

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 4: Unverblümt Neinsagen können

Artikel: Salzblume mit Pfiff
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557908>

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: 02.05.2026

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

Salzblume mit Pfiff

Erstklassiges Meersalz ist ein wunderbares Gewürz. Es kann jedoch durch verschiedene Zutaten noch interessanter und aromatischer werden. Wir machen Ihnen einige Vorschläge, die sich auch hervorragend als Geschenke mit persönlicher Note eignen.

Ingrid Zehnder

Sprechen wir von Meersalz, meinen wir das naturbelassene, mehr oder weniger grobkörnige Salz ohne irgendwelche Zusatzstoffe. Trotzdem ist Meersalz kein einheitlicher Begriff. Verschiedene Spezialitäten unterscheiden sich in Aussehen und Geschmack, bei den Inhaltsstoffen und auch im Preis. Im Meersalz sind neben Natriumchlorid auch geringe Mengen an Salzen von Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan bzw. Spuren von anderen Stoffen enthalten.

Meersalzblüte

Als teures und besonders edles Meersalz gilt die Salzblume oder Fleur de Sel/Fior(e) di sale/Flor del mar von französischen, italienischen, spanischen oder portugiesischen Küsten. Die Salzblume entsteht auf der Oberfläche der kleinen Meerwasserbecken nur an heißen Tagen bei Windstille oder leichter Brise. Die dünne Kruste wird von Hand abgeschöpft und schmeckt aufgrund ihres höheren Magnesiumgehalts besonders delikats und mild. Französische Spezialitäten kommen aus der Camargue, dem bretonischen Städtchen Guérande und von den Atlantikinseln Oléron, Ré und Noirmoutier. In Spanien wetteifern Hersteller im Ebro-Delta, auf Mallorca, Ibiza oder Formentera um die beste Qualität. Die italienische Produktion des Fior di Sale findet auf Sizilien an der Salzstrasse zwischen Trapani und Marsala statt sowie an der Adria (im Naturschutzpark von Cervia). In Portugal finden sich Produktionsstätten sowohl an der Atlantik- als auch an der Mittelmeerküste (Algarve). Es wäre ein Jammer, das knusprige Fleur de sel mitzugaren oder im Kochwasser aufzulösen; man streut es kurz vor dem Servieren oder bei Tisch auf die Speisen. Auch finanziell wäre das Unsinn, denn

Salzblüten-Meersalze kosten gut und gerne das Zwanzigfache von «normalem» Meersalz.

Bunte Meersalze

Hawaii- und Pazifiksalze werden durch Beigabe verschiedener Zusätze farbig. Schwarzes Salz, auch Lavasalz oder Black Pearl, entsteht durch Beigabe von Aktivkohle, welche die Salzkristalle im Licht schwarz funkeln lässt. Das rote Hawaii-Salz, auch Red Alea, entsteht durch Beimischung einer eisenoxidhaltigen Tonerde. Grünes, vor allem in und für die asiatische Küche beliebtes Salz entsteht durch die Beimischung eines Bambusblätterextrakts.

Raffinierte Gourmet-Salze

Im Handel gibt es viele Sorten Spezial-Meersalze. Da wird Fleur de sel gemischt mit Rosen, Hibiskusblüten, iberischem Schinken, Safran, weissen oder schwarzen Trüffeln, ja selbst mit Schokolade, Trockenfrüchten oder Vanille. Ob man das alles haben muss, ist eine Frage des Geschmacks und des Geldbeutels. Denn je nach Preis der Zutat können 100 Gramm Salz schnell mal zwischen 8 und 18 Euro kosten.

Gewürzsalz selbst zubereiten

Aromatisierte Salze selbst herzustellen, kann eine spannende und kreative Tätigkeit sein, bei der der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind. Aus Fleur de sel (oder Meersalz) und verschiedenen Gewürzen können Sie eine ganze Palette feinsten Aromen mit unvergesslichen Düften bereiten. Zutaten, die von Natur aus relativ trocken sind, sind einfacher zu verarbeiten, da das Salz weniger klumpt.

