

ROHSTOFF SALZ

Ohne Salz wäre das Leben fad. Wir haben einen eigenen Geschmacksinn für <salzig> und kaum eine Speise will uns wirklich schmecken ohne eine Prise des <Weissen Goldes>. Das war natürlich auch schon vor Jahrtausenden so und Salz konnte über das Aufblühen und den Niedergang von Völkern und Städten entscheiden.

DAS <WEISSE GOLD>

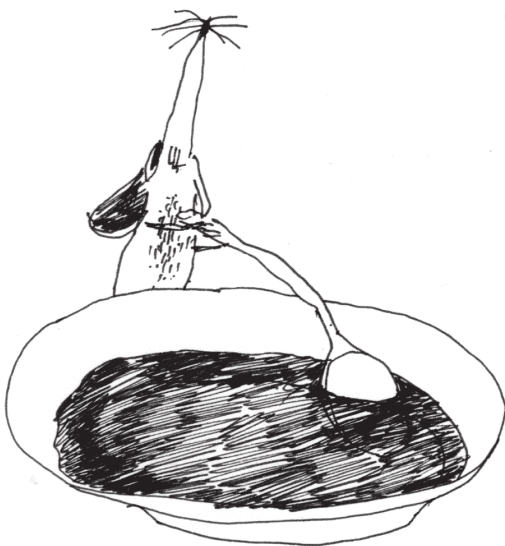
Weil Menschen Salz brauchen, wurde bereits in *vorgeschichtlicher** Zeit rege damit gehandelt. Auf <Salzstrassen> wurde Salz von salzreichen in salzarme Gebiete transportiert und dort teuer verkauft. Solche <Salzstrassen> haben sich zum Teil zu wichtigen Handelsstrassen entwickelt, die über Hunderte von Jahren Bestand hatten. Die Ortschaften, die in der Zeit der Kelten mit Salz handelten, wuchsen zum Teil zu Städten heran und tragen noch heute das keltische Wort für Salz (Hall) im Namen z.B. die deutschen Städte <Hallstatt>, <Hall> oder <schwäbisch Hall>. Ähnlich heissen Städte, die zu Zeiten, als man schon deutsch sprach, durch Salzhandel gross wurden, oft den Zusatz <Salz-> im Namen – etwa <Salzburg>.

SALZ IST NÖTIG - UND KANN TÖDLICH SEIN

Schon vor Jahrtausenden hatten die Menschen einen ähnlichen Heiss hunger auf Salz wie wir heute. Doch weshalb mögen wir Salz so sehr? Aus dem gleichen Grund, wie wir Luft zum atmen mögen: Wir brauchen es zum Überleben. Ein erwachsener Mensch besteht zu 150 bis 300 Gramm aus Salz und muss täglich drei bis fünf Gramm Salz zu sich nehmen (wenn er viel schwitzt sogar bis zu 20 Gramm), wobei ein Teil davon natürlich schon in der Nahrung enthalten ist, ohne dass man nachwürzt. Salz erfüllt viele Funktionen im Körper und ist beteiligt am *Wasserhaushalt*** , der Verdauung, dem Knochenaufbau und vielem mehr. Zu viel Salz ist für den Körper jedoch verheerend und wenn schädliche oder gar tödliche Mengen (etwa 10 Esslöffel für einen Erwachsenen) von Salz einmal im Blutkreislauf sind, ist man verloren.

IM SALZ IST NICHT IMMER NUR SALZ DRIN ...

Weil jeder Mensch freiwillig eine recht genau definierte Menge an Salz täglich einnimmt, eignet sich Salz, um flächendeckend andere gesundheitsförderliche Stoffe zu verabreichen. Typisch sind der Zusatz von Jod zur Vorbeugung von *Kropferkrankungen**** , und Fluorid, gegen Karies. Ausserdem enthält Salz oft so genannte Rieselfähigkeitsförderer. Das sind Stoffe, die das Verklumpen des Salzes verhindern. Diese haben auf den menschlichen Körper keinen Einfluss.



* Vorgeschichtlich: Als vorgeschichtlich bezeichnet man die Zeit der Menschheitsgeschichte, bevor die Schrift erfunden wurde.

** Wasserhaushalt: Der Wasserhaushalt des Körpers reguliert, wo im Körper wie viel Wasser ist. Salz spielt dabei eine wichtige Rolle, da Wasser sich natürlicherweise immer so verteilt, dass es möglichst überall einen gleich hohen Salzgehalt hat.

