

## 8. Denkbare Tischrede zum Salz der Erde

---

...quicquid loquitur, sal merum est!

...was er redet, hat Salz!

LUCIUS AFRANIUS, RÖMISCHER KOMÖDIENDICHTER

Sie könnte an die aristotelische Ethik oder an Ciceros Philosophie gedacht haben und sich gesagt haben, »Geschenke erhalten die Freundschaft und Freundschaft ist Salz des Lebens: Also schenke ich ihm Salz.« Vor einiger Zeit gastierte eine Freundin für einige Tage in meiner Wohnung, während ich auf Auslandsreise war. Als Dankeschön hinterließ sie ein kleines Geschenk. Auf dem Esstisch, wo vorher mein Salzstreuer stand, befand sich nun ein Gefäß mit Himalaya-Salz. Auf den ersten Blick befremdete mich dieses neue Objekt. Nicht so sehr, weil es bedenklich ist, wenn unter dieser Bezeichnung (beispielsweise) auch mal polnische Bergbauunternehmen Biogeschäfte und Reformhäuser mit Salz beliefern. Es bleibt dann rätselhaft, was den höheren Preis für dieses Produkt rechtfertigt, und ob seine Herkunftsbezeichnung wirklich für seine Qualität bürgt oder was genau Himalaya-Salz aus Polen bedeutet.<sup>1</sup> Doch derlei Bedenken hatte ich nicht. Meine Skepsis lag woanders – und war allemal berechtigter.

Denn immerhin hatte es sich bei meinem Salzstreuer um einen echten Klassiker gehandelt: Aus schlichtem Glas gefertigt, mit einem bauchigen Metallkopf, einer barocken Kirchturmhaube ähnlich, aber aus modernem Stahl und in einer handlichen Größe. Eine wahre *Zuhandenheit* (im Sinne der Heidegger'schen Dingphilosophie) – eine Schönheit in Gestalt eines industriell produzierten Massenartikels. Mein neues Tafelsalz war in einer Röhre aus Plastik verpackt. Sofort kam mir der Gedanke, dass das edle Himalaya-Salz unbedingt eine gläserne Mühle in schlichter Eleganz bräuchte. Der Salzstreuer, den meine Bekannte vom Esstisch ins

---

**1** | Kempis, Wenn's gesund macht.

Gewürzregal verbannt hatte, war mit drei Streulöchern ausgestattet. Ein wichtiges Detail, das bei allen Salzstreuern sehr unterschiedlich ausfällt. Meistens sieht ihr Design unterschiedlich große Öffnungen vor, so dass die Nutzer vorher nur schwer abschätzen können, wie viel Salz herauskommt. Nicht selten führt diese Unberechenbarkeit zu unerwünschten Überdosierungen und zu versalztem Essen. Eigentlich Grund genug, dass auf Esstischen und in Küchen ausschließlich funktionstüchtige Mühlen mit Salzkristallen zum Einsatz kommen sollten. Im Unterschied zur üblichen Praxis böten sie die Möglichkeit, noch grobes (undosiertes) Salz je nach Bedarf, Gespür und Geschmack zu zermahlen, was eine individuelle und feine Dosierung ermöglichen würde – *cum grano salis*. Eine kunstvolle Handhabung, die beim Gebrauch von Pfeffermühlen inzwischen selbstverständlich ist.

Zu meiner Verwunderung stellte sich heraus: Das neue Himalaya-Salz war bereits ›feinfein‹ gemahlen, so der Fachbegriff, ähnlich dem herkömmlichen ›raffinierten Kochsalz‹, das beim Schütteln der Packung eine schneeweisse Dampfwolke emittiert. Angesichts einer solchen maschinell vorproduzierten (und durchaus bewundernswerten) Raffinesse – des Anblicks einer nahezu atomisierten Feinheit – drängte sich mir die Frage auf: Kommt es im Gebrauch von Salz als eines unserer alltäglichsten Lebensmittel nicht gerade darauf an, *cum grano salis* zu verfeinern? Macht dessen anfängliche Grobheit nicht den wahren feinen Unterschied aus? Schmecken Salzgranulate nicht anders – und besser als pulverisiertes (feinfein gemahlenes) und darüber hinaus rein weißes und womöglich zwangsjodiertes Industriesalz?

## **ZWANGSJODIERTES GLÜCK UND HALOSOPHISCHE GRUNDLAGENFORSCHUNG**

Die gut gemeinte Absicht meiner Freundin war offenkundig: Mit dem Austausch von normalem Tafelsalz durch hochwertiges Natursalz wollte sie zu etwas besserem Geschmack in meinem Haushalt beitragen. Die wahre (gastrosophische) Bedeutung des Salzgeschenks war also eine Prise Ernährungswende, im Kleinen und durch vermeintlich unwichtige Dinge, wie das Salz in unseren Küchen. Tatsächlich findet dort seit einiger Zeit diese unscheinbare Geschmacksweltverbesserung statt – beispielsweise mit Himalaya-Salz. Das handwerklich gewonnene und neuerdings

erfolgreich vermarktete Himalaya-Salz gilt als eines der einwandfreisten und wertvollsten Edelsteine, die man auf dem Planeten Erde bekommen kann: Und zwar in einem Salzbergwerk auf 3500 Metern Höhe irgendwo in dem gleichnamigen Bergmassiv. Vor geschätzten 300 Millionen Jahren kam es in diesem geographischen Raum durch Austrocknung des Urmeeres zur Kristallisation dieses kostbaren Minerals.

Wer als täglicher Salzkonsument einmal damit anfängt, sich für diese Dinge zu interessieren, lernt schnell Erstaunliches. Etwa, dass Natursalz eine höchste Konzentration von Lichtphotonen aufweist und daher jeder Speise Lichtenergie in Form von Biophotonen in Größenordnungen zugeibt, die beachtlich sind.<sup>2</sup> Wasser und Siliziumsalze spielen für die Funktion menschlicher Körperzellen eine wichtige Rolle, weshalb trinkbares Wasser in Verbindung und Interaktion mit allen existierenden Salzen seit jeher genutzt wird und die heilwirksame Basis des Menschen (unseres fluid-elektrischen Wesens) bildet.<sup>3</sup> Freilich gehen solche noch weitgehend unerforschten Dimensionen der menschlichen Natur über die herkömmliche Naturwissenschaft hinaus und bedürfen weiterer theoretischer Reflexion und Forschungsarbeit einer halosophischen (gr. halos = Salz) oder, einfacher, der salzologischen Grundlagenforschung.

So viel immerhin wird man mit Gewissheit sagen können: Obwohl Salz eines unserer elementarsten und alltäglichsten Lebensmittel ist, wissen wir selbst nach Jahrtausenden längst nicht alles über seine komplexe Natur und seine vielseitigen Wirkungen. Vermutlich sind natürliche Kristallsalze – wie das aus den pakistanischen Ausläufern des Himalaya stammende, das seit einiger Zeit bei mir auf dem Esstisch steht – wegen ihrer speziellen Biophysik besonders heilwirksam. Jedenfalls scheint es so, dass diese Salze aufgrund ihrer physikalischen (kristallinen) Struktur eine sehr hohe Zellverfügbarkeit bieten. D.h., dass sie fast zur Gänze, mitsamt all ihren weiteren natürlichen Bestandteilen, von den Zellen unseres Körpers aufgenommen und integriert werden können. Freilich konnte mein Gast nicht wissen, dass das Salz in meinem konventionell wirkenden Salzstreuer schon naturbelassene Qualität aus hochwertiger Herkunft hatte. Ich bin bereits vor einiger Zeit aus dem üblichen Versorgungssystem mit >chemisch gereinigten<, dafür aber mit künstlichen

---

**2** | Hendel/Ferreira, Wasser und Salz. Urquell des Lebens.

**3** | Hecht/Ferreira, Wasser und seine Salze: Natürliche Lebensenergie durch unsere Urelemente.

Rieselhilfen und Jod >angereicherten Kochsalz< ausgestiegen und benutze nur noch Meersalz aus dem Bio-Supermarkt. Trotzdem habe ich mich sehr über ihr Geschenk gefreut, denn seitdem bereichert auch trendiges Himalaya-Salz meine Küche. Außerdem habe ich begonnen, über das Salz in unserer Esskultur nachzudenken. Der Grundsatz meiner Philosophie des Salzes lautet ebenso schlicht wie weitreichend: Zwar braucht alles Leben Salz, nur Salz ist nicht gleich Salz.

