauert die informativen Vorträge, das Fachsimpeln am Rande und die leckeren Schmalzhäppchen verpasst zu haben, braucht nicht traurig sein und kann sich schon für den **nächsten Termin am 18. Februar, 19.00 Uhr, bei Agnes Leupold, Tel. (05971) 5 68 80, anmelden.**