Gemeinsam – aus Leidenschaft

margo

SALZ UND BROT

FAKTEN IN DER ÜBERSICHT

Salz wurde früher als weisses Gold gehandelt. Dies zeigt, welchen Stellenwert der lebensnotwendige Rohstoff dazumal hatte. Heutzutage sorgt das Salz vor allem rund um die Gesundheit für Gesprächsstoff. Ist zu viel Salz wirklich schädlich? Ist Himalaya-Salz besser als «normales» Salz? Und warum hat Speisesalz häufig einen Jodzusatz?

WEISSES UND FARBIGES SALZ

Salz ist nicht gleich Salz. Obwohl alle Salze hauptsächlich aus Natrium und Chlorid bestehen, gibt es feine Unterschiede in der Gewinnung des Salzes oder bei den Inhaltsstoffen.

STEINSALZ

- Steinsalz ist ein Sedimentgestein, dessen Herkunft sowohl im marinen Bereich, als auch in Salzseen liegt.
- Der Abbau von Steinsalz kann durch Siedesaline oder durch Bergabbau erfolgen.
- Die Farbe von reinem Steinsalz ist weiss.
- Durch verschiedene andere Mineralien können Steinsalze auch rote, graue, gelbe, blaue oder violette Farbtöne haben:
  - **Himalaya Salz:** Eisenoxide im Salz erzeugen die typische rosa Färbung des Salzes.
  - **Blaues Saphirsalz:** Durch eine spezielle Salzkristallstruktur schimmert das darin enthaltene Kaliumchlorid bläulich.

MEERSALZ

- Meerwasser besitzt einen ungefähren Salzanteil von 3.5 %.
- Salz aus dem Meer wird durch Verdunstung in grossen, flachen Becken, den sogenannten Salinen, gewonnen.
- Ungewaschenes Meersalz besitzt neben Natrium und Chlorid ausserdem Calciumsulfat, Magnesiumchlorid und Magnesiumsulfat.
- Wegen gestiegenen Reinheitsanforderungen und Verschmutzungen kommt Meersalz meistens gewaschen in den Handel.

SALZ UND DIE GESUNDHEIT

Was bewirkt Salz (NaCl) im Körper?

NATRIUM (NA) BRAUCHT UNSER KÖRPER FÜR:

- die Verdauung der Nahrung
- die Regulation des Blutdrucks
- die Steuerung des Wasserhaushalts
- die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven

CHLORID (CL) IST WICHTIG FÜR DIE VERDAUUNG (BILDUNG VON SALZSÄURE).

ZU VIEL NATRIUM FÜHRT JEDOCH ZU EINEM UNGLEICHGEWICHT IM KÖRPER UND HAT NEGATIVE FOLGEN AUF UNSERE GESUNDHEIT:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Hirnschlag
- hohe Gesundheitskosten

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt daher, höchstens 5 g Salz pro Tag zu konsumieren.

WARUM JODIERT MAN SALZ?

- Der natürliche Jodgehalt in Lebensmitteln ist generell gering.
- Ein Jodmangel kann Folgen für die Schilddrüsenfunktion haben.
- Seit 100 Jahren wird deshalb in der Schweiz das Salz jodiert.
- Brot ist das Lebensmittel, welches den höchsten Beitrag zur täglichen Jodversorgung der Bevölkerung liefert.

SALZ IM BROT

WARUM IST BROT FÜR DEN HOHEN SALZKONSUM VERANTWORTLICH?

- Die durchschnittliche Salzaufnahme in der Schweiz liegt aktuell bei 9 g pro Tag.
- Brot zählt zum beliebtesten Grundnahrungsmittel der Schweiz. Das im Brot enthaltene Salz stellt eine wesentliche Quelle des täglichen Salzkonsums dar.
- Der Salzgehalt liegt bei durchschnittlich 1.72 g pro 100 g Brot. (Monitoring 2019)
- Der Bund verfolgt seit 2008 eine Strategie, um den Salzkonsum zu senken. Langfristig soll dieser auf unter 5 g Salz pro Tag gesenkt werden.
- Der Schweizerische Bäcker-Confiseurmeister-Verband hat einen freiwilligen Zielwert von 1.5 bis 1.3 g Salz pro 100 g Brot angesetzt.

MARGO HAT EINEN GROSSTEIL DER SPEZIALBROTVORMISCHUNGEN UND REZEPTUREN AUF DIE EMPFEHLUNG DES VERBANDES ANGEPASST.

WAS MACHEN ANDERE LÄNDER?

Die Schweiz ist nicht das einzige Land mit einer Salzstrategie. 2014 waren es 75 Länder, welche eine Strategie verfolgen, um den Salzkonsum zu reduzieren.

- **Finnland:** Brote mit einem Salzanteil über 1.3 % müssen gekennzeichnet werden mit einem Label «hoher Salzgehalt».
- **Deutschland:** Verband möchte bis 2025 auf 1.1 g Salz / 100 g Brot (aktuell liegt der Wert bei 1.4 g bei Mischbrot und bei 1.7 g bei Weizenbrot).

WAS BEWIRKT SALZ IM BROT?

Salz hat nicht nur eine geschmacksgebende und -verstärkende Funktion im Brot, es beeinflusst auch die Teigeigenschaften:

- Macht den Teig widerstandsfähiger, toleranter gegen die Kneteinwirkung.
- Festigt das Klebergerüst in Weizenteigen.
- Hemmt die Aktivität der stärkeabbauenden Amylase in Roggenteigen.
- Hemmt die Hefe.

WIE KANN DER SALZGEHALT REDUZIERT WERDEN?

Neben den technologischen Aspekten wird Salz vor allem wegen des Geschmacks eingesetzt. Der Salzgehalt lässt sich senken, ohne dass das Brot fade wirkt. Es gibt Alternativen, welche viel Geschmack ins Brot zu bringen:

- Mit Gewürzen arbeiten.
- Sauerteig einsetzen.
- Vollkornmehle enthalten Mineralstoffe aus der Kleie und daraus hergestellte Brote benötigen dadurch weniger Salz.
- Statt Speisesalz (NaCl) Kaliumsalz einsetzen. Es gibt bereits diverse Anbieter.

Die Salzempfindung ist aber auch Gewohnheit. Wird der Salzgehalt langsam reduziert, gewöhnt sich der Geschmacksinn daran. Eine Studie der ZHAW Wädenswil zeigt, dass eine Salzreduktion von 2 % auf 1.8 % Salz aufs Mehl geschmacklich nicht wahrgenommen wird.

WUSSTEN SIE...?

... dass das Wort Salär von Salz abstammt? Früher war Speisesalz sehr wertvoll und galt dazumal auch als Zahlungsmittel. Die römischen Soldaten bekamen einen Teil ihres Soldes in Speisesalz ausbezahlt, dem sogenannten «salarium» («Salzration»). Daraus entstand der deutsche Begriff «Salär».

Margo – Baker & Baker Schweiz AG
Lindenstrasse 16 | CH-6340 Baar | T 041 768 22 77 | F 041 768 22 99
info.margo@bakerandbaker.eu | www.margo.ch | www.bakerandbaker.eu