## DER GRUNDSATZ: SALZ IST NICHT GLEICH SALZ

Weil das so ist, gibt es feine und grobe Unterschiede beim Salz. Angefangen bei Farbigkeit und Physikalität. Ebenso finden sich große Unterschiede hinsichtlich der nachvollziehbaren oder der versteckten Wahrheiten der Herkunft, der Verarbeitung und des Preises. Für eine Kostbarkeit wie die hawaiianische *Soul of the Sea* dürfen beträchtliche Ausgaben nicht gescheut werden (beinahe 100 Euro pro Kilo). Freilich sind viele der neuen Natursalze für weit weniger zu haben, darunter das Himalaya-Salz (mit einem Kilopreis von wenigen Euros). Zur allgemeinem Bekanntheit hat es inzwischen beispielsweise *Fleur de Sel* geschafft, das leicht körnig-gräuliche Kristallgewächs aus den Salzgärten der französischen Atlantikküste. Wer sich die Gewürzregale unserer Supermärkte etwas genauer anschaut, findet längst nicht nur das reine Alpensalz aus Bad Reichenhall, sondern außerdem weit gereistes Salz aus der Kalahari-Wüste, persisches Blausalz, rotes Meersalz aus Hawaii, zypriotisches Black-Lava-Salz oder Luisenhaller Tiefensalz. Jedes Salz ist anders; Salz ist nicht gleich Salz.

Wie bei vielen anderen Lebensmitteln ein Zurück – oder eine Zukunft hin – zu natürlicher, lokaler Vielfalt und guter Qualität zu beobachten ist, so findet auch im Umgang mit Salz zurzeit eine Abkehr von der Industrieküche und ihrem raffinierten Einheitsgeschmack zugunsten einer Renaissance alt bewährter Methoden der handwerklichen Salzgewinnung statt. Sie sorgen für eine Biodiversität von Geschmacksnuancen, wie man sie sonst nur von Weinen und Önologen kennt. Kenner und Halogenen behaupten, die filigranen Kristalle des *Fleur de Sel* verbänden sich wie ein Hauch edlen Parfüms mit allen Speisen und würden nach Veilchen duften. Schwarzes Salz in Chutneys und Salaten verbreitet Aromen wie Feuer und Asche; knusprige Salzflocken aus Schottland würden auf der Zunge knistern und Assoziationen zur rauen See des Nordens wecken.

Kündigt sich in einer solchen Feinschmeckerei wirklich ein Wandel der Esskultur an? Spricht sich hier ein neues Bewusstsein von der Qualität, der Herkunft, der Herstellung und der Wirkungen unserer Lebensmittel aus – oder wird eine gewinnträchtige Ökonomie der ›Verfeinerung‹ weiter perfektioniert, deren verstecktes Gift viel Schaden anrichtet?<sup>4</sup>

## **VERSTECKTE SALZE – TÄGLICHES CRISTAL METH FÜR ALLE**

Keinem Menschen sollte normales Tafelsalz fehlen. Niemand muss darauf verzichten, sein Frühstücksei zu salzen und gesalzene Pommes frites zu essen. Allen Salzmahnern und salzlosen Asketen ist die gastrosophische Weltweisheit entgegen zu halten: Würzen Sie ruhig – mit gutem Gewissen und Fingergefühl. Hierzu besteht ein universelles, moralisches Anrecht. Vorausgesetzt: Es ist das Salz gemeint, womit wir am Tisch oder beim Kochen unser Essen (nach-)würzen. Wobei vieles dafür spricht, dass es kulinarisch, gesundheitlich und auch ökonomisch besser ist, wenn wir für unser tägliches Essen mehr Natursalze (und andere Würze) verwenden, anstatt wie gewohnt chemisch gereinigtes Industriesalz.

Anders verhält es sich mit den versteckten Salzen. Denn die Schattenseite der Problematik besteht in dem massenhaften Einsatz solcher Salze, die nahezu allen verarbeiteten Lebensmitteln aus dem Supermarkt im Übermaß zugesetzt werden und uns das Leben buchstäblich versalzen. In den allermeisten Fällen von haltbar gemachten und geschmacksverstärkten (auch Bio-)Fertigprodukten steckt verstecktes Salz. Unkenntliche und unbekannte Salz-Zusätze, die sich zu einer gesundheitsschädlichen Menge summieren, wenn wir zum Frühstück gerne zusätzlich zum gesalzenen Frühstücksei mit (salzhaltigem) Wurstaufschnitt, (salzigem) Schinken, (salzhaltigem) Gouda oder Schmelzkäse beginnen und dazu (salzhaltiges) Weißbrot essen; wenn wir dann mittags mit (salzhaltiger) Pizza oder (salzhaltigen) Chicken-Nuggets, einem (salzhaltigen) Hamburger zusammen mit gesalzenen Pommes frites mit (salzhaltigem) Ketchup weitermachen; und abends noch eine (salzhaltige) Dosenuppe oder ein (gesalzenes) Schnitzel mit (salzhaltiger) Fertigsoße, einen (salzhaltigen) Fleisch- oder Geflügelsalat mit (salzhaltigem) Brot zu uns nehmen.

---

**4** | Oberbeil, Vorsicht Salz! Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können.

men und zu guter Letzt noch reichlich salzige Kartoffelchips oder anderes Salzgebäck knabbern.

Besonders tragisch sind diese Geschmacksgewohnheiten, weil sie dem Suchtverhalten von Drogenabhängigen ähneln: Salz macht süchtig. Wie Zucker. Salzhaltige Lebensmittel wirken wie jedes andere Rauschmittel: Je mehr Salz (Natriumchlorid) Wurstaufschliff oder eine Salami-Pizza bietet, umso intensiver das Geschmackserlebnis und desto mehr greifen die (salzsüchtig gemachten) Konsumenten zu. Auf diese Weise haben sich normale Supermarktprodukte in raffinierte Salzlager verwandelt. Und mit ihnen auch unsere Körper in mobile Endlager und allmählich austrocknende Salzmeere. Permanent versorgen wir uns über unsere Ernährung mit unauffälligen Natriumchlorid-Infusionen. Sie addieren sich beim Durchschnittseuropäer immerhin jeden Tag auf zwölf bis zwanzig Gramm. Das ist viel zu viel. Mehr noch: Weil Salziges süchtig macht, will man immer mehr davon und muss von Mahl zu Mahl seine Dosis erhöhen, um den gleichen Lustpegel zu erreichen.

Wer also über Salz redet, darf über dessen Suchteffekt nicht schweigen. Der weiße Stoff ist eine Droge und dem umstrittenen Geschmacksverstärker – und potenziellen Nervengift – Glutamat verwandt. Beide Substanzen sind die am häufigsten verwendeten Zusatzstoffe der Lebensmittelindustrie. Warum steht das künstliche Kristall aus chemisch gereinigten Natriumchlorid-Verbindungen nicht unter öffentlicher Dauerkritik, das tägliche *Cristal Meth* der Massen zu sein? Stattdessen gehört das Rauschmittel eines gefährlichen Konsumverhaltens ganz selbstverständlich zur moralischen Maßlosigkeit eines ebenso versalzenen wie übersüßten Lebens. So bleibt es dabei, dass die vielen Suchtstoffe unseres Essens immer weiter eine unersättliche Lust nach Mehr reizt. Sogar bis hin in ihren dialektischen Gegensatz: Denn treibt die Überdosierung und die allmähliche Erkenntnis dieser Verhältnisse nicht auch den Durst nach Alternativen an? Lässt zu viel davon nicht – wie in so anderen Lebensbereichen auch – immer mehr Menschen nach dem wahren Salz des Lebens fragen?

