

Der Nudelmacher
 Frische und gefüllte Teigwaren
Hierl
 Hofeigene Produktion **Bioland**
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Ihr Dach verdient Geld mit
SOLARSTROM
 Anlagenmontage
 Beratung • Planung
 Anleitung zum Selbstbau

Norbert Hufschmid-Steinmetz
 Erding • Fon 08122/5187 • huf.stein@t-online.de

 Sparkasse
 Erding - Dorfen
www.spked.de
 Die Homepage der
 Sparkasse Erding - Dorfen
 Klicken Sie rein!

Schon mal Öko - geBoxt ?
 Nein ? ganz einfach :
WWW.OEKOBOX.DE

 Gemüse, Obst, Brot, Milch, Käse, Nudeln, ...
 alles drin, alles frisch, alles frei Haus
 in der ÖkoBox vom 
 Naturgarten Schönege

Think!

Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.

Wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden.



Tamtam
 Größen 36 bis 43

EINEN SCHRITT VORAUSS...
MAX SCHMID
SCHUHE

84405 DORFEN • RATHAUSPLATZ 19 • TEL 080 81-24 20
 www.max-schmid-schuhe.de

AUS UNSEREM WARENKORB

Unser täglich Salz – Gold oder Gift?



hochwertiges Salz unterstützt den Eigengeschmack der Speisen

Dass auch Salz ein wertvolles Lebensmittel sein kann, gerät immer mehr ins Bewusstsein. Dass es auch aus der näheren Umgebung kommen kann, wird weniger beachtet. TAGWERK vertreibt seit einiger Zeit ein naturbelassenes, vollwertiges Steinsalz, das überwiegend in den süddeutschen Alpen abgebaut wird – das Bickelbacher-Steinsalz. Und immer mehr unserer Verarbeiter – Bäcker, Metzger, Käsereien – setzen dieses Salz ein. Dafür gibt es gute Gründe.

auch Halle und Schwäbisch Hall, denn „Hall“ ist das keltische Wort für Salz.

Heute wird Salz in riesigen Fördermengen industriell abgebaut und damit zu einem billigen, überall verfügbaren Massenprodukt. Zu ca. 98% wird Salz in der chemischen Industrie, der Landwirtschaft und auf glatten Straßen im Winter eingesetzt. Nur die restlichen 2% kommen in unsere Lebensmittel.

Vom „weißen Gold“ zum „weißen Gift“

„W eißes Gold“ wurde Salz früher genannt, denn es war kostbar. Es musste mühsam abgebaut werden und wurde über lange Strecken transportiert. Um Salzrechte wurden Kriege geführt und entlang der Transportwege wurden die Städte reich. Viele Städte verdanken dem Salz ihren Namen: Salzburg und Salzgitter z.B., aber

Das heute gebräuchliche Speise- oder Kochsalz ist zwar strahlend weiß, aber von Gold kann – außer vielleicht für die Hersteller – keine Rede mehr sein. Seit Beginn der Industrialisierung wird das Natursalz che-

Steinsalz, Meersalz, Salz aus Natursole...

Steinsalz ist Salz aus dem Ur-Meer, das vor ca. 230 Millionen Jahren durch Klimaveränderungen austrocknete. Infolge der Erdverschiebungen gelangte das Salz unter die Oberfläche und lagert bis heute in mehreren hundert Metern Tiefe. Dort wurde es keinerlei Umwelteinflüssen oder Verunreinigungen ausgesetzt. Durch den hohen Druck der darüber liegenden Gesteinsschichten konnte die hochwertigste Form der Auskristallisierung entstehen. Das Steinsalz kann man somit als ursprünglichstes, reinstes Natursalz bezeichnen. Dieses Kristallsalz wird bergmännisch abgebaut, mechanisch zerkleinert und auf die gewünschte Körnunggröße vermahlen.

Salz aus den Urmeeren kommt auch in Wasser gelöst vor, als **Natursole** sprudelt es aus Salzquellen aus der Tiefe. Durch Trocknung in Salinen oder durch Verdampfung in Salzpflanzen wird es auskristallisiert. In Europa gibt es nur noch eine einzige Pfannensaline – die Saline Louisenhall bei Göttingen. Das im Naturkosthandel erhältliche Salz aus Natursole ist unraffiniert und frei von chemischen Zusätzen. Allerdings wird ein Teil der Mineralstoffe und Spurenelemente durch das Wasser ausgeschwemmt.

