



INHALT

DIE RICHTIGE PRISE 9

KAPITEL EINS

DAS SALZ IN UNSEREM LEBEN 15

Lebenselixier Salz	16
Das Problem mit dem richtige Maß	24
Wann zu viel Salz gefährlich wird	30
Wann Salzangel gefährlich wird	42
Besser als sein Ruf?	48

KAPITEL ZWEI

GELIEBTES SALZ 57

Den Unterschied schmecken	57
Wie unser Geschmack funktioniert	66
Glücksfaktor Salz	75
Selbstversuch: Eine Woche ohne Salz	78

KAPITEL DREI

GUTES SALZ, SCHLECHTES SALZ 95

Was ist das für ein Stoff?	95
Vom Luxusgut zur Alltagsware	103
Salzwirtschaft in der Kritik	115
Salzarten	119
Meine Salzverkostung	144

KAPITEL VIER

VERSTECKTES SALZ 153

Die wichtigsten Salzquellen	153
Volksdroge Salz: Macht die Industrie uns zu Junkies?	155
Hilfen im Kennzeichnungsdschungel	158
Nationale Strategie in Deutschland	165
Hersteller denken um	171
Auch der Handel setzt auf »salzreduziert«	172
Aktionen in anderen Ländern	174
Gastronomie und Kantinen – auch sie sollen mitmachen	177
Lohnt sich das Ganze?	179

KAPITEL FÜNF

SALZ IN DER KÜCHE 183

Kochen mit Salz	184
Welches Salz wofür?	195
Weitere Tipps rund ums Salz	197
Weniger Salz im Essen	199
Statt Salz: volle Aromenpower	201

KAPITEL SECHS

REZEPTE – LECKERE BASICS FÜR SALZARMEN GENUSS 213

Gewürzmischungen	213
Würzsoßen	217
Kräftige Brühen	226
Dips und Brotaufstriche	232
Brot	238

DANK 242

ANMERKUNGEN 243