



Salz



Für ein aktives Leben –  go to 



## Wussten Sie schon, dass natürliches Salz im Gegensatz zu industriell verarbeitetem Kochsalz keine chemischen Zusätze enthält?

### Gut zu wissen:

- Naturbelassenes Salz enthält viele für den Körper wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Ob Salzkonsum bei erhöhtem Blutdruck schädlich ist, ist wissenschaftlich umstritten.
- Die salzhaltige Luft am Meer oder in sogenannten Salzgrotten lindert Atemwegs- und Hauterkrankungen.
- Sole-Kuren sollen bei Asthma, Erkältungen und Pollenallergie, Arthritis und Gicht, Arthrose, Nieren- und Blasenkrankheiten sowie vielen anderen Beschwerden helfen.

### Lachs in der Salzkruste

Zutaten für 6 Personen

1	küchenfertiger Lachs (ca. 2 kg)
1	Zitrone
	Petersilie, Thymian, Rosmarin
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2,5 kg	Meersalz
3	Eiweiß
5 EL	kaltes Wasser

### Zubereitung:

Lachs kalt abspülen. Innen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen und in den Fisch legen. 1 kg Meersalz auf ein Backblech streuen, den Fisch darauf legen. Restliches Salz mit Eiweiß und Wasser verrühren. Diese Masse auf und um den Fisch verteilen, so dass er vollständig bedeckt ist. Masse etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 40 min garen. Salzkruste aufschlagen, vorsichtig abheben, restliches Salz sorgfältig entfernen.

#### Tipps

Verwenden Sie anstelle von Kochsalz lieber naturbelassenes Fleur de Sel, Kristallsalz oder Steinsalz. Es enthält eine natürliche Kombination von Mineralstoffe und Spurenelemente (u.a. Jod, Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen und Selen), die in industriell verarbeitetem Kochsalz größtenteils entfernt wurden.

### training & coaching

**Leistungsdiagnostik** – Leistungstest-Aktionen an den Standorten verpasst? Kein Problem! In unserer Zentrale in Lindau am Bodensee sind Termine jederzeit möglich, auch mit Spiroergometrie. Einfach anrufen und Wunschtermin vereinbaren: Tel. +49 160 94846129.



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to motion**  
training & coaching