Meersalz kommt aus den heutigen Meeren – bei uns zumeist aus dem Atlantik vor Frankreich und Portugal oder aus dem Mittelmeer vor Sizilien oder Griechenland. Meerwasser wird in große Becken geleitet, durch Sonnenwärme und Verdunstung kristallisiert das Salz. Das im Naturkosthandel angebotene Meersalz wird in der Regel gereinigt, bleibt ansonsten aber unbehandelt. Die meisten Meerestiere sind allerdings heute schon so stark durch Abwässer, Verklappung von Säuren und Umweltkatastrophen belastet, dass es sehr schwierig ist, noch unbelastete, saubere Salzsorten aus dem Meerwasser zu gewinnen – wie z.B. das Salz aus den Salines de Guérande aus der Bretagne.



Salz aus dem Ur-Meer lagert hier in mehreren hundert Metern Tiefe

misch gereinigt und auf die Verbindung von Natriumchlorid reduziert. Die natürlich enthaltenen Mineralien und Spurenelemente gelten als unerwünschte Verunreinigungen und werden entfernt. In einem aufwändigen Raffinationsprozess wird das Salz gebleicht, ausgelaugt, gesiedet und zum Teil mit nicht deklarationspflichtigen Konservierungsstoffen, Trennmitteln wie Aluminiumhydroxid und Rieselhilfen versehen. Manche halten deshalb dieses Salz für „weißes Gift“.

Die meisten Menschen nehmen über die Nahrung pro Tag zwischen 12 und 20 Gramm raffiniertes Salz zu sich. Die Nieren verarbeiten im gesunden Zustand jedoch nur 5-7g und der Rest verbleibt im Körper. Für jedes Gramm, das zurückbleibt, braucht der Körper die 23fache Menge an Wasser, um es binden und isolieren zu können. Wenn der Körper kein Zellwasser mehr entbehren kann, wird das Natriumchlorid mit tierischen Aminosäuren kristallisiert und es kommt zur Bildung von Nierensteinen oder Ablagerungen von Kristallen in Knochen und Gelenken. Durch die Isolation und Bindung von Natriumchlorid mit Zellwasser kommt es im Körper zur Bildung von Wassergewebe, einem Gewebe ohne jegliche Funktion, ein idealer Nährboden für Ablagerungen und Bakterien und eine Ursache für Übergewicht.

Lebensbaustein Salz

Zur Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen sowie der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes ist Salz dringend notwendig. Es stimuliert die Muskeln und Nerven, in allen Körperflüssigkeiten sowie Körperzellen ist es in einem ausgewogenen Mischungsverhältnis enthalten. Der Salzgehalt unseres Blutes liegt bei 1%. Da wir Tag für Tag durch Ausscheidung unserer Körperflüssigkeiten wie Schweiß und Urin Salz abgeben, sind wir darauf angewiesen, es regelmäßig zu uns zu nehmen. Und je naturbelassener das Salz ist, desto mehr seiner Mineral- und Spurenelemente kann der Mensch verwerten.

Ausgewähltes, unraffiniertes Natursalz ohne Zusätze enthält noch alle Mineralstoffe und Spurenelemente, die für den Menschen – und die Tiere – lebenswichtig sind. Im natürlichen Zustand besteht Salz nicht nur aus den zwei Elementen Natrium und Chlorid (wie das heute gängige Kochsalz), sondern aus über 60 Elementen und ist immer eine Symbiose aus allen Bestandteilen. Genau diese Elemente haben den Planeten Erde aufgebaut und unseren physischen Körper geschaffen. Unsere Körperflüssigkeiten enthalten die gleichen Salze und beinahe das gleiche Mischungsverhältnis wie das Meerwasser. Unser Blut ist ei-

Geschmacks-Unterschiede

Naturbelassenes Salz schmeckt ganz anders als raffiniertes. Es ist nicht ätzend scharf, fast metallisch schmeckend wie das raffinierte Speisesalz, sondern mild, aromatisch und vollmundig. Dabei schmecken Meersalze eher breiter und weicher, Steinsalze sind „salziger“ als Meersalze, sie haben einen geradlinigen, strukturierten Charakter. Natursalze besitzen generell die Eigenschaft, den Eigengeschmack der Speisen intensiver und harmonischer zu unterstützen, als es raffiniertes Speisesalz vermag. Einfach mal ausprobieren: auf einer frischen Pellkartoffel, einem gekochten Ei oder gedünstetem Gemüse.

gentlich nichts anderes als verändertes Meerwasser mit all seinen darin enthaltenen Elementen.

