

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793  
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689  
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

## LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München  
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745  
info@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

## Tipps zum Salzsparen

- › Frische, reife und saisonale Zutaten aromaschonend (dünsten, dämpfen) zubereiten.
- › Auf Fertiggerichte verzichten.
- › Hochverarbeitete (gepökelte) Wurstwaren, wie Schinken, Salami und Bratwurst selten essen.
- › Tiefgefrorenes, ungewürztes Gemüse statt Konservendosen wählen.
- › Würzen statt Salzen: Frische Kräuter, Gewürze oder würzendes Gemüse verwenden.
- › Umami-Würze nutzen: Der als herhaft, „fleischig“ und wohlschmeckend beschriebene Geschmack findet sich vor allem in Fleisch, Fisch, Käse, Pilzen, getrockneten Tomaten und Hefeflocken.

*Ähnlich wie beim „süß Schmecken“ gewöhnt sich der Körper auch an die üblich aufgenommene Salzmenge. Durch eine schrittweise Reduzierung von Salz lässt sich die Wahrnehmungsschwelle für salzig senken.*



1. Auflage: März 2024. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.  
Gestaltung: wermundlinke · Bildnachweis: Alle v. stock.adobe.com:  
Silvia.n.; Demo · Indigoletto · exclusive-design · Olga · S7; EdNburg ·

## Schon gewusst?

### Salz im Dessert?

Eine Prise Salz im Kuchen oder Dessert macht diesen noch köstlicher, da das Salz den Süßgeschmack verstärkt. So kann man etwas Zucker sparen. Dabei ist noch nicht abschließend geklärt, ob Natrium bei der Wahrnehmung von Süßem hilft oder ob Salz selbst unterhalb der eigenen Geschmacksschwelle eine süßliche Note hat.

### Versalzen? Das hilft!

- Mit Flüssigkeit strecken: Wasser, Milch, Sahne oder Frischkäse verwenden.
- Gegensteuern mit süßen Aromen wie Honig oder Säure durch Zitronensaft oder Essig.
- Geschälte Kartoffel- oder Karottenstücke 10 Minuten lang mitgaren, anschließend wieder herausnehmen.

Tipp: Salz nicht direkt über die Speisen geben, sondern erst auf die Handfläche.

### Warum salzt man Kochwasser?

Man salzt das Kochwasser von Kartoffeln oder Nudeln, damit der Geschmack im Lebensmittel bleibt und nicht ins Kochwasser übergeht. Der Grund ist die sogenannte Osmose: Dabei geht es um zwei unterschiedliche Konzentrationen an gelösten Stoffen, die einander ausgleichen. Dieser Vorgang funktioniert auch umgekehrt: Wenn man eine Brühe aus Huhn oder Gemüse kocht, sollte man das Wasser nicht salzen. So kann der Geschmack des Fleisches oder Gemüses in das Wasser übergehen.



VerbraucherService  
Bayern im KDFB e.V.



Ernährung



WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

# Salz – die Menge ist entscheidend

Speisesalz besteht hauptsächlich aus den Mineralstoffen Natrium und Chlorid. Diese regulieren im Körper den Wasseraushalt und den Blutdruck. Natrium ist zudem am Knochenaufbau beteiligt und erleichtert die Reizübertragung in Muskel- und Nervenzellen.

Salz bringt Geschmack ins Essen und ist lebenswichtig. Doch die tägliche Aufnahme von Salz ist im Durchschnitt deutlich zu hoch.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt für die Speisesalzzufuhr einen Orientierungswert von bis zu 6 Gramm pro Tag. Das entspricht in etwa einem Teelöffel.

Verzehren Verbraucher\*innen über einen längeren Zeitraum zu viel Salz, steigt das Risiko einer Erhöhung des Blutdrucks und von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Nur sogenannte „salzsensitive“ Menschen reagieren auf eine veränderte Speisesalzzufuhr mit einer Blutdruckveränderung. Nach Schätzungen ist jeder Dritte salzsensitiv. Studien zeigen, dass Übergewichtige und Diabetiker\*innen empfindlicher auf den Verzehr von Speisesalz reagieren.



6 g

## Salzgewinnung

Alle Salzarten kommen ursprünglich aus dem Meer, denn die Salzlagerstätten der Welt sind vor mehreren Millionen Jahren durch das Verdunsten früherer Meere entstanden.

### Es gibt drei Methoden für die Gewinnung:

Für **Meersalz** wird Meerwasser in Salzgärten geleitet, wo es durch Wind und Wärme verdunstet.

**Steinsalz** wird in Stollen direkt aus dem Berg geschlagen.

Aus Gestein mit geringem Salzgehalt lässt sich mit Hilfe von Wasser **Siedesalz** gewinnen. Das entstehende Salzwasser, die Sole, wird erhitzt und verdampft.