## WAS IST DAS WAHRE SALZ DES LEBENS?

Eine gewisse Entwarnung scheint mir bei unserer Suche nach der Wahrheit des Salzes angebracht: Nur ein Bruchteil der rund 270 Millionen Tonnen »Salz« pro Jahr, die gegenwärtig weltweit gewonnen und vermarktet werden, landet in unserem Essen. Kochsalz – also reines Natriumchlorid – ist der Grundstoff der chemischen Industrie schlechthin. Nahezu das gesamte Salz der Welt wird industriell gewonnen und für industrielle Zwecke genutzt, etwa als Auftausalz, Badesalz oder Tierfutter. Große Mengen stecken in Zellstoff, Textilien, Seifen, Reinigungsmitteln, Glas usw. Mit diesem Koch- oder eben Industriesalz lässt sich faktisch jeder Kunststoff als Basisträger herstellen. Lediglich ein kleiner Rest (5 Prozent) des gesamten Natriumchlorids landet in unseren Küchen oder in der Lebensmittelproduktion – »feines Speisesalz« ist nichts anderes als ein reines Nebenprodukt der Salzindustrie.

Erst das chemische Verfahren, das Raffinieren genannt wird und mit ästhetischer Verfeinerung nur wenig zu tun hat, beseitigt alle natürlichen Bestandteile des Rohstoffes und lässt reines Natriumchlorid (NaCl) übrig. Die naturbelassene Unreinheit von »Salz« im Unterschied von chemisch reinem »Natriumchlorid« besteht lediglich darin, dass es neben dem Hauptanteil an Natriumchlorid-Molekülen zahlreiche andere Mineralien und Elemente enthält. Reine Natriumchlorid-Verbindungen gibt es in der Natur nicht. Das industriell gereinigte und heute handelsübliche Kochsalz ist deshalb im wahrsten Sinne des Wortes gar kein Salz, sondern ein künstliches Gewürzmittel. Dass die Haushaltschemikalie gleichwohl als Kochsalz bezeichnet werden kann, ist das vorläufige – und zum Glück dem historischen Wandel unterliegende – Resultat einer kulturellen Konvention.

Der *Codex alimentarius*, ein international geltendes Gesetz für den Handel mit Lebensmitteln, legt für »reines Speisesalz« einen NaCl-Gehalt von mindestens 97 Prozent fest. Nur solche für den menschlichen Verzehr gedachten Lebensmittel, die aus dieser hohen Konzentration an Natriumchlorid bestehen, dürfen als »Kochsalz« verkauft werden. In dieser rechtlichen Begriffsbestimmung kommt ein konventionelles Verständnis zum Tragen, das weniger mit dem Wohl der Verbraucher zu tun hat als mit den ökonomischen Gewinninteressen der Industrie. Denn nicht die chemische Reinheit macht die qualitative Hochwertigkeit von Salz aus, sondern die bereits erwähnte metabolische Zellverfügbarkeit. Sie ist ge-

geben, wenn alle im Salz enthaltenden anderen, natürlichen Bestandteile in unsere Körperzellen gelangen und sich im Zellwasser auflösen. Weil das übliche Industriesalz von diesen Elementen gereinigt ist, steht sie den Zellen nicht zur Verfügung.

Dieser Umstand bestätigt den gastrosophischen Grundsatz, dass Salz nicht gleich Salz ist. Woran sich die weiterführende Frage knüpft: Was in aller Welt ist dann »Salz«? Was verstehen wir darunter? Wie kann es sein, dass es in den unzähligen Kochbüchern und sogar in sämtlichen Rezepten der Profiküche ohne irgendeine begriffliche Differenzierung eingesetzt wird »...und dazu etwas Salz«? Welche Auswirkungen hat diese wenig raffinierte Praxis im Umgang mit hoch raffiniertem Kochsalz? Warum überlässt sich die Menschheit in einer derart entscheidenden Angelegenheit so fahrlässiger Gedankenlosigkeit? Leiden wir wirklich an Jodmangel, weshalb in jedem Fall (schon deswegen) Salz gut für uns ist oder leiden wir vielleicht doch mehr an einer mangelhaften Salzintelligenz und der heillosen Unwissenheit, nicht sagen zu können, wozu und in welchem Maße Salz überhaupt gut ist?

Der Grundsatz, dass Salz nicht gleich Salz ist, könnte helfen, ein richtiges, tieferes Verständnis zu erlangen. Die Aufgabe, die gastrosophische Bedeutung von Salz zu verstehen, verweist auf ein notwendiges Umdenken in unserem Umgang mit den alltäglichen Dingen »eines guten Lebens« – und steht für das Neudenken des Utopischen, für die eutopische Entdeckung von neuen Welten und eupraxischen (foodopischen) Lebensformen und dergleichen – jedenfalls jenseits sämtlicher dystopischen, extropischen, technotopischen, misotopischen Paralleluniversen. Deshalb kann das Philosophieren über das Salz unseres Lebens beim Tafelsalz beginnen, denn alles Salz der Erde muss mit Blick auf die Zukunft gründlich durchdacht und vielleicht anders verwendet werden.

So wie die Dinge stehen, fehlen umfassende Begriffe für das Einfache, das Menschen zu ihrem allgemeinen Wohlleben unbedingt brauchen, wie beispielsweise gutes Salz. Im Leben lassen sich Gold und erst recht Geld durch Anderes ersetzen; gutes Salz nicht.

## CUM GRANO SALIS: DIE RICHTIGE DOSIS

Das kostbare Kristall entscheidet über unser körperliches und geistiges Wohlergehen. Doch zu viel des Guten wäre eher von Übel und, ganz ohne Salz zu leben, ebenfalls schlecht. Jede einzelne Zelle des menschlichen Leibes braucht es und arbeitet damit. Seine elektrisch geladenen Teilchen sorgen in gelöster Form für konstante Volumenverhältnisse von Zellen und extrazellulärer Flüssigkeit. Diese Nanoteile unseres Selbst sind außerdem für sämtliche Muskelbewegungen und Nervenprozesse essenziell, auch für das geistige Betriebssystem: Die Zigmilliarden Nervenzellen unseres Gehirns reagieren besonders empfindlich auf Störungen im Salzhaushalt – auf zu wenig oder zu viel Natrium im Blut. Denn die im elektrischen Feld wandernden Ionen bewirken über die Erregung der Zellen die vitale Übertragung von Informationen durch den gesamten Körper. Wer erinnert sich nicht dunkel an den Biologieunterricht, der mit komplizierten Schaubildern zur >Natrium-Kalium-Pumpe< den Stoffwechsel der Zelle und das >Aktionspotenzial< der biochemischen Reizweiterleitung zu erklären versuchte. Was auch immer bei diesen elementaren Vorgängen passieren mag, jedenfalls kann ihretwegen ein einziger Gedanke mit einer Geschwindigkeit von 120 Metern pro Sekunde jede Zelle unseres Organismus erreichen.

In der Neurophilosophie und der technowissenschaftlichen Hirnforschung steht die digitale Informationsübertragung im Mittelpunkt. Mit riesigem Aufwand wird daran gearbeitet, das menschliche Gehirn durch elektrotechnische Prozessoren, Hirn-Maschinen-Schnittstellen und leblose Maschinen-Implantate zu optimieren – ein Irrsinn. Dem gesunden Menschenverstand wäre schon geholfen und die geistige Evolution unserer Spezies käme wirklich voran, wüssten wir mit den primitivsten Mitteln eines guten Lebens und Denkens vernünftig umzugehen: Sämtliche Gedankengänge, ob ein Gedankenblitz oder träge Denkgewohnheiten, der gesamte elektrische Strom und jeder Informationsfluss in uns laufen nur mithilfe von Salz ab. Und zwar nur mit einigermaßen optimal eingesetztem Salz. Ob es zu Konzentrationsschwächen und zu Leistungsabfall (etwa bei schweißtreibendem Sport) oder zu Kopfschmerzen und Migräne kommt, hängt nicht zuletzt davon ab, wie viel oder wie wenig Salz wir essen. Und welche Salze.

