



Mit Rosmarin-Note. Salz nimmt Aromen gut an. Beim Mischen hilft der Mörser.

# Weißes ein paar

**Salz** Fleur de Sel, mit Jod oder ohne, natriumreduziert – Salz ist sehr vielfältig, auch im Preis. Gutes Salz gibts aber schon für wenig Geld. Manche Salze schmecken oder riechen merkwürdig.

**W**enn die Flocken des Fleur de Sel kurz vor dem Servieren auf Gemüse, Fisch oder Fleisch geriebelt sind, überraschen sie im Mund mit knusprigem Schmelz. Gourmets schätzen das. „Von Hand geerntet“ steht auf den Tiegeln, die etwa aus Spanien oder Portugal kommen. Andere Spezialsalze haben eine noch weitere Reise hinter sich – wie rosa Kristallsalze aus dem Himalaya-Vorgebirge oder persisches Blausalz, das als „kulinarische Rarität“ beworben wird. Als „weißes Gold“ gehandelt, musste Salz früher mühsam gewonnen werden, war wertvoll. Heute kommen die meisten Salze aus industrieller Verarbeitung und sind erschwinglich.

41 Produkte haben wir für diesen Test eingekauft – auf 100 Gramm gerechnet, kosten sie zwischen 6 Cent und 11,10 Euro (siehe Tabellen S. 13 bis 17). Darunter sind teure Spezialitäten wie Fleur de Sel sowie viele Haushaltssalze, von denen einigen Jod und teils zusätzlich Fluorid und Folsäure zugesetzt wurden. Erstmals prüften wir natriumreduziertes Salz, das den Blutdruck positiv beeinflussen soll.

## Etliche Salze riechen nach Pappe

27 Produkte schneiden gut ab, 13 befriedigend und das Salt Range Himalayasalz von Natur Hurlig ausreichend. Was Geruch und Geschmack angeht, ist die Bandbreite beträchtlich: Während das sensorisch beste Salz von Flor de Sal d'Es Trenc einen Hauch

FOTO: GETTY IMAGES

# Gold für Cent

von Meer verströmt und die Top-Haushalts-salze im Test geruchsneutral sind, kommen fast zwei Drittel mit Fehlern daher. Sie riechen etwa leicht dumpf oder leicht nach Pappe. Beim Kochen verschwinden solche Noten normalerweise; deshalb sind diese Salze im sensorischen Urteil noch knapp gut.

## Jod sollte im Salz nicht fehlen

Punktabzüge gab es auch mehrmals bei fehlendem Jod: Wir stellten an das Alltags-salz im Test den Anspruch, dass es mit dem Spurenelement angereichert ist. Doch 12 Haushaltssalze zum Kochen und 2 natriumreduzierte Salze enthalten keine Jod-Zusätze. Im Prüfpunkt Deckung des Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure sind die Produkte deshalb nur ausreichend.

Der Grund für unser Vorgehen: Viele in Deutschland nehmen zu wenig Jod zu sich. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Minderjährigen hätten ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung, mahnte das Robert-Koch-Institut (RKI) jüngst. Zudem ist die Versorgung rückläufig. Und: Laut einer Studie der Justus-Liebig-Uni Gießen enthalten viele verarbeitete Lebensmittel seltener Jodsalz als früher.

Professor Thomas Remer, Ernährungsmediziner an der Universität Bonn und stellvertretender Vorsitzende des Arbeitskreises Jodmangel, erklärt, warum Jod so wichtig ist: „Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die den Energiestoffwechsel, Herzrhythmus und Blutdruck stimulieren und Wachstum und Gehirnentwicklung regulieren.“ Erste Anzeichen für eine schlechte Versorgung seien etwa Konzentrationsstörungen. Ein Kropf könne entstehen, Depressionen oder erhöhte Blutfettwerte später dazukommen.

Doch das Spurenelement, das in Meerwasser vorkommt, ist in Deutschlands Böden knapp. Die Folge: Landwirtschaftsprodukte wie Getreide sind arm an Jod. Salz darf als einziges Lebensmittel direkt mit Jod angereichert werden.

## Sechs Gramm Salz sind genug

Die jodierten Salze im Test enthalten 1610 bis 2350 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm. Das entspricht der Vorgabe der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung, die Überdosierungen ausschließen soll. Wer täglich 6 Gramm dieser Salze zu sich nimmt, deckt 48 bis 71 Prozent seines Tagesbedarfs an Jod. Wir gehen von 6 Gramm Salz aus, weil das die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Höchstmenge ist.

**Tipp:** Neben jodiertem Salz gibt es weitere Jodquellen. So ist Seefisch von Natur aus reich an Jod. Auch viele Milchprodukte enthalten Jod, da das Futter für Kühe jodiert ist. Selbst Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion oder -erkrankungen wie Hashimoto können Jodsalz nutzen. Sie sollten allerdings vorsichtig sein mit jodreichen Medikamenten oder Meeresalgen.

