



## Ernährungsratgeber

# Salz – zwischen Geschmack und Gesundheit

Was schätzen Sie: Wie viel Gramm Salz nehmen Sie am Tag zu sich? Im Schnitt sind es zwischen acht und zehn Gramm pro Person in Deutschland – das ist eine Prise zu viel im Rahmen einer gesunden Ernährung. Das VSB-Fachteam erklärt, wie salzbewusstes Essen geht.

**S**alz bringt Geschmack ins Essen und ist notwendig, denn der menschliche Körper benötigt knapp vier Gramm pro Tag, um seine lebenswichtigen Funktionen zu erfüllen. Wir nehmen aber die doppelte Menge zu uns und überschreiten damit die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – sie liegt bei maximal sechs Gramm am Tag. Das entspricht einem gestrichenen Teelöffel. „Wir möchten ein Bewusstsein für die täglich verzehrte Menge an Salz schaffen und zum Reflektieren anregen: Brauche ich wirklich so viel Salz in meinem Essen? Denn Aroma und Geschmack bekommt man auch kreativ mit Kräutern und Gewürzen in der Küche hin“, erklärt Elisa Neutatz, VSB-Fachbereichsleitung Ernährung.

### Zu viel Salz ist ein Risikofaktor

Ja, Kochsalz ist wichtig, denn es besteht aus den beiden Mineralstoffen Natrium und Chlorid, die den Wasserhaushalt unseres Körpers maßgeblich beeinflussen. „Was ist dann das Problem, wenn es ein bisschen salziger schmeckt?“, wird sich so mache\*r denken. Es ist die Gesundheit! Konsumieren wir über einen längeren Zeitraum zu viel Salz, steigt das Risiko für Bluthochdruck. Als Folge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle oder Herzinfarkte auftreten. Nur sogenannte „salzsensitiv“ Menschen reagieren auf eine veränderte Speisesalzzufuhr mit einer Blutdruckveränderung. Schätzungen zufolge ist in Deutschland fast jeder dritte Erwachsene davon betroffen.

### Wie lässt sich Salz einsparen?

Vergleichbar wie beim „süß Schmecken“ (Zucker) gewöhnt sich der Körper auch beim „salzig Schmecken“ an die üblich aufgenommene Menge. „Die Prise Salz in der Suppe ist aber nicht ausschlaggebend bei der täglichen Salzzufuhr, sondern der Verzehr verarbeiteter Lebensmittel wie Fertigprodukte, Brot und Gebäck, Käseerzeugnisse, Fleisch- und Wurstwaren sowie Snacks“, weiß die Expertin. Etwa 80 Prozent der Salzmenge nehmen wir durch sie auf. Deshalb hat das Bundeskabinett 2018 die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) mit dem Ziel beschlossen, die Gehalte an Energie, Zucker, Fett und Salz in Fertigprodukten bis 2025 zu reduzieren. Damit stehen die Hersteller von Lebensmitteln in der Pflicht, den Salzgehalt in ihren Produkten zu senken. In der eigenen Küche helfen Ihnen folgende Tipps dabei:

- Frische, reife und saisonale Zutaten haben den besten Eigengeschmack, der durch aromaschonende Garmethoden wie Dünsten oder Dämpfen zur Geltung kommt.
- Auf Fertiggerichte verzichten und besser selbst kochen.
- Hochverarbeitete (gepökelte) Wurstwaren und gesalzene Snacks selten essen.
- Salzarme Käsesorten wie Emmentaler, Bergkäse oder Camembert wählen.
- Tiefgefrorenes, ungewürztes Gemüse statt Konservendosen nutzen, da Salz hier zur Konservierung verwendet wird.
- Würzen statt Salzen: Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian, Minze, Liebstöckel, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Ingwer, Safran, Kardamom oder Gewürzmischungen wie italienische Kräuter, Currypulver, Garam Masala sowie Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch sorgen für Abwechslung.
- Delikat-würzige Zutaten wie Pilze, getrocknete Tomaten oder Hefeflocken verwenden.