In der Vergangenheit hat sich die Allerweltsweisheit darauf beschränken können: >Salz sei etwas Gutes<, weil sein täglicher Genuss lebensnot-

wendig ist. Da der menschliche Körper seine lebensnotwendigen Elektrolyte nicht selbst produzieren kann, muss er sie essen und trinken. Und zwar täglich, denn er kann Salze nicht speichern und scheidet sie außerdem täglich über Harn und Haut aus. In der Ernährungsmedizin geht man davon aus, dass der Mensch mit fünf bis acht Gramm am Tag – was einem Teelöffel entspräche – die optimale Gesamtmenge abdeckt. Was aber geschieht in dem Augenblick, wenn diese vernünftige Dosierung ständig überschritten wird – was bei den gegenwärtigen Geschmacksgewohnheiten inmitten eines Überflusses von Salzigem der Fall ist? Woher die eklatante Unvernunft, dass angesichts eines übermäßigen Salzkonsums und trotz der enormen Bedeutung, die Salz für den menschlichen Körper und Geist hat, gerade die Philosophie über diese substanzienlichen Dinge schweigt? Wozu eine Neurophilosophie, die von den gastrosophischen Prinzipien des elektrolytischen Vernunftvermögens nichts wissen will und sich nicht die Frage stellt: Wie speist unser Geist? Wie kann man sich dann sämtlicher Konsequenzen bewusst sein, die sich aus dem tragischen Umstand ergeben, ohne eine solide Salzphilosophie leben zu müssen? Sicher, der Weltsicht einer solchen, salzlos-faden Denkweise fällt es leicht, über ein durch und durch versalzenen Alltag hinwegzusehen. Aber beansprucht die Philosophie nicht seit je, das Wesentliche zu denken – das, was allem Sein seine Seele und Würze verleiht?

## **ICH DENKE, ALSO SALZE ICH ODER DOCH UMGEGEHRT?**

Ein einziger Philosoph verdient es, an dieser Stelle erwähnt zu werden. Denn von ihm stammt eine bemerkenswerte Theorie des Salzes. Es handelt sich um den Autor des berühmten Satzes »Ich denke, also bin ich«, René Descartes. Bekanntlich taucht dieser erste Hauptsatz der modernen Bewusstseinsphilosophie erstmals im Jahre 1637 auf, in seiner einflussreichen *Abhandlung über die Methode, seine Vernunft gut zu gebrauchen und die Wahrheit in den Wissenschaften zu suchen*. Ausgerechnet in jenem Werk, worin Descartes eine »Abhandlung zum Salz« eingestreut hat. Auch in seiner später verfassten Schrift zu den *Prinzipien der Philosophie* nimmt er Bezug auf seine salzphilosophischen Grundsätze.

Anhand des Kristalls macht sich der französische Denker das feinstoffliche Wesen aller natürlichen Dinge klar. Der Naturforscher, der als Reisender möglicherweise an der bretonischen Meeresküste die Metho-

den der traditionellen Salzgewinnung beobachtet hat, erkennt: Wie das Salz, so scheint auch das Wasser, die Luft, die Erde und scheinen alle die anderen Körper, die uns umgeben, aus vielen kleinen Teilchen von verschiedener Gestalt und Größe zusammengesetzt zu sein: Diese Teilchen – oder Molekülverbindungen, wie wir heute sagen – seien beim Salz an beiden Enden gleich »dick« und ganz »gerade« und wie »kleine Stäbe« ausnehmend stabil, nicht »biegsam« und »schwer«. Aus dieser Struktur leitet Descartes den »scharfen« (durchdringenden) Geschmack der Salzkörnchen her. Salzkristalle drängen wie »Pfeile« in andere Körper – etwa in die Sinnesorgane des Essenden – ein. Den buchstäblich stechenden »pikanten« oder eben würzigen Geschmack des Salzes erklärt der Philosoph mit den Worten: »Denn da die Salzteilchen nicht von der sie umgebenden Materie gebogen werden, müssen sie immer mit der Spitze in die Poren der Zunge eindringen.«<sup>5</sup>

Mit dieser kausal-mechanischen Theorie der Geschmackswirkung des Salzes wirft er die klassische, noch von der aristotelischen Metaphysik geprägte Sinneslehre über Bord, wonach Geschmack eine den Dingen innewohnende Qualität sei und nicht das Resultat der subjektiven Reizempfindung und Bewusstseinsleistung. Mit zahlreichen Zeichnungen zur geometrischen Gestalt und zu verschiedenen Figurationen von Salzteilchen illustriert Descartes seine epochalen Erkenntnisse und versucht seinen Zeitgenossen mithilfe solcher Visualisierungen neuartige Wahrheiten verständlich zu machen. Indes ist der Rationalist mit seiner Methode nicht bis zur Erkenntnis sämtlicher Eigenschaften von Salz vorgedrungen. Entgangen ist seinem mechanistischen Naturverständnis nicht nur die vitale Elektrizität des Salzes, nämlich die biochemische Ionen-Verbindung von positiv geladenem Natrium und negativ geladenem Chlorid. Sein frühneuzeitlicher Geist war auch noch Lichtjahre entfernt von der aktuellen Entdeckung einer Lebenswissenschaft natürlicher Teil-

5 | Descartes, *Die Meteore*, VI, 250. Zu dieser feinsinnigen Methode des Philosophierens wurde angemerkt: »Descartes ist z.B. in der Lage, sich viele Seiten lang mit phänonomologischer Präzision auf nichts anderes als die Bildung eines Salzkorns zu konzentrieren, sorgsam, minutiös und unendlich geduldig und sowohl durch die immer wieder eingestreuten Vergleiche als auch aufgrund der ganzen kühnen Architektur seines bildhaft aufgebauten Erklärungsgebäudes phantasievoll zugleich.« Zittel, *Theatrum philosophicum: Descartes und die Rolle ästhetischer Formen in der Wissenschaft*, 201.

chen, einer biophysischen Realität, die Sonnenlichtphotonen und vermutlich sämtliche Ur-Elemente der Erde zu Salz verdichtet. Sogar vier Jahrhunderte nach Descartes' philosophischer Naturforschung weiß man immer noch wenig über diese Phänomene und darüber, dass sich in Salz metaphysische (nämlich biophysische) Wahrheiten verbergen können, die jenseits dessen kristalliner ›Gitterstruktur‹ liegen. Jedenfalls dringt die menschliche Vernunft nur sehr langsam zu diesen, im besten Sinne des Wortes, gesalzenen Wahrheiten ihrer Welt vor. Dabei könnte es helfen, wenn eine weitere interessante Ausnahme innerhalb der Ideengeschichte einer ansonsten salzlosen Denkweise nicht in Vergessenheit gerät – der klassisch römische Salzdiskurs.

## DIE ARS SALIS

Als Imperium, dessen Kultur maßgeblich durch den internationalen Salzhandel geprägt war, hat das antike Rom dem Gesalzenen – *salsum* – im kulinarischen ebenso wie im geistigen Leben große Beachtung geschenkt. Zahlreiche Gelehrte und Persönlichkeiten der Zeit wie Cicero, Horaz, Plutarch, Plinius, Quintilian philosophierten über das Salzen. In einem Abschnitt seiner *Naturkunde* bietet der römische Gelehrte Plinius der Ältere unter dem Stichwort »Heilmittel aus dem Wasser« (31. Buch) eine umfassende Kartographie der Herkunft und Qualität von Meersalzen. Es werden die jeweiligen Orte oder Salzstätten angeführt und kurz charakterisiert. Außerdem entwirft Plinius ein Panorama an Techniken der Salzgewinnung (Salzgärten, Siedeverfahren etc.), das von Utica in Afrika bis Babylon, von Gallien bis Ägypten und von Kappadokien bis Spanien reicht.

