

Inhaltsverzeichnis

1.	Unverzichtbares Lebensmittel	4
2.	Salz – Rohstoff der Natur	5
3.	Salzwarenkunde	6
3.1	Gewinnung	6
3.2	Verwendung	6
4.	Salz in Lebensmitteln	8
4.1	Geschmacksgebung	9
4.2	Konservierende Wirkung	10
4.3	Technologische Bedeutung	14
5.	Salzverzehr	18
6.	Salzverzehr und Gesundheit	20
6.1	Salz und Bluthochdruck	20
6.2	Salz und Schwangerschaft	24
6.3	Salz und Alter	25
7.	Fazit: Keine Angst vor Salz	26