## Fluorid hilft gegen Karies

11 von 16 Jodsalzen im Test ist Fluorid zugesetzt. Es mineralisiert den Zahnschmelz und mindert das Karies-Risiko. 6 Gramm fluoridiertes Salz decken den Tagesbedarf zu 40 bis 49 Prozent. Experten schätzen, dass die empfohlene Menge Fluorid, das →

## Unser Rat

**Testsieger:** Wir empfehlen für die Alltagsküche Jodsalz (siehe S. 14). Fast alle im Test sind gut. Vorn liegen Bad Reichenhaller für 18 Cent und Netto Marken-Discount für 6 Cent (alle Preise je 100 Gramm).

**Gourmettipp:** Das Flor de Sal d'Es Trenc aus Mallorca für 5,55 Euro.

**Preistipp:** Das Salz von Netto Marken-Discount besticht mit Qualität plus kleinem Preis von nur 6 Cent.

## Von edel bis alltäglich: Vier Sorten im Test



**Fleur de Sel.** Die Salzblüten bringen Knuspereffekte in feines Essen, siehe S. 13.



**Salz mit Jod.** Viele Leute nehmen zu wenig Jod auf, Jodsalz hilft, siehe S. 14.



**Natriumreduziert.** Bei diesem Salz ersetzt blutdruckfreundlicheres Kalium einen Teil des Natriums, siehe S. 15.



**Salz ohne Jod.** Das sind Produkte ohne Nährstoffzusätze, darunter Stein-, Meer- und Siedesalze, siehe S. 16.

## Mikroplastik in Meersalz?

Auffällige Teilchen in Fleur de Sel und anderen Salzen.



In allen Meeren treiben heute winzige Kunststoffpartikel, die zum Beispiel aus Plastikmüll stammen. Laut Studien sind sie längst im Meersalz angekommen. Unter dem Mikroskop zeigte sich: 9 von 14 Meersalzen enthielten auffällige Teilchen. Darunter waren kleine blaue Partikel und Fasern, die wie Mikroplastik aussehen. Teils könnte es sich um Pflanzenfasern handeln. Auch in einem Siedesalz fanden sich Fasern – aus unklarer Quelle. Mit unserer Methode ließen sich die Befunde nicht eindeutig zuordnen.

### Gesundheitsrisiko nicht belegt.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht derzeit davon aus, dass Mikroplastik in Lebensmitteln kein Risiko für Menschen darstellt. Die Partikel würden offenbar überwiegend über den Darm ausgeschieden. Wir werten die Funde daher als Verunreinigung, nicht als schädliche Substanz (siehe Tabelle, „Chemische Qualität“). Weitere Forschung ist notwendig, da sind sich die Fachleute einig – auch, was die Folgen für Fische und das Ökosystem Meer angeht.

→ etwa in Fisch und Schwarztee steckt, hierzulande nicht aufgenommen wird.

Die Jod-Fluorid-Salze von Bad Reichenhaller und Kaufland enthalten darüber hinaus Folsäure. Der Nährstoff unterstützt die Zellteilung und verringert nachweislich Müdigkeit. Der Bedarf lässt sich etwa über grünes Gemüse und Getreide decken, wobei das nicht alle Menschen schaffen. Eine Anreicherung beugt Defiziten vor.

**Tipp:** Wer Fluorid-Salz verzehrt, kann unbesorgt Fluorid-Zahnpasta nutzen. Weitere Fluorid-Präparate sollten nur auf ärztlichen Rat dazukommen. Zu viel Fluorid kann zu weißen Flecken auf Kinderzähnen führen.

### Brot, Käse, Wurst oft mit viel Salz

Auch fürs Liebessalz gilt: Nicht zu viel verwenden. 3,8 Gramm sollte der Mensch täglich verzehren, um Flüssigkeitshaushalt und Blutdruck zu regulieren. 70 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer nehmen jedoch täglich mehr als die maximal empfohlenen 6 Gramm zu sich – in erster Linie aber über Brot, Käse, Wurst.

Das Übermaß erhöht bei manchen Menschen das Bluthochdruck-Risiko. Grund: Kochsalz, das zu rund 99 Prozent aus Natriumchlorid besteht, bindet Wasser im Körper. Je mehr Flüssigkeit zirkuliert, umso größer der Druck auf die Gefäße.

### „Blutdrucksalz“ hat weniger Natrium

Als „Blutdrucksalz“ etwa sprechen natriumreduzierte Salze gesundheitsbewusste Menschen an. Zwei Salze im Test schneiden gut, zwei befriedigend ab. Sie enthalten

nur 45 bis 63 Prozent des Natriums von herkömmlichem Salz. Ein Teil ist etwa durch Kaliumchlorid ersetzt. Anders als Natrium dämpft Kalium den Blutdruck.

Ersetzen Erwachsene herkömmliches durch natriumreduziertes Salz, können sie ihren Blutdruck leicht senken. Das legt eine Studienauswertung nahe, die Forscherinnen der Stellenbosch Universität Kapstadt kürzlich für das Forschungsnetzwerk Cochrane publizierten.

### Von Natur aus kaum Zusatznährstoffe

Einige Salze enthalten von Natur aus weniger Natriumchlorid – wie Fleur de Sel, das Restfeuchte enthält. Den niedrigsten Gehalt von 86,6 Prozent hat das persische Blausalz, dafür vergleichsweise viel Kalium und Kalzium. Für die Ernährung sind diese kleinen Mengen aber bedeutungslos. Auch Salze aus dem Himalaya-Vorgebirge bieten keine Zusatz-Nährstoffe in relevantem Maß. Auf solche Versprechen stießen wir noch im letzten Test 2013, jetzt nicht mehr.