Schließlich erweitert sich seine halosophische Expertise zu einer Liste von Salzen, die besonders hochwertig und heilwirksam sind. »Von den verschiedenen Meersalzarten lobt man vor allem das kyprische aus Salamis, von denen aus stehenden Gewässern das tarentinische und phrygische, welches das von Tatta genannt wird. Die beiden letzten Sorten sind nützlich für die Augen. Das in Form kleiner Bausteine aus Kappadokien eingeführte Salz soll der Haut Glanz verleihen«, notiert der Gelehrte und fährt fort: »Mehr jedoch straft das Salz, das man Salz von Kition nennt, die Haut, weshalb man es nach der Entbindung mit Schwarzkümmel auf den Leib streicht. Das Salz ist umso stärker, je trockener es ist; das an-

genehmste von allen und hellste ist das tarentinische; übrigens je weißer es ist, desto zerbrechlicher ist es. Regenwasser macht alles Salz süß, noch angenehmer macht es der Tau. Der Nordostwind gibt reichliche Ausbeute, bei Südwind entsteht keines. Die Salzblüte (*flos salis*) entsteht nur bei Nordostwind. Im Feuer knistert oder springt weder das Salz von Tragasaki noch das nach der Stadt Akanthos benannte, und keines vom Schaum oder vom Abfall ist fein. Das Salz von Agrigent erträgt das Feuer, springt eher aus dem Wasser. Es bestehen aber auch Unterschiede in der Farbe. Zu Memphis ist das Salz rot, rötlich am Oxos, purpurrot das von Centuripae; bei Gela, ebenfalls auf Sizilien, ist es von solchem Glanz, dass es ein Spiegelbild wirft. In Kappadokien wird ein safrangelbes ausgegraben, durchscheinend und sehr wohlriechend. Für den medizinischen Gebrauch lobten die Alten am meisten das tarentinische, dann jedes Meersalz, vorzüglich das schaumige, für die Augen von Zugtieren und Rindern aber das Salz von Tragasaki und das bäsische.«<sup>6</sup>

Das kulturgeschichtlich einzigartige Werk des Römers wusste das Nachdenken über Salz noch eingebettet in eine wissenschaftlich reflektierte Küche und Ästhetik des guten Geschmacks. »Man würzt es auch«, so der Gastrosoeph Plinius Secundus, »unter Zugabe von wohlriechenden Substanzen, und es tritt an die Stelle von Gemüse, da es die Esslust anreizt und alle Speisen so schmackhaft macht, dass man es auch aus zahllosen anderen Gewürzen herausschmeckt; auch beim Verzehr von Fischbrühe verlangt man danach. Ja sogar Schafe, Rinder und Zugtiere werden besonders durch Salz zum Fressen angeregt, geben dann viel reichlichere Milch und der Käse erhält einen viel angenehmeren Geschmack. Daher gibt es, beim Herkules, ohne Salz kein menschenwürdiges Leben, und es ist ein so unentbehrlicher Grundstoff, dass sein Begriff sogar auf außerordentliche Freuden des Geistes übergegangen ist; denn man bezeichnet den Witz mit dem Wort Salz, und alle Annehmlichkeiten des Lebens, höchste Heiterkeit und Ruhe nach der Arbeit lassen sich durch kein anderes Wort besser kennzeichnen.« (Ebd., 61)

Plinius der Ältere folgt in seiner ausführlichen Beschäftigung mit derlei Lernstoff einer menschenwürdigen Esskultur der damaligen Mode, sich mittels sachkundiger und raffinierter (witziger) Reden (über Salz) zu schmücken und mithilfe solcher feinen Unterschiede als Person mit gutem Geschmack im Gesellschaftsspiel der sozialen Distinktion zu punk-

6 | Plinius Secundus, Naturkunde, 59.

ten. Zu den Stilmitteln gehöre, ergänzt der römische Philosoph Cicero in seiner Schrift *Orator*, gelegentlich auch »ein Salzkörnchen Humor«, um seine Reden zu würzen, mit Witz schmackhaft zu machen. Tatsächlich ist ein solches kluges, im doppeldeutigen Wort Sinn den Geschmack verstärkendes, feinsinniges Dosieren – *cum grano salis* – zu einem lateinischen Sprichwort geworden. Wie Plinius, der das Sprichwort in die Welt setzte, wusste Cicero, dass die Kunst des guten Salzens nicht von der Lebenskunst zu trennen ist.

Von diesen theoretischen Ansätzen zu einer *ars salis* angeregt, überträgt schließlich der Rhetoriker Quintilian in seinem Lehrbuch zur Redekunst den Salzgebrauch auf den Sprachgebrauch. Wie seine Vordenker erkennt auch er – neben den direkten sinnlichen Wirkungen von Speisesalz – den indirekten geistigen Einfluss von Begriffssalzen und Salzsätzen. Mit dieser Erkenntnis stehen uns raffinierte Würzmittel zur Verfügung, die den kulturellen Geschmack vielleicht noch mehr zu verändern und zu verbessern vermögen als das übliche Tafelsalz. »Denn wie das Salz, das wir etwas reichlicher auf die Speisen streuen, wenn es freilich nicht unmäßig geschieht, einen eigentümlichen Wohlgeschmack verleiht, so besitzen auch in der Rede die Salzkörner etwas, was uns den Durst erregt, zuzuhören.«<sup>7</sup>

Ähnlich sah der Komödiendichter Lucius Afranius den gesellschaftlichen Gewinn, einen vernünftigen Gebrauch von Salz mit dem guten Gebrauch der menschlichen Vernunft in Beziehung zu setzen. Auf diesen gastrosophischen Geist spielt Afranius in seiner Bewunderung für jemanden an, bei dem alles, was er sagt, Salz habe – *quicquid loquitur, sal merum est!* Entsprechend beurteilt der Grieche Plutarch populäre Komödien (etwa von Menandro oder Aristophanes) danach, wie sie gesalzt sind. Ob sie sparsam, pikant, frisch, fein, heiter oder scharf, steinig, beißend gewürzt sind. Er selbst erweist sich in seinen zahlreichen biographischen und moralphilosophischen Schriften als ein Salzdenker. Insbesondere in seinen *Tischgesprächen*, die das Essen und das Tafelvergnügen mit einem vernünftigen Maß an Philosophie würzen – und die es verdienen würden, heute wieder ins esskulturelle Gedächtnis gerufen zu werden.<sup>8</sup>

**7** | Quintilianus, Ausbildung des Redners VI, 3, 18.

**8** | Plutarch, *Tischgespräche*. Am Rande sei hier angemerkt, dass seit einigen Jahren die geschichtswissenschaftliche Grundlagenforschung aus zeitlosen Archiven, wie sie Michel Foucault liebte, historische Kochbücher zutage gefördert