Im unbehandelten Salz sind die Spurenelemente und Mineralien zudem in kolloidaler, also zellverfügbarer Form enthalten. Dies ermöglicht es unserem Körper, die notwendige Aufnahme von Magnesium, Natrium, Kalium, Kalzium sowie aller Spurenelemente zu gewährleisten. Und zwar genau in den winzigen Dosen, die der Körper verwerten kann.

Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten – Energy-drink und Salzbad

Mit Salz können wir nicht nur unsere Speisen würzen und konservieren.

Nach Sport und Sauna ist ein Glas frisches Wasser mit einer Prise naturbelassenem Salz der beste **Energy-Drink**. Er enthält genau das, was im Körper ersetzt werden muss, und kostet fast nichts.

Schon Hildegard von Bingen empfahl **Salz zur Pflege von Mund und Zähnen**. Salz wirkt antibakteriell und beugt daher Mundgeruch und Entzündungen vor. Das Salz aber nicht direkt auf die Zahnbürste geben, sondern in Wasser auflösen. Eine Salzlösung – die Sole – eignet sich auch hervorragend als Mundwasser, bei Zahnfleischbluten, zum Gurgeln bei Halsentzündungen und zum Inhalieren bei Schnupfen.

In Salz kann man auch baden – ein **Salzbad** soll entschlacken, vitalisieren, die Selbstfettung und Reinigung der Haut unterstützen und Hautkrankheiten wie z.B. Neurodermitis mildern.

Das Rezept: Für ein Wannenvollbad (mit ca. 80-120 Liter Wasser) nimmt man 1kg Steinsalz oder Meersalz – die Salzkonzentration in Wasser entspricht dann der Salzkonzentration unserer Körperflüssigkeiten. Um den Organismus durch Temperaturengleichung nicht unnötig zu belasten, sollte die Badetemperatur möglichst genau bei 37°C liegen und die Badezeit ungefähr 15 bis 25 Minuten andauern.

„Ich bin froh, dass Salz ein Thema geworden ist“

Ein Gespräch mit Thomas Bickelbacher, der TAGWERK mit naturbelassenem Steinsalz beliefert.

TAGWERK: Herr Bickelbacher, was ist das besondere an Ihrem Salz?

Bickelbacher: Unser Steinsalz kommt aus Deutschland, überwiegend aus einem Stollen im süddeutschen Raum. Es hat also immer die gleiche Zusammensetzung, den gleichen Geschmack und es ist vor allem ein heimisches Salz. Warum sollen wir Salz über weite Strecken transportieren, beispielsweise aus Pakistan, wenn wir es hier vor der Haustür haben.

TW: Salz ist – vor allem im Naturkost- und Feinschmeckerbereich direkt „Mode“ geworden. Warum?

Bickelbacher: Salz ist ein essentielles Lebensmittel, ohne Salz würden wir sterben. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen: wo kommt das Salz her, was ist drin, wie schmeckt es. Das gängige Speisesalz ist so stark industriell bearbeitet und mit Zusatzstoffen versehen, dass es meinen Anspruch an ein vollwertiges Lebensmittel nicht erfüllt. Riechen Sie mal in einen Sack Speisesalz, das auch noch jodiert ist: ätzend! Ein unbehandeltes Steinsalz dagegen riecht gut und schmeckt gut. Es enthält alle essentiellen Mineralstoffe und Spurenelemente, wie natürlich gebundenes Jod und Selen und ist zu 100% allergenfrei.

TW: Was halten Sie von jodiertem Salz?

Bickelbacher: Sehr problematisch, denn Ärzte und Heilpraktiker erzählen mir, dass es zunehmend Jodallergien gibt. Salz sollte deshalb nicht zwangsweise jodiert werden, zumal dem Salz dann kein natürliches, sondern synthetisches Kaliumjodat zugesetzt wird. Es gibt allerdings noch keine fundierten Studien über die Schädlichkeit von Kaliumjodat als einzelner Stoff. Aber dieser Zusatzstoff ist ein weiteres „E“, und man weiß nichts über die Wechselwirkungen



Warum Salz aus Pakistan? Thomas Bickelbacher legt Wert auf regionale Rohstoffe.

mit den vielen anderen „E's“, die wir mit der normalen Nahrung zu uns nehmen. Deswegen sollte jeder die Freiheit haben, selbst zu entscheiden, ob und in welcher Dosierung er – bei festgestelltem Mangel – zusätzliches Jod zu sich nimmt.