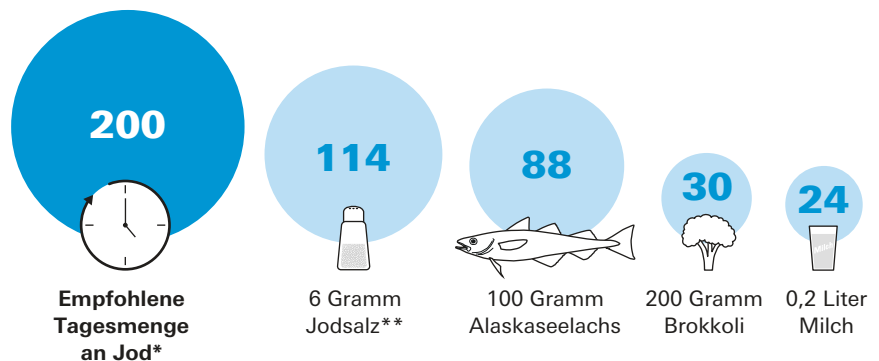
### Neues Bio-Siegel für Salz

Erst seit Anfang 2022 gibt es Salz mit EU-Bio-Siegel. Die EU-Ökoverordnung hat Salz neu aufgenommen, zurzeit gelten noch nationale Vorgaben. Diesen entsprechend hat das Bio-Salz von Alnatura keine Trennmittel. Das Meersalz von Rapunzel ist mit Bioalgen jodiert – und trägt deshalb das Biosiegel. Die Algen sind als grüne Partikel darin erkennbar und auch zu schmecken.

Als weißes Gold lässt sich so ein Salz nicht mehr vermarkten, doch wegen Extra-Jod als gesundheitlich wertvoll allemal. ■ →

## So viel Jod liefern Lebensmittel

Angaben in Mikrogramm



\*Jugendliche und Erwachsene bis 50 Jahre

Quellen: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Souci, Fachmann, Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, 8. Auflage 2016. Milchindustrieverband, Sachstand zu Milch und Jod, 2021.

\*\*Jodgehalt im Jodsalz aus unserem Test.



## Fleur de Sel

**Handarbeit.** Fleur de Sel heißt „Salzblüte“. Es entsteht in Meeresbuchten, wo Sonne und Wind das Salzwasser konzentrieren. Die Kruste wird von Hand als Flocken abgeschöpft (S. 12).

**Vier mit Fehlern.** Die Salze unterscheiden sich vor allem in Geruch und Mundgefühl. Während Testsieger Flor de Sal d'Es Trenc blättrig ist und sehr leichte Meeresnoten hat, riechen Just

Spices und Le Saunier de Camargue andeungsweise dumpf. Das Fleur de Sel von Naturata riecht nach dem Gummiring, der das Glas verschließt. Sal de Ibiza hat harte Kristalle.

**Tipp:** Fleur de Sel ist eine Art feines „Zweitsalz“ neben dem klassischen Alltagsalz (ab S. 14). Streuen Sie es vorm Servieren auf Gemüse, Fisch, Fleisch – Knuspereffekte garantiert.



### Fleur de Sel: Drei sind sensorisch sehr gut

Produkt	Flor de Sal d' Es Trenc Natural <sup>6)</sup>	Lidl Kania Fleur de Sel <sup>9)</sup>	Le Guérandais Fleur de Sel de Guérande	Just Spices Fleur de Sel	Le Saunier de Camargue Fleur de Sel	Sal de Ibiza Fleur de Sel	Naturata Fleur de Sel
Salzart laut Deklaration	Meersalz	Meersalz	Meersalz	Meersalz	Meersalz	Meersalz	Meersalz
Herkunft des Salzes laut Deklaration	Mallorca (Spanien)	Mediterrane Küste	Guérande (Frankreich)	Messolongi (Griechenland) <sup>5)</sup>	Aigues-Mortes (Frankreich)	Ibiza (Spanien)	Ria Formosa (Portugal)
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt in Gramm	10,00/180	1,99/100	4,65 <sup>4)</sup> /125	5,00/109	4,75 <sup>4)</sup> /125	16,70/150	5,20/75
Preis je 100 Gramm ca. (Euro)	<b>5,55</b>	<b>1,99</b>	<b>3,70</b>	<b>4,60</b>	<b>3,80</b>	<b>11,10</b>	<b>6,95</b>
<b>test - QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100%</b>	<b>GUT (1,7)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>
<b>Sensorisches Urteil</b>	<b>45%</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>befried. (3,5)</b>
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl des pur verkosteten Salzes (Fehler sind fett gedruckt)	Blassrosa, feucht. Riecht sehr leicht nach Meerwasser. Im Mund knusprig, blättrig.	Leicht feucht. Im Mund knusprig, mürbe.	Leicht feucht. Riecht sehr leicht nach Meerwasser. Im Mund knusprig, mürbe.	Leicht feucht. Riecht <b>sehr leicht dumpf</b> . Im Mund knusprig, mürbe.	Blassrosa, leicht feucht. Riecht <b>sehr leicht dumpf</b> . Im Mund knusprig, mürbe, <b>einzelne harte Kristalle</b> .	<b>Teilweise grobe Kristalle</b> , leicht feucht. Im Mund knusprig, mürbe, <b>vereinzelt harte Kristalle spürbar</b> .	Feucht. Riecht <b>leicht nach Gummi</b> . Im Mund knusprig, mürbe.
<b>Chemische Qualität</b>	<b>25%</b>	<b>gut (2,2)<sup>7)</sup></b>	<b>gut (2,2)<sup>7)</sup></b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>gut (2,3)<sup>7)</sup></b>	<b>gut (2,0)<sup>7)</sup></b>	<b>gut (2,2)<sup>7)</sup></b>
<b>Deckung des Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure</b>	<b>0%</b>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>	Nicht bewertet <sup>8)</sup>
<b>Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung</b>	<b>10%</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>
<b>Deklaration</b>	<b>20%</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,1)</b>
<b>Ausgewählte Merkmale</b>							
Natriumchlorid (g pro 100 g) <sup>1)</sup>	92,5	96,0	93,4	97,0	97,5	97,9	91,9
Kalium/Kalzium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	86/326	115/54	142/113	81/129	59/311	88/101	198/177
Magnesium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	215	315	525	156	103	69	511
Jod (µg pro 100 g) <sup>1)</sup> /Tagesbedarf (%) <sup>2)</sup>	5/<1	12/<1	30/<1	9/<1	8/<1	<5/<1	14/<1
Trennmittel <sup>3)</sup>	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine
MHD <sup>3)</sup> (MHD-Frist in Monaten) <sup>5)</sup>	28.02.2027 (60)	05.2027 (60)	K. A. (K. A.)	28.01.2025 (36)	K. A. (K. A.)	31.03.2027 (60)	28.09.2025 (60)

