

Alle getesteten Speisesalze sind empfehlenswert

Salz ist lebenswichtig – Öko-Test hat einige gängige Salzsorten untersuchen lassen

Wir sprechen vom „Salz des Lebens“, weil es für Gesundheit, Energie, Kraft und Glück steht. Einst haben es die Menschen mit Gold aufgewogen. Salz ist eben nicht nur eine Würze, ohne die fast nichts wirklich schmeckt, sondern es ist auch lebenswichtig. Das im Salz enthaltene Natriumchlorid ist vor allem für die Aktivierung der Nerven, der Muskeln und des Herzens wichtig. Zudem hilft es bei der Steuerung unseres Wasserhaushalts, ist als Mineralstoff für den Knochenaufbau von Bedeutung und fördert die Verdauung.

Jodmangel bei Kindern und Jugendlichen

Für unsere heutige Ernährung ist es ebenfalls wichtig, dass unser täglich genutztes Speisesalz auch Jod enthält. Erst vor kurzem hat der Berufsverband der Nuklearmediziner gewarnt, dass mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen nicht ausreichend mit Jod versorgt seien. Das hat nicht nur eine nachteilige Auswirkung auf die Gehirnentwicklung, sondern auch auf viele andere Körperfunktionen.

Stein und Meersalz

Hierzulande kennen wir größtenteils Meersalz und Steinsalz. Bei ersterem täuscht der Name manchmal. Es stimmt schon: der größte Teil des Meersalzes stammt aus Meersalz in sogenannten Salzgärten und entsteht bei der Verdunstung des Wassers. Manchmal entstammt es aber auch Salzseen oder anderen salzhaltigen Binnengewässern. Steinsalz dagegen entstammt dem Salzgestein. Es ist vor Urzeiten durch Ausfällung aus konzentriertem Meerwasser entstanden und lagert in sogenannten Salzstöcken.

Test, Test, Test

Öko-Test hat verschiedene Speisesalze getestet. Die gute Nachricht ist, dass alle unter die Lupe genommenen Salze empfehlenswert sind. Nur wenige enthalten geringe Verunreinigungen, die aber weit unter den Grenzwerten liegen. Allerdings hat das zuständige Labor das Salz nicht auf Mikroplastik untersucht. Diese dürfte vor allem aufgrund der zunehmenden Verschmutzung der Meere im Meersalz enthalten sein. Die Testergebnisse sind für jeden zugänglich auf der [Website von Öko-Test](#).