Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 78 (1984)
Heft: 18

Artikel: Das Kochsalz : unser ältestes Gewürz
Autor: Hänggi, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925166

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Erscheint zweimal monatlich.

Redaktionsadresse:
Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Postfach, 4125 Riehen 1

Redaktionsleitung:
Heinrich Beglinger, Eisenbahnweg 87, 4125 Riehen

Redaktoren:
Elisabeth Hänggi, Schützenrainweg 50, 4125 Riehen
Walter Gnos, Widumstrasse 7, 8603 Schwerzenbach
Trudi Brühlmann, Schaalweg 12,
3053 Münchenbuchsee

Adressänderungen, Abonnemente:
Postfach 52, 3110 Münsingen

GEHÖRLOSEN-ZEITUNG

für die deutschsprachige Schweiz
Offizielles Organ
des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB) und
des Schweizerischen Gehörlosensportverbandes (SGSV)

Nr. 18
15. Sept. 1984
78. Jahrgang

Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

Das Kochsalz – unser ältestes Gewürz

von Elisabeth Hänggi

Das Kochsalz ist der Menschheit seit Urzeiten unentbehrlich. Es spielt nicht nur für die Ernährung eine wichtige Rolle, sondern auch im Volksglauben und in der Volksgesundheit. Salz, so wie wir es in der Küche oder in der Industrie verwenden, besteht aus den chemischen Elementen Natrium und Chlor und heisst in der Fachsprache Natriumchlorid.

Salzvorkommen und -gewinnung

Da ist einmal das Steinsalz. Es kommt in grossen Lagern im Erdinnern vor. Dann gibt es das Meersalz. Aus dem Meerwasser wird das Salz durch Verdunsten des Wassers in grossen Becken gewonnen, wird gereinigt und liegt am Schluss als glasglänzende, kristalline Substanz vor.

Die vielseitigen Eigenschaften des Salzes

Als **Gewürz** verleiht das Salz den Speisen eine Veränderung im Geschmack. Ohne Salz schmecken die Speisen fade. Sehr früh haben die Menschen aber auch die **konservierende** (haltbarmachende) **Wirkung** des Salzes entdeckt. Geräuchertes Fleisch (Trockenfleisch) und Fisch werden zum Beispiel eingesalzen. Heute werden dazu auch noch andere Substanzen verwendet.
In der Volksgesundheit spielt das Salz als Sole im Solebad eine wichtige Rolle.
Glatteisbedeckte Strassen werden im Winter mit Salz wieder passierbar gemacht.
In der Industrie, das heisst in der Technik und in der Chemie, werden aus dem Salz wieder andere Salze oder Salzverbindungen hergestellt.

Wieviel Kochsalz braucht der Mensch?

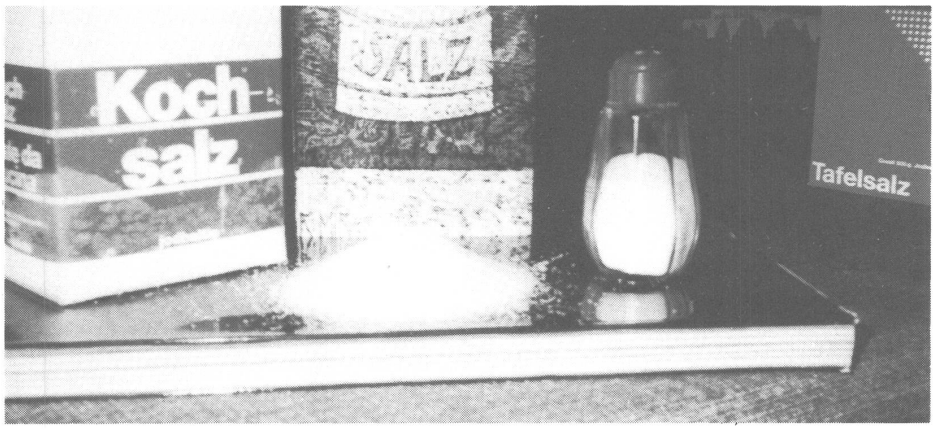
Darüber liegen unterschiedliche Angaben vor. Benötigt ein Mensch pro Tag nach Angaben einer Zeitung zwischen 0,04 und 0,85 Gramm, so lautet die nötige Menge nach zwei andern Zeitschriften zwischen 1 und 4 Gramm. Die erforderliche Salzmenge richtet sich aber erstens nach dem Körpergewicht und zweitens danach, ob ein Mensch mehr oder weniger schwitzt. Tatsache ist, dass wir jeden Tag ungefähr fünf- bis zehnmal mehr Salz konsumieren, als wir benötigen.

Woher kommt das allzu viele Salz?

Die Köche bzw. Köchinnen würzen alles: Gemüse, Fleisch, Salate, Suppen. Wir fragen zuwenig danach, ob schon Salz in der Speise drin ist. **Die Streuwürzen sind sehr bedeutende Salzlieferanten.**
Im Jahr 1980 wurde die Lebensmitteldeklaration eingeführt. Das ist die Pflicht, die mengenmässige Zusammensetzung der Lebensmittelbestandteile auf der Packung anzugeben. Doch der Schweizerische Konsumentenbund (SKB) ist überzeugt, dass dadurch dem übermässigen Salzgenuss nicht gesteuert wird. Denn bei Gewürzmischungen werden nur die Angaben der Zusammensetzung in der absteigenden Reihenfolge verlangt (Basler Zeitung vom 19. 7. 1984). Aus zuverlässiger Quelle ist aber bekannt, dass Gewürzmischungen ungefähr zur Hälfte aus Kochsalz bestehen.
Der Schweizerische Konsumentenbund hat die Nahrungsmittelhersteller aufgefordert, die Beigabe von Salz auf das Notwendigste zu beschränken. Bei den meisten Fertigprodukten ist ein Abbau von Kochsalzzugaben ohne eine Geschmackseinbusse möglich.
Im Brot hilft das Kochsalz als Natrium den Backvorgang beschleunigen und so dem Bäcker Zeit sparen. Der SKB glaubt, dass eine 20prozentige Kochsalzverminderung im Interesse der Volksgesundheit liegt.

Was ist die Auswirkung von übermässigem Salzgenuss?

Übermässiger Gebrauch von Würze kann zu Bluthochdruck und – laut SKB – auch zu Nierenversagen, Herzinfarkt und im schlimmsten Fall gar zu einem Schlaganfall führen. Doch nicht jeder hohe Blutdruck muss die Ursache in der Ernährung haben. Er kann auch geerbt sein.

Auf das Nachsalzen verzichten

Ein Drittel unseres überhöhten Salzkonsums rührt vom absichtichen Nachsalzen her. Verzichten Sie darauf! Eine weitere Möglichkeit, die Salzeinnahme zu vermindern, besteht in der Verwendung von Diätsalzen. Auch sie enthalten meist Natrium, doch erheblich weniger als das normale Kochsalz. Schliesslich gilt es, die Nahrungsmittel mit grossem Salzgehalt zu meiden. Solche sind:
Cornflakes, Käse, Schinken, Speck, Würste, Räucherlachs und Saucen, aber auch Brot, Butter, Margarine und Suppen.
Die Schweizer Bäcker bemühen sich derzeit, salzarme Brotsorten herzustellen, die – ohne fade zu schmecken – unserer Gesundheit bekömmlicher sind. E. H.