**Würzen statt Salzen: Frische Kräuter und Gewürze bringen Geschmack ins Essen.**

### Welches Salz ist am besten?

In Deutschland ist die Versorgung mit dem Mineralstoff Jod nur unzureichend, deshalb gilt für Verbraucher\*innen: wenn Salz, dann Jodsalz. Es unterstützt die Gesundheitsvorsorge. Zusätzlich gibt es mit Fluorid angereichertes Salz zu kaufen. Dieses kann zur Kariesprophylaxe Sinn machen, wenn Fluorid nicht bereits anderweitig über fluoridhaltiges Trinkwasser oder Zahnpasta zugeführt wird. Das große und bunt beworbene Angebot an Spezial- oder Gourmetsalzen ist keine

gesündere Alternative zum herkömmlichen Salz, denn nur ein bis drei Prozent der Inhaltsstoffe entfallen auf Mineralien oder organische Stoffe, was ernährungsphysiologisch keine Rolle spielt. Die zahlreichen Salzvarianten erfüllen trotzdem einen Zweck: Sie machen Spaß beim Kochen und fördern den Genuss von gutem Essen. Das ist bekanntlich das Salz in der Suppe des Lebens.

*Yvonne Meininger*

**Ein schmackhaftes Rezept ohne Salz finden Sie auf der nächsten Seite.**

### VSB-Angebote zum Thema:

- Kochkurs „Weniger Salz und auf jeden Fall lecker!“ am 24.10.2024, 17.30–20 Uhr im Kochstudio in Würzburg, Anmeldung über vhs Würzburg
- Die kostenlose Rezeptkarte „Orientalisches Ofengemüse mit Zitronenhummus“ mit Gewürzprobe Garam Masala (ohne Salz) liegt in den VSB-Beratungsstellen aus
- Vorträge zu Herzgesundheit und Salz, Projekttag, Kochvorführungen, Informations- und Rezeptflyer sowie Ausstellungsbanner können über die VSB-Beratungsstellen gebucht werden (ernaehrung@verbraucherservice-bayern.de)



**REZEPT ohne Salz**

## Orientalisches Ofengemüse mit Zitronenhummus

### So wird's gemacht:

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Datteln klein hacken. Kichererbsen gut abspülen und alles zusammen in eine Schüssel geben. Zitrone waschen, die Schale zum Gemüse in die Schüssel reiben, den Saft auspressen und dazugeben. Mit Garam Masala, Honig, Olivenöl vermengen. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Bei 170 Grad Umluft für etwa 40 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit für den Hummus alle Zutaten in einer Schüssel fein pürieren. Nach Bedarf und gewünschter Textur kaltes Wasser hinzufügen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus und frischer Petersilie anrichten.



Das Video zur Zubereitung: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### Ofengemüse

1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Paprika  
50 g getrocknete Datteln  
½ Dose Kichererbsen  
½ Zitrone (Bio)  
1 TL Garam Masala  
1 EL Honig  
2 EL Olivenöl

#### Zitronenhummus

½ Dose Kichererbsen  
½ Zitrone (Bio), Saft + Abrieb  
1 Knoblauchzehe  
30 g Sesammus (Tahin)  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen  
Frische Petersilie für die Garnitur

## Stabwechsel in der VSB-Geschäftsführung

30 Jahre sind eine lange Zeit und nur wenige Berufstätige verbringen sie bei ein- und demselben Arbeitgeber. Umso glücklicher konnte sich der VSB schätzen, mit Ute Mowitz-Rudolph eine Mitarbeiterin und Führungskraft zu beschäftigen, die sich drei Jahrzehnte mit vollem Einsatz für den Verband und den Verbraucherschutz eingesetzt hat. Ihre Karriere, die 1994 als Freiberuflerin und dann Sachbearbeiterin Finanzen begann, führte die studierte Diplom-Ökotrophologin über mehrere Stationen 2005 in die Position der Hauptgeschäftsführerin. Diese Rolle füllte sie mit viel Weitsicht, großem Engagement und hoher Führungsqualität aus. Im Juni 2024 beendet Ute Mowitz-Rudolph ihre berufliche Tätigkeit und geht in den wohlverdienten Ruhestand. „Mit großem Bedauern verabschieden wir uns von unserer langjährigen Geschäftsführerin und Mitstreiterin. Mit ihrem unermüdlenden Einsatz und ihrer visionären Herangehensweise hat Ute Mowitz-Rudolph den VerbraucherService Bayern entscheidend geprägt, uns durch zahlreiche Herausforderungen geführt und nachhaltige Fortschritte im Verbraucherschutz ermöglicht.

Wir danken ihr herzlich für ihre außergewöhnliche Arbeit und wünschen ihr alles Gute“, spricht Landesvorsitzende Eva Fuchs allen Kolleg\*innen und Weggefährt\*innen aus dem Herzen.