Als exzellerter Kenner der klassischen *ars salis* experimentierte einige Jahrhunderte später Friedrich Nietzsche mit einer gut gesalzenen Lebensphilosophie. Unter dem Titel »Salz der Rede« stellt sich einer seiner Aphorismen über *Menschliches, Allzumenschliches* der kniffligen Angelegenheit, was bei Geschmacksfragen über das richtige Maß im Gebrauch von Würzmitteln entscheidet? Nietzsche sieht die Schwierigkeit, dass sowohl ein »übersparsamer« Gebrauch als auch ein »grelles« und »überspanntes« Maß den Geschmack verderben kann. Der feinsinnige Denker reagiert sensibel auf Versalzenes und gegen jede Maßlosigkeit im Würzen von Lebensmitteln aller Art. Auch beim Denken sei ein vernünftiges Urteilen und bedarfsgerechtes Dosieren inmitten von überflüssigen Informationen und Fehlurteilen – gleichsam ein Verdurst im Meer – möglich. In *Jenseits von Gut und Böse* heißt es: »Es ist furchtbar, im Meer vor Durst zu sterben. Müsst ihr denn gleich eure Wahrheit so salzen, dass sie nicht einmal mehr – den Durst löscht?« An anderer Stelle variiert Nietzsche seine Kritik an der allgemeinen Geschmacklosigkeit, die meint, von allem zu viel (viel zu viel) haben zu müssen oder die inmitten ihres üppigen Wohlstandes nicht weiß, was wirklich gut ist. »Es ist furchtbar, im Meer vor Durst zu sterben: müsst ihr denn eure Weisheit so salzen, dass sie nicht wie gutes Wasser schmeckt?« Also sprach Zarathustra: »Man kann im Meere vor Durst verschmachten, und ebenso inmitten allzu gesalzener Wahrheiten.«

## ALLZU GESALZENER GESCHMACK

Über das Salz zu philosophieren – wer das tut, sollte ein Gespür für allzu gesalzene Denkweisen und Geschmäcker entwickeln; sollte seine Weisheit so salzen, dass sie wie gutes Wasser schmeckt und wirklichen Durst löscht; sollte aber auch – und mehr noch – mit dem Salz seines Redens Andere durstig machen und nach Mehr verlangen lassen. Nennen wir diese Weisheit und ihr Meer Gastrosofie, die Salziges ans Ufer der fadens Philosophie unseres Lebens und Essens spült. Eine Philosophie des Essens, die sich zwischen zu viel und zu wenig des Salzes hin und her

---

und – etwa in der Gastrosofischen Bibliothek des mandelbaum Verlags – bislang ungehobene Schätze eines wertvollen Erfahrungswissens allgemein zugänglich und wiederbelebt werden.

bewegt – wie Meereswellen am Strand –, kristallisiert sich zu einer veritablen Philosophie des Salzes aus. Noch mehr – und einer Salzblüte gleich – ist Gastrosophie *das Salz der Philosophie*. Als *sal sapientiae* beinhaltet sie den überlebens- und wohllebensnotwendigen Grundstoff für ein menschenwürdiges Leben. Als gewitzte Gelehrsamkeit versucht sie sich in einem guten anthropoethischen Gebrauch der menschlichen Vernunft – mit dem Satz *Salz ist nicht gleich Salz* – im Wissen darum, dass *humane Intelligenz das raffinierteste Salz der Erde ist*.

Gastrosophische Weisheit und nicht zu fein gesalzene Wahrheiten stellt folglich derjenige unter Beweis, dem es gelingt, über Salz so zu reden, dass sich das allgemeine Verlangen nach gutem Geschmack verstärkt. Dann trifft ein witziger Satz des Sprachspieltheoretikers Ludwig Wittgenstein zu: »Wer heute Philosophie lehrt, gibt dem anderen Speisen, nicht weil sie ihm schmecken, sondern um seinen Geschmack zu ändern.« Auf alle Fälle bietet Gastrosophie (nicht nur als Halosophie oder Salzologie) ein probates und preisgünstiges Gegenmittel und ein leicht verfügbares und äußerst wirksames Heilmittel zur Bekämpfung unserer durch und durch unvernünftigen – versalzenen, übersüßten, fettigen, ungesunden, abgeschmackten, unersättlichen, gierigen, unverantwortlichen, geist- und gewissenlosen, nicht nachhaltigen – Esskultur.

Das Antidot der Gastrosophie, alle ihre Gegen-Wirkungen, entfaltet sie durch eine simple Methode: Sie verwandelt das, was ist, in Sätze. In ionisierende Sätze wie: Nahezu jedes fest verpackte Lebensmittel in einem durchschnittlichen Supermarkt enthält Industriesalz als Geschmacksverstärker und fast immer in zu hohen Konzentrationen. Fleisch- und Wurstwaren und Fertigprodukte aus dem Tiefkühler enthalten am meisten. Doch schon eine Handvoll Chips versorgt den menschlichen Organismus mit mehr als einem Gramm dieser Droge. Und wer gibt sich mit einer Handvoll Chips zufrieden, wenn die – mit neuer Würzmischung und als »extragroß« beworbene – Tüte schon mal offen ist?

Hinter der süchtigmachenden Realität dieser Unersättlichkeit steckt ein einfacher Mechanismus: Das Geld, das Industrie und Handel an unserem unstillbaren Durst im Salzmeer der gängigen Lebensmittel verdienen. Salzarme Leberwurst lässt sich nicht so gut verkaufen wie pikante Leberwurst. Ungesalzener Ketchup oder Salami ohne Salz – schon begrifflich ein Widerspruch in sich – schmecken fade und würden wohl auf wenig Gegenliebe bei den Konsumenten stoßen. Die Nahrungsindustrie setzt auf unsere salzsüchtigen Geschmacksgewohnheiten. Ihr Ziel

und Erfolg ist der Verkauf solcher Produkte und nicht das körperliche und geistige Gemeinwohl. Also wird künstliches Industriesalz in immer größeren Mengen eingesetzt und ist eines der beliebtesten Zusatzstoffe in der Industrieküche, die so ihrerseits den größten Einfluss auf die allzu gesalzenen Wahrheiten unseres täglichen Essens hat. Ihre versteckten Zusätze sorgen für drei Viertel des täglichen – und meistenteils eben unfreiwilligen – Salzkonsums. Nähme man diese Lebensmittel aus dem Sortiment, verringerten sich salzbedingte Gesundheitsbelastungen wie Bluthochdruck, Nierenversagen und Herzinfarkte im Nu. Trotz aller Bemühungen gelang es der Lebensmittelindustrie bislang nicht, entsprechende Ersatzstoffe zu erfinden wie bei Fett und Zucker – ein *Salz light*, weil sich die molekulare Verbindung Natriumchlorid durch nichts substituieren lässt.

## **BIG BUSINESS MIT WEISSEM GOLD**

Weil alle Welt Salz braucht, ist es eines der ältesten Handelsgüter der Menschheitsgeschichte. Seit Jahrtausenden wird damit nicht bloß Essen gewürzt und haltbar gemacht, sondern zugleich weltweit gehandelt und üppig Geld verdient. Eine vermeintlich unbedeutende Sache wie Salz hat mithilfe von Monopolbildungen und der Besteuerung von Produktion, Transport und Verkauf nicht wenige Herrscher, Städte und Staaten reich gemacht.<sup>9</sup> Heute das billigste Lebensmittel überhaupt, war Salz einst kostbar wie Gold. Und dies lange bevor der europäische Kolonialismus das ›süße Salz‹ – das weiße Gold des Zuckers – für sich entdeckte. Um seinetwillen wurden Kriege geführt, Handelswege geschaffen, Allianzen eingegangen und Menschen ausgebeutet. Vor allem zur Konservierung von an sich nicht haltbaren Nahrungsmitteln war es vor der Erfindung der modernen Kühltechnik unerlässlich und ein wertvolles Medium für eine gesicherte Versorgungslage auch in mageren (Jahres-)Zeiten.

Welche ökonomische Bedeutung der Stoff besonders seit dem Mittelalter und zu Beginn des modernen Zivilisationsprozesses hatte, davon wissen Städte wie Hallstatt, Salzburg oder Lüneburg zu berichten. Sie haben ihre Existenz und ihren Wohlstand allesamt diesem Wirtschaftsgut zu verdanken. Im absolutistischen Frankreich Ludwigs XVI. hatte je-

**9** | Kurlansky, Salz: Der Stoff, der die Welt veränderte.

der Untertan die Pflicht, jährlich sieben Kilogramm Salz zu kaufen. Erst fast zwei Jahrhunderte später wurde 1945 in Frankreich die Salzsteuer aufgehoben. In Deutschland fand dies übrigens erst vor gerade einmal fünfundzwanzig Jahren statt – zu Beginn des Jahres 1993. Die Kulturgeschichte belegt, in welchem Maße Salz nie nur Salz und ein alltägliches und essenzielles Lebensmittel war, sondern immer schon als Machtmittel – aber auch als Gegenmittel zur Macht – eingesetzt wurde.