Das können beispielsweise mehr oder weniger scharfe Chilis sein, Rosmarinnadeln, Dillsamen, abgeriebene Zitronenschale, schwarze, weisse oder rosa Pfefferkörner, Lavendelblüten, Senfkörner, Korianderfrüchte, Sesamsamen, Selleriesamen, Gewürznelken, Kümmel, abgeriebene Muskatnuss oder Wacholderbeeren.

Je nach Vorliebe und gewünschter Geschmacksintensität können Sie das Salz grobkörnig lassen oder ebenfalls im Mörser zerstampfen.

Rezept: Exotisches Gewürzsalz

Je 1 gestr. Kaffeelöffel Koriandersamen und Senfkörner, 3 gehäufte EL weisse Sesamsamen, ½ bis 1 getrocknete Chilischote, ½ Tasse Meersalz
In einer Pfanne ohne Fett die Körner und die Samen leicht anrösten bis sie knistern, abkühlen lassen. Zusammen mit der Chili im Mörser zerkleinern. Alles mit einer halben Tasse Meersalz gut mischen. In einem Glas mit Schraubdeckel gut verschliessen. Die salzarme Würze passt gut zu gegrillten Maiskolben, Gemüse-, Kartoffel- und Getreidegerichten.

Zum Verschenken nehmen Sie kleine Einmachgläser oder Keramiköpfchen und beschriften sie.



Rezept: Sellerie-Salz

1 EL Selleriesamen, 1 EL Meersalz
Abgeriebene Schale einer Limone (Bio)
Vermischen Sie alle Zutaten in einem Mörser bis eine homogene Masse entsteht. Füllen Sie das Salz in ein kleines Einmachglas oder einen anderen fest verschliessbaren Behälter. Das Selleriesalz passt perfekt zu einem Glas Tomatensaft, einer Bloody Mary, zu Gazpacho, Eiern, Kartoffelpüree. Vor dem Garen im Backofen reiben Sie Geflügel oder Fisch damit ein.

Rezept: Rosmarin-Salz

1 grosser Zweig Rosmarin, 100 g Meersalz
Rosmarinnadeln waschen, trocken schleudern oder mit Küchenpapier trocknen. Vom Zweig zupfen, kleinschneiden und im Mörser kräftig zerreiben. Mit dem Salz mischen und eventuell die Mischung nochmals mösern. In ein Gefäss mit Deckel geben. Passt gut zu Ofenblech- und Folien-Kartoffeln, Geflügel, Fisch, Pilzen, Mittelmeerküche und Dips. Variationen bestehen im Zufügen von Knoblauch, Thymian, Pfeffer, abgeriebener Limonen- oder Orangenschale. Ist die Mischung zu feucht, auf einem Teller ausbreiten und einige Stunden trocknen. Sollte das Salz klumpen, nochmals im Mörser oder Mixer bearbeiten.

Rezept: Zitrus-Salz

1 Zitrone oder Orange (Bio), 100 g Meersalz
Für Zitronen- oder Orangensalz wird die abgeriebene Schale der Zitrusfrucht mit dem Salz vermischt. In ein Schraubglas füllen. Vor Gebrauch einige Tage durchziehen lassen. Das Zitrus-Salz ist köstlich zu Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Radieschen, Pasta, Pilzen und Rote Beete-Salat.

Rezept: Knoblauch-Salz

½ EL kleingeschnittener Knoblauch, 1 EL Meersalz
Den Knoblauch in einem Porzellanmörser zerdrücken, mit dem Salz gut mischen. In ein luftdicht abschliessendes Glas füllen, im Kühlschrank aufbewahren. Delikat zu Nudel- und Tomatengerichten oder auf einem mit Olivenöl beträufelten, knusprigen Brot.

Rezept: Wacholder-Salz

20 Wacholderbeeren, 10 Pimentkörner
1 Stück frische Ingwerwurzel (ca. 5 g)

1 kleiner Strauss Thymian, 100 g Meersalz
5 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Wacholderbeeren und die Pimentkörner im Mörser sehr fein zerstoßen oder im Cutter zerkleinern. Den Ingwer fein reiben, den Thymian hacken. Alles mit dem groben Salz und dem Pfeffer gut vermischen. In ein Schraubglas füllen. Schmeckt zu Sauerkraut, Rotkohl, Wildgerichten, kräftigen Eintöpfen.