*** Kropferkrankungen: Bei lange andauerndem Jodmangel beginnt die Schilddrüse – eine Hormondrüse unterhalb des Kehlkopfs – zu wachsen, bis sie einen gut sichtbaren Klumpen bildet, den man Kropf nennt. Ein anderes Symptom von Jodmangel ist eine Beeinträchtigung der Hirnentwicklung bei kleinen Kindern.

SALZ HIER, SALZ DORT - WAS SALZ ALLES KANN

Das meiste Salz, das heutzutage gefördert wird, wird nicht von Menschen (oder Tieren) gegessen. Natriumchlorid, so nennen Chemiker das Salz, findet noch viele andere Verwendungen: Einerseits können Speisen haltbar gemacht werden, indem sie <eingesalzt> werden. Salz entzieht Wasser und trocknet dadurch Pilze und Bakterien aus. Andererseits kann Salz den Gefrierpunkt von Wasser senken. Deshalb streut man es im Winter auf die Strassen, um Bodenfrost zu verhindern. Salz braucht man aber auch bei der Herstellung von Glas, Leder, Keramikglasuren und von vielem anderem.

WOHER KOMMT DAS SALZ?

Salz stammt aus dem Meer. Man kann Salz direkt aus Meerwasser gewinnen, indem man dieses verdampfen lässt. Alternativ kann man es in gewissen Gegenden in Form von Steinsalz abbauen: Steinsalz ist Salz, das sich beim Austrocknen von Meeren und Salzseen abgelagert hat.

WARUM SCHMECKT SALZ SALZIG?

Einer der fünf menschlichen Sinne neben Sehen, Hören, Tasten und Riechen, ist der Geschmacksinn Schmecken. Die Geschmacksknospen auf der Zunge haben fünf (oder wahrscheinlich sechs) unterschiedliche Rezeptoren (Empfänger) und können fünf (oder sechs) Geschmäcker unterscheiden: salzig, süß, sauer, bitter, umami und (vielleicht) fettig. Umami ist ein japanisches Wort, das in etwa fleischig oder herzhaft bedeutet, aber keine eindeutige Entsprechung im Deutschen hat (obwohl es nachweislich ein eigener Geschmack ist!). Die Wahrnehmung von fettig ist wissenschaftlich noch nicht so gut abgesichert wie die anderen fünf und stellt eine eher neue Theorie dar.

WOHER WIR DAS ALLES WISSEN?

Viele kennen und benutzen das Online-Lexikon Wikipedia. Zu unzähligen Stichworten finden sich da Artikel. Die einen sind einfach und anschaulich, andere hingegen so detailliert und wissenschaftlich, dass die meisten Leserinnen und Leser nur schwer folgen können.

Auch wir haben für die Geschichten und Informationen dieses Themenblatts vor allem die Artikel von Wikipedia benutzt. Auf der rechten Seite sieht man, in welchen Kapiteln des Artikels wir auf spannende Themen gestoßen sind und welche anderen interessanten Links zu dem Rohstoff in Wikipedia zu finden sind.

Wikipedia ist ein nützliches Lexikon, aber es gilt zu beachten: Dieses Lexikon wird von seinen Benutzern geschrieben und die Artikel sind so zuverlässig wie das Wissen der jeweiligen Autorinnen und Autoren. Man kann den Informationen nicht einfach blind vertrauen. Es lohnt sich, in den Artikeln auf den Knopf <Diskussion> zu drücken und zu sehen, ob der Text von anderen kompetenten Lesern in Frage gestellt wird und es ist unverzichtbar, die Informationen, die man übernimmt, anhand anderer Quellen zu überprüfen.

VERWENDETE WIKIPEDIALINKS UNTER DEM STICHWORT SALZ:

[GESCHICHTE](#)
[GEWINNUNG](#)
[VERWENDUNG](#)
[PHYSIOLOGISCHE BEDEUTUNG](#)
[SALZ ALS LEBENSMITTEL](#)
[ZUSATZSTOFFE](#)
[SALZHANDEL](#)
[SALZFÖRDERMENGEN IN EUROPA](#)
[<RAFFINIERTES SALZ> CONTRA <UR-SALZ>](#)
[SALZ IN DER BIBEL](#)
[LITERATUR](#)
[QUELLEN](#)
[WEBLINKS](#)

WEITERE HILFREICHE WIKIPEDIAARTIKEL:

[GUSTATORISCHE WAHRNEHMUNG](#)
[JODMANGEL](#)