Der spektakulärste Fall ist sicherlich der Salz-Marsch von Mahatma Gandhi. Der indische Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer und Pazifist provozierte die britische Kolonialmacht mit einem demonstrativen Marsch, dem sich unerwartet Tausende anschlossen. Auf ihrem Weg von Ahmedabad zu nahe gelegenen Meeressalinen protestierte die aufständische Bevölkerung gegen die ihr aufgezwungene Salzsteuer und Oberherrschaft der Kolonialisten. Am Ziel angekommen, las ihr Sprecher Mahatma Gandhi eine Handvoll Salz auf, um sich mit dieser Geste den Gesetzen der Engländer zu widersetzen. Mit diesem Akt des zivilen Ungehorsams begannen die Unabhängigkeit Indiens und der Aufstieg Mahatma Gandhis zur Kultfigur für friedlichen Widerstand.

Bis heute kommen jeden Tag die Gegenmacht und die Unabhängigkeit von Weltbürgern zur Wirkung, wenn diese aus Protest gegen das vorherrschende Salzregime zu fair gehandeltem Salz greifen. Sie machen ihren Einkaufsgang zu einem Salz-Marsch, sobald sie das vorherrschende Industriesalz – zusammen mit den üblichen Produkten der salzigen Industrieküche – boykottieren. Statt sich mit der Ausbeutungslogik zu arangieren, sind sie lieber bereit, ihren Teil zu einem humanen Salär beizusteuern für die, die ihre Lebensmittel mit handwerklichen Methoden und hoher Qualität produzieren. Wie Salz einst als Zahlungsmittel – speziell für Lohnzahlungen als ›Salär‹ – galt, so könnte künftig fair gehandeltes, hochwertiges ›ia Salz‹ wieder als Wertmaß eines vernünftigen Preises und Gegenwertes für ethisch gute Lebensmittel Geltung erlangen.

## **SALZLOSER LOGOS, FADE VERNUNFT**

Was sagt es über die Geschichte unserer Esskultur und erst recht über das Selbstverständnis unserer akademischen Philosophie aus, wenn ihr Begründer Platon eine Denkweise in die Welt setzte, die Salz für etwas Wertloses hält? Im *Gastmahl*, einem seiner berühmtesten Dialoge, er-

wähnt Platon einen nicht namentlich genannten weisen Mann, der ein ganzes Buch über Salz und dessen großen Nutzen verfasst habe. Daraufhin äußert sich der Philosoph verärgert, wie man »solchen Dingen« so viel Beachtung schenken könne, anstatt sich mit wirklich bedeutenden Dingen zu beschäftigen und diese miteinander zu bereden (Symposion, 177c). Statt über Salz und dergleichen Dinge soll, so Platon, die Tischgesellschaft doch über die Liebe – den Eros – philosophieren. Diese Wendung in der Geschichte der kulturellen Wertschätzung – bzw. der unheilvollen Verkehrung der menschenwürdigen Dinge unseres Daseins – ist hinlänglich bekannt. Freilich steht die platonische Geringschätzung des Salzes (eines guten Lebens) in einem merkwürdigen, ja sogar in einem irrwitzigen Gegensatz zur gesellschaftlichen Realität.

Anders als Platons wirkmächtige, aber durch und durch salzlose Philosophie glauben macht, war den klassischen Griechen das nützliche und wertvolle Kristall ebenso heilig wie den alten Römern, den Christen oder Germanen. (Eine alte Volksweisheit aus der Edda rät dazu, mit salzlosen Geistern kein Wort zu wechseln.) Und so, wie die jüdisch-christliche Tradition Salz in einem Atemzug mit Wasser, Brot und Wein nennt oder altes Brauchtum hierzulande das Geschenk von ›Brot und Salz‹ zur Hochzeit und zur Haushaltsegnung kennt, sieht auch der Islam in einer Prise Salz das Symbol für das Wohl von Leib und Leben. Ebenso segnet die hinduistische Religion Indiens frisch Vermählte mit Salz und auch im japanischen Shintoismus wird es genutzt, um Räume und Menschen spirituell zu reinigen.

Die Kulturgeschichte der Menschheit ist voll von Wertschätzungen des weißen Goldes. Nicht nur für die Wirtschaft, den Handel und die Küche; auch in Volksbräuchen, Mythen und Märchen spiegelt sich die universelle Bedeutung von Salz wider. Nur in der platonisch geprägten, westlichen Philosophie interessiert man sich nicht für solche Dinge. Seit ihren Anfängen bis in die Gegenwart hinein. Allerdings lieferte Platon mit seinem geist-metaphysischen Wertesystem, welches Salz als etwas Unwichtiges behandelt, die ideale Ideologie für den derzeit vorherrschenden Umgang mit diesem Lebensmittel – als einem wertlosen, billigen Industrieprodukt des Massengeschmacks. Der seit Jahrhunderten tradierte und bis heute nachwirkende ›Idealismus‹ unserer Weltanschauung lebt von einem hierarchischen Dualismus zwischen einer sinnlich-materiellen ›geistlosen Natur‹ und einer rein-geistigen ›Logos der Vernunft‹. Unsere zwangsläufig platonisierten Erkenntnismittel tragen immer noch dazu bei, dass Salz

als wertloser Rohstoff gilt, der chemisch gereinigt, zu Pulver atomisiert, geschmacklich standardisiert, rieselfähig gemacht und als rein-weißes Allzweckmittel in der Küche – doch ebenso für Schneeschmelze und Rotweinflecken – einsetzbar scheint.

## DER SCHLEICHENDE TOD

In Wahrheit ist das Problem: Weil Salz nicht bloß Salz ist, kann sich darin unbemerkt sogar der schleichende Tod verstecken. Wer sich Tag für Tag allzu salzhaltiges Essen einverleibt, der bekommt es mit den gesundheitlichen Folgen dieser Ernährungsweise zu tun. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung stecken in einer Pizza aus der Kühltruhe fünf bis acht Gramm Salz, in einer Dose Fertigsuppe aus dem Supermarkt sechs bis neun Gramm, manche Mahlzeiten schaffen es bis zu zwanzig Gramm und mehr und verschaffen so ihren salzsüchtigen Konsumenten jedes Mahl einen ordentlichen Kick. Wenn wir eine Currywurst mit Pommes rot-weiß genießen, gelangt eine beträchtliche Menge Natriumchlorid ins Blutsystem unseres Körpers. Dazu muss man wissen, dass Salz Wasser anzieht und an sich bindet – ein Effekt, der beim Pökeln genutzt wird zum Austrocknen wässriger Ausgangsprodukte. Deshalb beginnen salzige Lebensmittel auch in uns sofort jeder einzelnen unserer 100 Billionen Körperzellen Wasser zu entziehen und machen uns durstig. Zahllose Gesundheitsschäden entstehen durch dürstende Körperzellen.