TW: Warum ist Steinsalz teurer als Speisesalz, wenn es doch gar nicht so aufwändig verarbeitet und mit Zusätzen versehen wird?

Bickelbacher: Man müsste eher fragen, warum das gängige Speisesalz so billig ist. Das ist nämlich heute eher ein Randprodukt bei der Salzgewinnung. Salz wird weltweit in riesigen Mengen für industrielle Zwecke abgebaut, zu Speisesalz wird davon nur ca. 2% verarbeitet. Der geringe Preis kommt also über die Menge zustande. Salzstollen-Betreiber haben außerdem wenig Interesse an hochwertigem Steinsalz. Denn beim Abbau entspricht nur ein ausgewählter Teil den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen. Das unbehandelte Steinsalz muss sauber sein, es bleibt ja ungereinigt. Und schließlich kann das Salz so billig sein, weil an den extrahierten Mineralien und Spurenelementen gut verdient wird. Sie werden als Monorohstoffe an die Industrie verkauft und in Futtermitteln und Düngemitteln eingesetzt und als Nahrungsergänzungsmittel teuer verkauft.

TW: Sie sind gelernter Koch. Können Sie mir die geschmacklichen Vorzüge von Steinsalz beschreiben?

Bickelbacher: Steinsalz schmeckt außeror-

dentlich mild und nuanzenreich. Und durch seinen relativ hohen Anteil an Mineralstoffen kommt der Eigengeschmack der Speisen viel deutlicher heraus. Gerade Kräuter und Gemüse, die ja ätherische Öle enthalten, werden wunderbar durch die Mineralstoffe aufgeschlossen. Auch Vollkornbrot, vor allem mit Saaten, schmeckt deutlich besser. Und ein roher Schinken schmeckt viel milder, wenn er mit Steinsalz gewürzt ist. Ich hab viele Bäcker und Metzger als Kunden – und natürlich Köche, auch aus dem konventionellen Bereich, die deshalb auf Steinsalz schwören.



Tief in den süddeutschen Alpen wird das Bickelbacher Steinsalz abgebaut ...



... ein wertvolles unbehandeltes Naturprodukt ohne jegliche Zusätze

TW: Auch viele Bäcker, Metzger und Hofkäsereien bei TAGWERK verwenden Ihr Steinsalz. Georg Hartinger von der Hofkäserei Hodersberg sagt: Mit dem Steinsalz schmeckt mein Käse nicht nur besser – gleichzeitig milder und würziger –, die Käsereifung wird auch stabilisiert.

Bickelbacher: Salz ist eine spannende Geschichte. Im Mittelalter haben sich die Leute deswegen umgebracht. Und heute schmeißen wir es auf die Straße! Ich bin sicher, dass zukünftig mehr Verarbeiter und Endverbraucher die hohe Wertigkeit und den damit verbundenen Mehrwert eines guten Salzes erkennen werden. Ziegen und Schafe tun das jetzt schon – sie mögen nur Lecksteine aus unraffiniertem Salz.

Inge Asendorf

Jugendzeltlager in der Holledau

Hallo Kids!!!

Beim Naturgarten Schönege finden auch 2008 wieder vier TAGWERK-Jugendzeltlager statt. Ihr könnt dort mit den BetreuerInnen die Gegend erkunden, unsere Gärtnerei kennen lernen und natürlich das Wichtigste, den Pferdestall! Ihr dürft eure vierbeinigen Lieblinge versorgen, putzen und so oft es geht mit ihnen reiten. Um den anschließenden Hunger zu stillen, ernten wir gemeinsam frisches Gemüse und kochen zusammen! Auch gemeinsame Spiele dürfen nicht fehlen, außerdem könnt ihr beim Tischtennis und Federball zeigen, was ihr drauf habt! Die Kreativen können sich beim Malen und Basteln austoben. Am Abend werden wir gemütlich am Lagerfeuer sitzen oder zu einer Nachtwanderung aufbrechen.

Na, Lust bekommen?

Bei den einwöchigen Zeltlagern Anfang der Sommerferien sind noch Plätze frei!

Termine: jeweils Sonntag bis Samstag 3.8.-9.8. und 10.8.-16.8.

Anmeldungen beim TAGWERK-Förderverein

Tel.: 08081/9379-51, Email: tagwerk-zentrum@tagwerk.net