Kräutersalze selbst gemacht

Verwenden kann man alle frischen Kräuter, die der Markt, der Garten, das Fensterbrett oder Feld und Flur hergeben, z.B. Bärlauch, Thymian, Dill, Basilikum, Liebstöckel, Lavendelblüten, Estragon, Petersilie, Schnittlauch. Man verwendet sie einzeln oder gemixt und kann weitere Aromen wie Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Zwiebeln, gehackte, getrocknete Tomaten, schwarze Oliven und andere mehr ergänzen. Experimentieren Sie auch mal mit verschiedenen Meersalzsorten oder den erwähnten farbigen Salzen.

Grundrezept: Kräutersalz

Als Mass rechnet man etwa eine Tasse gehackte Kräuter auf eine viertel bis eine halbe Tasse Salz. Verwenden Sie frische Kräuter der Saison nach Ihrer Wahl, die Sie nach dem Waschen sehr gut trocknen. Kleine Portionen im Mörser zerstoßen, grössere Mengen im Mixer oder Cutter. Erst dann mit dem Salz mischen. Lassen Sie das Kräutersalz gut durchziehen. Ist die Masse zu feucht, erhöhen Sie entweder den Salzanteil oder trocknen Sie die Mischung im Backofen bei 50 bis 80 Grad und nicht ganz geschlossener Ofentür nach. Zusammenhängende Salzstücke wieder im Mörser zerkleinern oder kurz durchmixen. In gut schliessende Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Spass haben und Spass bereiten

Vielleicht sagen Sie: Wozu soll ich mir die Mühe machen? Statt Thymiansalz nehme ich einfach frischen Thymian und Salz. Sagen Sie es nicht: Ein besonderer Genuss würde Ihnen entgehen! (Ganz abgesehen davon, dass die Zubereitung von Kräutersalz eine gute Art der Küchenkräuter-Verwertung ist.)

Selbst ein einfaches Rührei, ein simples Brot mit

A. Vogel-Tipp Köstliche Frischkräutersalze

Herbamare ist seit mehr als 50 Jahren auf dem Markt – und macht weiterhin Furore. Kürzlich wurde das bekannte Meersalz mit gartenfrischen Kräutern und Gemüse in eine Liste aufgenommen, welche die 100 beliebtesten Schweizer Lebensmittel aufführt.

Das Besondere an den A.Vogel Kräutersalzen sind die vielen erntefrischen Zutaten: Wenigstens 12 (!) Gemüse und Kräuter aus kontrolliert biologischem Anbau, angereichert mit der jodhaltigen Meeresalge Kelp, produzieren die aromatische Würze. Der aufwändige und langwierige Produktionsprozess garantiert das Spitzenresultat: Bis zu 18 Monate lang werden Kräuter oder Gemüse – gemischt mit grobem Meersalz – in Fässern gelagert (mazeriert), bevor sie aromaschonend getrocknet werden. Erst dann werden sie – je nach Rezeptur – gemischt und gemahlen.

Sellerie, Lauch, Kresse, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Knoblauch, Basilikum, Majoran, Rosmarin, Thymian sind die Zutaten für Herbamare®.

Das rassige Herbamare® Spicy enthält zusätzlich Chili und Pfeffer. Im würzigen Trocomare® runden Paprika und Meerrettich das Aroma ab.

Für alle Speisen, bei denen ein niedriger Salzkonsum erwünscht ist, eignet sich Aromaforce®. Der Salzgehalt beträgt nur 49 Prozent.



Rezepte auf www.avogel.ch im Bereich «Naturküche»!

Butter oder Olivenöl, eine Portion Quark oder Frischkäse werden zum Erlebnis, stellt man verschiedene Salze in kleinen Mörsern oder Schälchen zum Ausprobieren auf den Tisch.

Als gleichwertige Alternative bieten sich die Kräutersalz-Variationen von A.Vogel an. ■