Zellulärer Wassermangel, der Durst einer Gesellschaft des Überflusses von Süßgetränken und Alkoholika, entsteht nicht so sehr, weil wir zu wenig trinken, sondern weil wir zu salzreich essen – ohne diese tiefe, allzu gesalzene Wahrheit unserer Existenz in einem Meer von Trinkwasser aufzulösen: Führen wir unserem Körper zu viel Salz zu, verengen sich die Blutgefäße, gleichzeitig nimmt das Blutvolumen zu, weil seine Moleküle das Wasser im Blut anzieht und an sich bindet. Die Folge: Unser Herz muss mehr pumpen und unser Blutdruck steigt. Allein in Deutschland leidet schätzungsweise jeder dritte Erwachsene zeitweise oder ständig an erhöhtem Blutdruck. In nahezu allen Ländern verhält es sich ähnlich. Etwa ein Viertel der Weltbevölkerung hat einen zu hohen Blutdruck. Geht das über die Jahre hinweg, kann diese Belastung – in Verbindung mit weiteren Faktoren wie Stress und Bewegungsmangel – schließlich zu Herz-Kreislauf-Beschwerden und am Ende zu einem verfrühten Tod

durch Herzversagen führen. Maximal 30 Prozent der Hypertoniker werden mit profitablen Medikamenten und Operationen erfolgreich behandelt, in manchen Ländern sind es nur 10 Prozent.<sup>10</sup> Durch zu hohen Blutdruck bedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und infolge dessen der Herzinfarkt – stellen in Deutschland die häufigste Todesursache dar. Berechnungen zufolge liegen direkte Behandlungskosten aufgrund von Bluthochdruck hierzulande bei schätzungsweise 35 Milliarden Euro – jedes Jahr.<sup>11</sup>

Unsere Nieren können täglich nur wenige Gramm überschüssiges Salz ausscheiden, selbst wenn sie ihr Bestes tun und 500 bis 600 mal die komplette Blutmenge unseres Körpers filtern. Alles andere lagert unser Körper ein. Was keine gute Idee ist. Überschüssiges und dann hochaggressiv wirkendes Natriumchlorid wird zu Gift für uns, weil es zu vielerlei Gesundheitsschäden führen kann. Die Körperzelle ummantelt die Salzmoleküle, um sich vor dieser Vergiftung zu schützen, braucht dafür aber etwa die zwanzigfache Menge Wasser je Natriumchlorid-Molekül. Das so gebundene Zellwasser fehlt dem Körpersystem, das dann Wassergewebe in bestimmte Zonen anschwemmt. Steht kein Zellwasser mehr zur Verfügung, bindet unser Körper das giftige Natriumchlorid kristallin: Zusammen mit tierischen Eiweißen wird es in Nierensteine, Gallensteine und schädliche Ablagerungen in Gelenken >entsorgt<. (Damit sind, wie bei jeder anderen Müllentsorgung, freilich die Problemstoffe nicht aus der Welt...) Viele leiden zeitweise oder ständig an Gelenkschmerzen, ohne die wahre Ursache dafür zu kennen: Was Verkalkung genannt wird, ist meist nichts anderes als eine innerliche Versalzung.

Zu viel Salz verursacht Gicht, Rheuma, Arthritis; und künstliche Jodzusätze, die sich mit der Zeit in unserem Körper anreichern, können sogar latente Störungen der Schilddrüse mit sich bringen. Zuckerkranke tun sich mit salzigem Essen nichts Gutes. Denn Diabetiker leben ohnehin in ständiger Gefahr, einen zu hohen Blutdruck und ein Herz-Kreislauf-Problem zu entwickeln. Wenn ihr Blut zu dickflüssig ist, weil sich darin zu viel Zucker (Glukose) anreichert, muss ihr Herz ohnehin schon Schwerstarbeit leisten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. »Jedes Gramm Salz zu viel kann dann das komplexe Zusammenspiel von

**10** | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, Bluthochdruck in Zahlen.

**11** | Langemak, So teuer sind Bluthochdruck und Demenz.

Körperflüssigkeiten, Hormonen, Enzymen, Biostoffen und anderen Stoffwechselfaktoren stören, Symptome verschlimmern und dramatische Folgen haben.«<sup>12</sup>

## MIT KRÄUTERN UND GEWÜRZEN SALZEN

Wenn zu viel Salz, aber auch wenn zu wenig davon, nicht gut ist und wenn gilt, dass Salz nicht gleich Salz ist, dann kommt alles auf seinen vernünftigen, gastrosophischen Gebrauch an. Und dabei sollte die Maxime lauten: Durch sparsamen Einsatz von hochwertigem Natursalz und beim Verfeinern von Speisen Kräuter und Gewürze zu verwenden, erübrigt sich reines Kochsalz von selbst. Die Verwendung von Natriumchlorid als Würzmittel darf – zumindest so gut es geht in der eigenen Küche und im eigenen Umgang mit Lebensmitteln – abgeschafft werden. Industriesalz ist Schnee von gestern. Das macht aber nichts. Trotzdem können wir weiterhin weißes Gold über unser Essen rieseln lassen. Niemand muss beim Frühstücksei auf sein Salz verzichten oder salzlose Pommes frites essen und sich für immer von gepökeltem Fleisch verabschieden.

Nur phantasieloses Salzen ist out: Feinschmecker würzen mit anderen Dingen. Für eine raffinierte Küche ist allein das Spiel der Aromen und Geschmacksnuancen das A und Oh! Die moderne Herrschaft von Pfeffer und Salz als Gewürzspektrum der Kulinarik scheint zu Ende zu gehen. In dem Maße, wie all die anderen Würzmöglichkeiten entdeckt werden und wie wir merken, dass unser Sinn für guten Geschmack diesen neuen Reichtum durchaus zu genießen weiß, braucht das menschliche Wahrnehmungsvermögen nicht länger unnötig zu verarmen. Eine dramatische Verarmung, die sich durch den stets gleichen Standardgeschmack von Kochsalz zwangsläufig fortsetzen wird, falls es zu keiner Ernährungswende kommt.

Aktivieren wir also die geschmackliche Nuancenvielfalt unseres Essens mithilfe von natürlichen Salzen. Dafür kommen nicht nur die treidigen Meer-, Stein- und Kristallsalze in Frage: Die Menschheit kann den unermesslichen Kosmos der Kräuter für sich neu entdecken. Einige haben damit bereits begonnen: Avantgardistische ebenso wie traditionsbe-

---

**12** | Oberbeil, Vorsicht Salz! Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können, 126.

wusste Kochkünstlerinnen und Kochkünstler (die über den anfänglichen Schritt, konventionelles Kochsalz durch Natursalze – etwa aus dem Himalaya-Gebirge – zu ersetzen, weit hinaus sind) suchen die Abenteuer einer Kräuterküche und lernen die Natur ganz neu kennen. Ein wildes Leben kann gleich um die Ecke anfangen, wenn man das Glück oder die Sachkenntnis hat, essbare Wildkräuter zu finden und mit ihnen geschmackvoll zu würzen lernt.<sup>13</sup> Jedenfalls sind frische Kräuter als fantastische Würzmittel das Salz guter Kochkunst: »Die Kunst des Würzens ist eine Frage der Fantasie. Gut kochen, gut würzen ist eine zutiefst schöpferische Tätigkeit.«<sup>14</sup>

Auch Blüten, Früchte, Knospen, Samen und Wurzeln können zu Bestandteilen von Gewürzsalzen werden: Selleriesalz, Knoblauchsatz, Zwiebelsatz, Salzmischungen mit Zitronenschale, Ingwer, Chili, Jasmintee, Kakao, Bambus, Bourbonvanille, Wildkräutern, Lavendelblüten, Malven, Hibiskus, Rosenblättern. In der orientalischen und asiatischen Küche werden Kräuter und Gewürzsalze seit Jahrhunderten mit sehr viel Raffinesse eingesetzt. Ein Grund, von anderen Kulturen zu lernen; und außerdem ist die vergleichsweise unaufwändige Entdeckung der ungeahnten Welten eines raffiniert gewürzten und genossenen Lebens ein weiterer Grund dafür, die menschliche Entwicklung in unserer Zukunft auf diesem Planeten zu suchen – auf dem vermutlich einzigen Himmelskörper des Weltraums, wo derlei möglich ist.

---

**13** | Beiser, Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller – mit 42 vitalen Rezepten.

**14** | Thurmair, Die Kunst des Würzens. Vom richtigen Umgang mit Kräutern und Gewürzen, 9.