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:**  
 Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5).  
**Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.**  
 K. A. = Keine Angabe.  
 MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

**1)** Laut Analyse. **2)** Wir gehen von täglich 6 Gramm aufgenommenem Salz aus und berechneten, zu wie viel Prozent die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Jodmenge von täglich 200 Mikrogramm für 13- bis 50-Jährige erreicht wird. **3)** Laut Deklaration. **4)** Von uns bezahlter Einkaufspreis. **5)** Laut Anbieter. **6)** Laut Anbieter inzwischen mit EU-Bio-Siegel. **7)** Wir fanden unter dem Mikroskop Partikel, die aussehen wie Mikroplastik. Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht derzeit davon aus, dass Mikroplastik in Lebensmitteln kein gesundheitliches Risiko für den Menschen darstellt (siehe S. 12). **8)** Nicht bewertet, da dieses Salz aufgrund seiner besonderen Beschaffenheit oder aufgrund seiner Deklaration nur als Topping verwendet wird und nicht zur Deckung des gesamten Salzkonsums. **9)** Hergestellt von Firma Raimund Hofmann.



## Salz mit Jod

**Wichtiges Spurenelement.** Die Schilddrüse braucht Jod, um Hormone zu bilden. Bei uns sind etwa ein Drittel der Erwachsenen schlecht mit Jod versorgt. Zudem sinnvoll: Extra-Fluorid für die Zähne, Extra-Folsäure schadet nicht.

**Leicht nach Pappe.** Mit Ausnahme von Sel sind alle gut. Grund: Zugewetztes Jod, Fluorid und Folsäure tragen relevant zur Bedarfsdeckung

dieser Nährstoffe bei. Doch riechen 13 der 16 Salze etwas nach Pappe. Fast alle enthalten Trennmittel gegen Verklumpungen. Am häufigsten kommt E 535 zum Einsatz. Es gilt als unbedenklich und trübt das Kochwasser nicht.

**Tipp:** Verwenden Sie Jodsalz in der Alltagsküche – etwa fürs Nudelwasser oder im Dressing. Dafür brauchen Sie kein teures Spezialsalz.



