

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 |
|--------------------|-----|