*Salz gilt bei ordnungsgemäßer Lagerung als unbegrenzt haltbar und braucht daher kein Mindesthaltbarkeitsdatum.*

## Zusätze im Speisesalz

Salz wird aus Gründen der öffentlichen Gesundheitsversorgung als Träger für kritische Mikronährstoffe genutzt.

- **Jod:** Die Jodzufuhr ist in Deutschland insgesamt zu gering.  
**Deshalb gilt: Wenn Salz, dann Jodsalz!**
- **Fluorid:** Fluorid kann zur Kariesvermeidung beitragen. Ein angereichertes Salz ist jedoch nicht erforderlich, wenn Fluorid bereits anderweitig zugeführt wird, etwa über fluoridhaltiges Trinkwasser oder Zahnpasta.
- **Folsäure:** Generell ist es nicht notwendig, mit Folsäure angereichertes Salz zu nutzen. Eine ausreichende Versorgung durch natürlicherweise folatreiche Lebensmittel genügt in der Regel. Gute Quellen sind grünes Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier und Vollkornprodukte.
- **Selen:** Ein Selenzusatz kann vor allem bei überwiegend pflanzlicher Ernährung sinnvoll sein.

Damit Salz streufähig bleibt und nicht verklumpt, werden häufig Rieselhilfen zugesetzt. Sie müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden und gelten in den üblicherweise aufgenommenen Mengen als unbedenklich.

*Salz ohne Rieselhilfe bleibt mit ein paar Reiskörnern streufähig.*

## Spezial- und Gourmetsalze

Die Herkunft oder das Herstellungsverfahren zeichnen Spezialsalze aus. Oftmals werden diese als natürlichere Alternative zum gewöhnlichen Speisesalz beworben. Sie sind jedoch nicht gesünder, denn nur ein bis drei Prozent entfallen auf Mineralstoffe oder andere organische Stoffe. Dieser Gehalt ist so gering, dass die Verwendung ernährungsphysiologisch keine Rolle spielt.

### Einige Beispiele:

- **Himalayasalz:** Das rosafarbene, als 250 Millionen Jahre alt beworbene Steinsalz kommt vorrangig aus industriellen Salzminen Pakistans.
  - **Fleur de Sel:** Die „Salzblüten“ entstehen beim Verdunsten von Meerwasser und werden durch Abschöpfen mit einer Holzschaufel gewonnen.
  - **Kala Namak:** Das schwarze Salz enthält kleine Mengen an Schwefelwasserstoff, reicht nach gekochten Eiern und findet häufig Verwendung in der veganen Küche.
  - **Rauchsalz:** Das bräunliche Salz wird über Buchenholz geräuchert und erhält so ein intensives Raucharoma.
- Spezialsalze enthalten kein oder wenig Jod, haben lange Transportwege und sind oftmals unverhältnismäßig teuer.*

## Salz als Konservierungsmittel

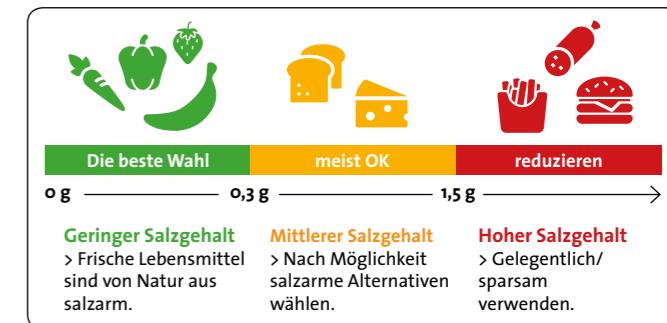
Das Einsalzen von Lebensmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Dabei entzieht das Salz dem Lebensmittel Wasser und damit den Mikroorganismen die Lebensgrundlage. Einsalzen lassen sich z.B. Fisch, Sauerkraut und Salzgurken.

Um Fleisch- und Wurstwaren besser haltbar zu machen, wird zusätzlich noch Nitrat oder Nitrit beigemischt. Dieses Pökelsalz sorgt neben der Konservierung auch für eine hitzebeständige rote Fleischfarbe und das typische Pökelaroma.

*Gepökelte Produkte nicht hoherhitzen! Hierbei können krebserregende Nitrosamine entstehen.*

## Salzgehalt in Lebensmitteln

Der Salzgehalt in verpackten Lebensmitteln muss verpflichtend in der Nährwerttabelle angegeben werden. Zur Einordnung der Salzgehalte gilt pro 100 g Lebensmittel:



Die tägliche Salzration stammt zu rund 80 Prozent aus verarbeiteten Lebensmitteln.

### Maximal 6 Gramm Salz pro Tag