## Salz mit Jod oder weniger Natrium: Viele riechen nach Pappe oder haben andere Fremd

Produkt	Jodsalz (teilweise auch mit Fluorid und Folsäure)									
	Bad Reichenhaller AlpenJod-Salz + Fluorid + Folsäure	Netto Marken-Discount Carat Jodsalz mit Fluorid Feinkörnig	Aldi Le Gusto Jodiertes Speisesalz mit Zusatz von Fluorid <sup>9)</sup>	Bad Reichenhaller AlpenJod-Salz	Bad Reichenhaller AlpenJod-Salz + Fluorid	Edeka Gut & Günstig Jodsalz mit Fluorid	Norma Feine Prise Jodsalz mit Fluorid <sup>10)</sup>	Penny Jodsalz mit Fluorid <sup>10)</sup>	Rapunzel Meersalz mit jodhaltigen Algen	
Salzart laut Deklaration	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Meersalz	
Herkunft des Salzes laut Deklaration	Bad Reichenhall (Bayern)	Bad Reichenhall (Bayern) <sup>6)</sup>	Bad Reichenhall (Bayern) <sup>6)</sup>	Bad Reichenhall (Bayern)	Bad Reichenhall (Bayern)	Bad Reichenhall (Bayern) <sup>6)</sup>	Bernburg (Sachsen-Anhalt)	Sachsen-Anhalt <sup>6)</sup>	Tunesien <sup>6)</sup>	
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt in Gramm	0,89 <sup>7)/</sup> 500	0,29/500	0,29/500	0,69 <sup>7)/</sup> 500	0,85 <sup>7)/</sup> 500	0,29/500	0,29/500	0,29/500	2,79/500	
Preis je 100 Gramm ca. (Euro)	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	
<b>+ test - QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100%</b>	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	
<b>Sensorisches Urteil</b>	<b>45%</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,0)</b>	
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl des pur verkosteten Salzes (Fehler sind fett gedruckt)	Geruchsneutral.	Geruchsneutral.	Riecht leicht nach Jod, <b>leicht nach Pappe.</b>	<b>Riecht leicht nach Pappe.</b>	<b>Riecht leicht nach Pappe.</b>	<b>Riecht leicht nach Pappe.</b>	<b>Riecht sehr leicht nach Pappe.</b>	<b>Riecht sehr leicht nach Pappe.</b>	Sehr feine Algenpartikel. Riecht nach Algen, schmeckt sehr leicht danach.	
<b>Chemische Qualität</b>	<b>25%</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>gut (1,6)</b>	
<b>Deckung des Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure</b>	<b>0%</b>	<b>sehr gut (1,1)<sup>8)</sup></b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,4)</b>	
<b>Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung</b>	<b>10%</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	
<b>Deklaration</b>	<b>20%</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (1,8)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>gut (2,1)</b>	
<b>Ausgewählte Merkmale</b>										
Natriumchlorid (g pro 100 g) <sup>1)</sup>	99,7	99,7	99,7	99,8	99,7	99,7	99,8	99,8	99,2	
Kalium/Kalzium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	134/<2	142/<2	131/<2	81/<2	143/<2	133/<2	75/<2	73/<2	157/79	
Magnesium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	22	
Jod (µg pro 100 g) <sup>1)/</sup> Tagesbedarf (%) <sup>2)</sup>	1820/55	2350/71	1900/57	1920/58	1930/58	1810/54	1830/55	1780/53	1720/52	
Fluorid (mg pro 100 g) <sup>1)/</sup> Tagesbedarfs (%) <sup>3)</sup>	23/40	26/45	26/45	<1/<2	28/49	26/45	26/45	27/47	<1/<2	
Trennmittel <sup>4)5)</sup>	E 535	E 535	E 535	E 535	E 535	E 535	E 500, E 535	E 535	Keine	
MHD <sup>4)</sup> (MHD-Frist in Monaten) <sup>6)</sup>	09.05.25 (36)	14.07.25 (36)	22.06.25 (36)	10.05.25 (36)	03.05.25 (36)	10.06.25 (36)	01.04.25 (36)	03.05.25 (36)	18.07.24 (24)	
<b>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:</b>										
Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5).										
<b>Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</b>										
*) <b>Führt zur Abwertung</b> (siehe „So haben wir getestet“ auf S. 17). K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.										
1) Laut Analyse. 2) Wir gehen von täglich 6 Gramm aufgenommenem Salz aus und berechneten, zu wie viel Prozent die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Jodmenge von täglich 200 Mikrogramm für 13- bis 50-Jährige erreicht wird.										
3) Wir gehen von täglich 6 Gramm aufgenommenem Salz aus und berechneten, wie hoch die Bedarfsdeckung an Fluorid ist. Wir stützten uns auf die DGE-Empfehlung: Männer 3,8 und Frauen 3,1 Milligramm Fluorid täglich.										
4) Laut Deklaration. 5) E 170: Kalziumkarbonat, E 500: Natriumkarbonat, E 504: Magnesiumkarbonat, E 535: Natriumferrocyanid, E 551: Siliziumdioxid.										
6) Laut Anbieter. 7) Von uns bezahlter Einkaufspreis.										



## Natriumreduziertes Salz

**Gegen hohen Blutdruck.** „Nur 50 % Kochsalz“ oder „zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks“ verheißt die Werbung. In den Speisalzarten wird Natrium teils durch Kalium und Magnesium ersetzt. Eine Studie des Forschungsnetzwerks Cochrane attestiert der Salzsorte, dass sie Bluthochdruck leicht senken kann – vergleichbar mit einer Lebensstilveränderung wie Rauchverzicht oder Ausdauersport.

**Zwei gut.** Zwei der vier schneiden gut ab. Die Salze von Raab Vitalfood und Dr. Jacob's sind nur befriedigend, da sie nicht jodiert sind. Alle riechen etwas kalkig und schmecken teilweise etwas bitter, was produkttypisch ist.