### Nachfolge aus den eigenen Reihen

Die Stelle übernimmt Leyla Sedghi, die seit sechs Jahren als Leiterin Kommunikation und Digitales den VSB nach außen vertritt und in die digitale Zukunft führt. Als neue Geschäftsführerin gehört die Weiterentwicklung des VSB zu einer ihrer wichtigsten Aufgaben, um den Verband für die Herausforderungen der Zukunft fit zu machen. „Unser starkes Miteinander aus Mitgliedern, Mitarbeitenden und



**Leyla Sedghi (l.) tritt als Hauptgeschäftsführerin die Nachfolge von Ute Mowitz-Rudolph an.**

Ehrenamtlichen und die uns gemeinsame Freude an der sinnvollen Tätigkeit im Interesse der Verbraucher\*innen sind etwas Besonderes und eine große Motivation für mich. Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit und bin stolz darauf, was der VSB in Bayern bewegt“, betont die promovierte Hauptgeschäftsführerin.

ym

## Neue Wege einschlagen

# Zusammenarbeit mit Finfluencer Simon Schöbel

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind die Internet-Formate YouTube, Instagram und TikTok die wichtigsten Quellen zur Beschaffung von Informationen. Wer als Content-Lieferant auf diesen Kanälen aktiv ist, bestimmt darüber, welche Fakten und Informationen bei den jungen Menschen ankommen. „Wir als Verbraucherverband bieten fachlich korrekte und bis ins Detail recherchierte Inhalte und Informationen zu wichtigen Themen. Es ist unsere Pflicht und unser Auftrag, für die junge Zielgruppe als seriöse, unabhängige und vertrauenswürdige Quelle in den sozialen Medien präsent zu sein“, betont VSB-Verbraucherteamleiterin Eva Traupe.

### Vorsicht beim Online-Shopping

Um die jungen Erwachsenen und alle Verbraucher\*innen für die Gefahren beim Online-Shopping zu sensibilisieren, ist der VSB eine Kooperation mit dem Social-Media-Influencer Simon Schöbel eingegangen. Der 28-jährige Finanzexperte und Reporter vermittelt seit 2020 erfolgreich in seinen sozialen Kanälen jungen Menschen kompaktes Finanzwissen mit zielgruppengerechten Inhalten. Er arbeitet regelmäßig mit dem öffentlich-rechtlichen Rundfunk zusammen und kommentiert Finanz-



**Simon Schöbel klärt als Finfluencer (= Influencer für Finanzen) junge Menschen über Finanzthemen auf.**

themen. Den Hessischen Rundfunk und den Jugendkanal Funk hat er beim Aufbau des TikTok-Kanals „Your Money“ beraten und dafür Inhalte erstellt. Die drei gemeinsam mit dem VSB produzierten Videos zum Thema „Gefahren beim Online-Shopping“ informieren kurz, anschaulich und auch unterhaltsam über Fakeshops, riskante Bezahlmethoden und Scheinangebote. „Aufklärung ist äußerst wichtig, um junge Menschen über potenzielle Risiken zu informieren. Schulen, Eltern und andere Bildungseinrichtungen – wie der VerbraucherService Bayern – spielen eine Schlüsselrolle dabei“,

erklärt Simon Schöbel. Mit der Zusammenarbeit weist der VSB auch noch auf ein anderes dringendes Thema hin: In den sozialen Medien gibt es sehr viele Akteure ohne fundierte Sachkenntnis. Das soll sich mit einem Antrag an die Politik ändern. Influencer sollen in Zukunft ein Zertifikat über ihre Kompetenz und Seriosität nachweisen.

ym



Mit einem Klick zu den Informationen und Videos: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

## WIR STEHEN UNABHÄNGIG UND ENGAGIERT AN IHRER SEITE!



**Unsere Beratungs- und Bildungsangebote:** Umwelt, Energie, Finanzen & Versicherungen, Verbraucherrecht, Ernährung, Hauswirtschaft



**Mitglieder des KDFB** erhalten auf Beratungen und Bildungsveranstaltungen eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent.



Mit dem **VSB-Newsletter** bleiben Sie gut informiert:  
[www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter](http://www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter)



**Unsere 15 Beratungsstellen in Bayern:** Ansbach, Aschaffenburg, Augsburg, Bamberg, Cham, Donauwörth, Forchheim, Ingolstadt, München, Neufahrn, Passau, Regensburg, Schwandorf, Traunstein, Würzburg



**VerbraucherService Bayern**  
Landesgeschäftsstelle  
Dachauer Straße 5/V, 80335 München  
Tel. 089 51518743  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)