**Tipp:** Menschen mit Nierenproblemen vertragen Kalium schlecht. Sie sollten sich ärztlich beraten lassen, bevor sie die Salze verwenden.



noten

							Natriumreduziertes Salz <sup>14)</sup>			
Rewe Ja Jodsalz mit Fluorid <sup>9)</sup>	Aquasale Feines Meer-salz mit Jod	Kaufland K-Classic Jod-salz + Fluorid + Folsäure <sup>9)</sup>	Kaufland K-Classic Jodsalz mit Fluorid <sup>9)</sup>	Lidl ChanteSel Jodsalz fein + Fluorid <sup>9)</sup>	Sonnensalz Jodsalz	Sel mit Jod	Disal Leicht Salz jodiert	Pansalz jodiertes Speise-salz mit Kalium und Magnesium	Raab Vitalfood Blutdrucksalz Mineralsalz-mischung mit Kalium	Dr. Jacob's Blutdrucksalz reich an Kalium
Siedesalz	Meersalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Siedesalz	Salzmischung <sup>11)</sup>	Salzmischung	Salzmischung	Salzmischung	Salzmischung
Bad Reichen-hall (Bayern) <sup>6)</sup>	Frankreich	Bad Reichen-hall (Bayern) <sup>6)</sup>	Bad Reichen-hall (Bayern) <sup>6)</sup>	Bad Reichen-hall (Bayern) <sup>6)</sup>	Norden Deutschlands	Meersalz aus Frankreich <sup>12)</sup>	Bad Reichenhall (Bayern) <sup>6)</sup> <sup>15)</sup>	Keine Angabe	Deutschland <sup>15)</sup>	Rand Himalaya (Pakistan) <sup>15)</sup>
0,29/500	0,99 <sup>7)</sup> /500	0,59/500	0,29/500	0,29/500	0,54/500	0,95 <sup>7)</sup> /500	2,19 <sup>7)</sup> /250	5,50/250	3,70/200	4,20/250
<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,88</b>	<b>2,20</b>	<b>1,85</b>	<b>1,68</b>
<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,2)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>BEFRIEDI-GEND (2,6)</b>	<b>GUT (2,4)</b>	<b>GUT (2,5)</b>	<b>BEFRIEDI-GEND (2,8)</b>	<b>BEFRIEDI-GEND (3,1)</b>
gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,5)
Riecht leicht nach Jod, leicht nach Pappe.	Riecht <b>sehr leicht</b> nach Pappe.	Riecht <b>sehr leicht</b> nach Pappe.	Riecht leicht nach Jod, <b>sehr leicht</b> nach Pappe.	Riecht <b>leicht</b> nach Pappe.	Riecht <b>sehr leicht</b> nach Pappe.	Riecht <b>leicht</b> nach Pappe.	Riecht <b>sehr leicht</b> <b>medizinisch</b> , schmeckt sehr leicht bitter. <sup>16)</sup> <sup>17)</sup>	Riecht leicht zitrusartig. Schmeckt leicht säuerlich, leicht bitter. <sup>17)</sup>	Riecht und schmeckt sehr leicht kalkig.	Blassrosa. <b>Sehr leichter Fremdgeruch</b> . Leicht bitter. <sup>17)</sup>
sehr gut (1,0)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,2)	gut (2,1) <sup>13)</sup>	befried. (2,9)	gut (2,5)	gut (1,6)	gut (2,1)
gut (1,9)	gut (2,3)	sehr gut (1,0) <sup>8)</sup>	gut (2,1)	gut (1,9)	gut (2,4)	gut (2,2)	befriedigend (3,1)	gut (1,9)	ausreichend (4,0) <sup>19)</sup>	ausreichend (4,0) <sup>19)</sup>
befried. (3,0)	gut (2,3)	befried. (3,0)	befried. (3,0)	befried. (3,0)	befried. (2,7)	befried. (2,7)	gut (2,4)	befried. (2,8)	gut (2,4)	gut (2,4)
gut (1,8)	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	befried. (2,6)	befried. (2,9)	befried. (3,5)	gut (1,6)	befried. (3,5)	befried. (3,5)	befried. (3,5)
99,7	99,8	99,7	99,7	99,7	99,9	99,8	45,1 <sup>18)</sup>	53,9 <sup>18)</sup>	63,2 <sup>18)</sup>	46,0 <sup>18)</sup>
137/<2	32/32	131/<2	138/<2	143/<2	30/<2	57/13	19460/1136	16229/<2	18410/<2	13550/63
<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	1116	1052	59	233
1960/59	1880/56	1990/60	1610/48	1830/55	1720/52	2110/63	1040/31	2940/88	<5/<1	<5/<1
26/45	<1/<2	25/43	27/47	26/45	<1/0	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2
E 535	E 535	E 535	E 535	E 535	E 500, E 535	E 535	E 170, E 504	E 551	E 504	Keine
13.07.25 (36)	11.05.25 (36)	23.05.25 (36)	15.06.25 (36)	11.07.25 (36)	31.03.25 (36)	18.01.25 (36)	12.05.25 (36)	28.03.26 (60)	02.2025 (60)	31.03.25 (36)

8) Eines von 2 Produkten mit Folsäurezusatz. Die DGE empfiehlt für Menschen ab 13 Jahren täglich 300 Mikrogramm Folsäure. 6 Gramm dieses Salzes enthalten rund 490 Mikrogramm Folsäure, was den Tagesbedarf zu 160 Prozent deckt. Diese Überversorgung ist aber unbedenklich. 9) Hergestellt von Südwestdeutsche Salzwerke. 10) Hergestellt von K + S Minerals and Agriculture. 11) Meer- und Siedesalzmischung. 12) Laut Anbieter auch mit Siedesalz aus Bad Reichenhall. 13) Wir fanden unter dem Mikroskop Partikel, die aussehen wie Mikroplastik. Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht derzeit davon aus, dass Mikroplastik in Lebensmitteln kein gesundheitliches Risiko für den Menschen darstellt (siehe S. 12).

14) Diese Salzmischungen enthalten etwa 30 bis 50 Prozent weniger Natrium als herkömmliches Salz. Natrium ist durch Kalium und teils Magnesium ersetzt. Zu viel Natrium erhöht bei einigen Menschen den Blutdruck. 15) Bezogen auf den Kochsalzanteil. 16) Riecht zitrusartig und schmeckt leicht säuerlich. 17) Riecht und schmeckt leicht kalkig. 18) Berechnet aus Natriumgehalt. 19) Enthält kaum Jod. Mit 6 Gramm Salz wäre der Tagesbedarf zu weniger als 3 Prozent gedeckt.

FOTO: GETTY IMAGES



## Salz ohne Jodzusatz

**Aus Meer, Stollen und Sole.** In dieser Tabelle fassen wir Salze ohne Nährstoffzusatz zusammen – etwa Meersalz, Steinsalz aus Salzstollen und Siedesalz aus Sole, darunter Besonderheiten wie Salzblüten, persisches Blausalz und rosa Kristallsalze aus dem Himalaya-Vorgebirge.

**Nur vier gut.** Keines der Salze leistet einen Beitrag, den Bedarf an Jod, Fluorid und Folsäure

zu decken. Bei zwei gab es dafür keinen Punktabzug, weil sie nicht für die Alltagsküche gedacht sind: Die Salzblüten – als „Fleur de Sel der Alpen“ vermarktet – empfiehlt der Anbieter nur „zum Verfeinern edler Gerichte“. Im Test erwiesen sie sich als knusprig-mürbe wie originales Fleur de Sel aus dem Meer. Auf dem persischen Blausalz steht: „Für den Kochtopf viel zu schade“ – seine eher groben Kristalle lassen



## Salz ohne zugesetztes Jod: Die meisten schneiden nur befriedigend ab

Produkt	Bad Reichenhaller Salzblüten	Ernteseegen Ur-Salz	Fuchs Persisches Blausalz	Byodo Premium Meersalz, feinkörnig	Alnatura Meersalz Bio	Bad Reichenhaller Alpen Salz	Edeka Gut & Günstig Tafelsalz feinkörnig
Salzart laut Deklaration	Siedesalz	Steinsalz	Steinsalz	Meersalz	Meersalz	Siedesalz	Siedesalz
Herkunft des Salzes laut Deklaration	Bad Reichenhall (Bayern)	Deutschland	Iran	Keine Angabe	Spanien	Bad Reichenhall (Bayern)	Bad Reichenhall (Bayern) <sup>6)</sup>
Mittlerer Preis ca. (Euro)/Inhalt in Gramm	5,00 <sup>7)</sup> /100	2,19/400	5,00/100	1,49/500	0,89/500	0,75 <sup>7)</sup> /500	0,27/500
Preis je 100 Gramm ca. (Euro)	<b>5,00</b>	<b>0,55</b>	<b>5,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>
<b>+ test - QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>100 % GUT (2,0)</b>	<b>GUT (2,1)</b>	<b>GUT (2,3)</b>	<b>GUT (2,4)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,6)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>
<b>Sensorisches Urteil</b>	<b>45 % sehr gut (1,5)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,0)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>
Besonderheiten in Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl des pur verkosteten Salzes (Fehler sind fett gedruckt)	Riecht sehr leicht nach Stein. Im Mund knusprig, locker, mürbe.	Mit vereinzelt grauen Partikeln.	Mit vereinzelt blauen Kristallen, grobkörnig. Deutlich verzögerter Salzeindruck.	Geruchsneutral.	Riecht sehr leicht ätherisch.	Riecht <b>leicht nach Pappe</b> .	Riecht <b>sehr leicht nach Pappe</b> .
<b>Chemische Qualität</b>	<b>25 % gut (2,0)<sup>8)</sup></b>	<b>sehr gut (1,3)</b>	<b>befried. (2,8)</b>	<b>gut (1,8)<sup>8)</sup></b>	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>	<b>sehr gut (1,0)</b>
<b>Bedarfsdeckung an Jod, Fluorid und Folsäure</b>	<b>0 %</b> Nicht bewertet <sup>9)</sup>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	Nicht bewertet <sup>9)</sup>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>
<b>Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung</b>	<b>10 % gut (2,3)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>befried. (3,5)</b>	<b>befried. (3,5)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (2,7)</b>
<b>Deklaration</b>	<b>20 % befried. (3,0)</b>	<b>gut (1,6)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,1)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>befried. (2,7)</b>

### Ausgewählte Merkmale

Natriumchlorid (g pro 100 g) <sup>1)</sup>	95,4	99,4	86,6	99,9	99,7	99,8	99,8
Kalium/Kalzium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	66/421	36/180	6391/424	30/20	35/59	79/<2	78/<2
Magnesium (mg pro 100 g) <sup>1)</sup>	44	8	<1	<1	11	<1	<1
Jod <sup>1)</sup> (µg pro 100 g)/Tagesbedarf (%) <sup>2)</sup>	11/<1	5/<1	<5/<1	46/1	75/2	5/<1	18/<1
Fluorid (mg pro 100 g) <sup>1)</sup> /Tagesbedarfs (%) <sup>3)</sup>	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2
Trennmittel <sup>4)</sup>	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine	E 535	E 535
MHD <sup>4)</sup> (MHD-Frist in Monaten) <sup>6)</sup>	K. A. (K. A.)	K. A. (K. A.)	2026 (60)	12.05.2025 (K. A.)	K. A. (K. A.)	K. A. (K. A.)	K. A. (K. A.)

### Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

\*) Führt zur Abwertung

(siehe „So haben wir getestet“ auf S. 17).

K. A. = Keine Angabe. MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum.

1) Laut Analyse.

2) Wir gehen von täglich 6 Gramm aufgenommenem Salz aus und berechneten, zu wie viel Prozent die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Jodmenge von täglich 200 Mikrogramm für 13- bis 50-Jährige erreicht wird.

3) Wir gehen von täglich 6 Gramm aufgenommenem Salz aus und berechneten, wie hoch die Bedarfsdeckung an Fluorid ist. Wir stützten uns auf die DGE-Empfehlung: Männer 3,8 und Frauen 3,1 Milligramm Fluorid täglich.

4) Laut Deklaration.

5) E 170: Kaliumkarbonat, E 500: Natriumkarbonat, E 504: Magnesiumkarbonat, E 535: Natriumferrocyanid, E 551: Siliziumdioxid.

6) Laut Anbieter.

7) Von uns bezahlter Einkaufspreis.

den Salzeindruck verzögert eintreten. Jedes zweite Salz hat mindestens einen sensorischen Fehler. Besonders auffällig: die von Sonnentor, Gewürzmühle Brecht, Natur Hurtig schmeckten nach Gewürzmischung oder Kräutern.

**Tipp:** Lachsfarbenedes Kristallsalz und persisches Blausalz setzen optische Akzente. Und die Salzblüten bringen Knuspereffekte.



Rewe Feine Welt Rosa Kristallsalz <sup>11)</sup>	Naturata Atlantik Meersalz Fein	La Baleine Feines Meersalz	Saldoro Ursalz Feine Körnung Ohne Jod	Gewürzmühle Brecht Ur-Steinsalz	Sonnentor Ayurvedisches Zaubersalz	Natur Hurtig Salt Range Himalaya Kristallsalz
Steinsalz	Meersalz	Meersalz	Steinsalz	Steinsalz	Steinsalz	Steinsalz
Salt Range Punjab (Pakistan)	Algarve (Portugal)	Aigues-Mortes (Frankreich)	Norddeutschland	Deutschland	Punjab (Pakistan)	Salt Range (Pakistan)
2,99/300	1,29/500	0,89 <sup>7)</sup> /500	0,79/600	1,99/250	2,32/150	2,29 <sup>7)</sup> /200
<b>1,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>1,55</b>	<b>1,15</b>
<b>BEFRIEDIGEND (2,7)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,8)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (2,9)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (3,3)</b>	<b>BEFRIEDIGEND (3,5)</b>	<b>AUSREICHEND (3,7)</b>
<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>sehr gut (1,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>gut (2,5)</b>	<b>ausreich. (4,0)</b>	<b>befried. (3,5)</b>	<b>befried. (3,5)</b>
Hellosa mit teilweise lachs-farbenen Kristallen. Riecht sehr leicht nach Stein.	Sehr feinkörnig bis pudrig.	Riecht <b>sehr leicht nach Pappe</b> .	Mit vereinzelten grauen Partikeln. Riecht <b>leicht nach Pappe</b> .	Riecht <b>nach Gewürzmischung</b> . Schmeckt <b>leicht nach Gewürzmischung, leicht dumpf</b> .	Lachs-farben. Riecht <b>leicht nach Kräutern</b> . Schmeckt <b>sehr leicht nach Kräutern</b> .	Lachs-farben. Riecht nach Stein, <b>leicht nach Pappe, sehr leicht nach Kräutern</b> .
<b>gut (2,4)</b>	<b>befried. (2,8)<sup>8)</sup></b>	<b>gut (2,2)<sup>8)</sup></b>	<b>gut (1,7)</b>	<b>sehr gut (1,2)</b>	<b>gut (2,3)</b>	<b>gut (2,3)</b>
<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>	<b>ausreichend (4,0)<sup>10)</sup></b>
<b>ausreich. (4,0)<sup>12)</sup></b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>befried. (2,7)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>	<b>gut (2,4)</b>
<b>gut (2,3)</b>	<b>befried. (3,1)</b>	<b>gut (1,9)</b>	<b>befried. (2,6)</b>	<b>gut (2,2)</b>	<b>befried. (3,0)</b>	<b>ausreich. (4,0)<sup>13)</sup></b>
98,8	98,5	99,8	97,6	99,3	98,3	98,4
172/139	54/160	28/30	29/216	59/177	214/241	183/168
74	88	<1	230	12	118	136
<5/<1	6/<1	13/<1	<5/<1	5/<1	<5/<1	6/<1
<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2	<1/<2
Keine	Keine	E 535	E 504	Keine	Keine	Keine
K. A. (K. A.)	02.03.2027 (60)	K. A. (K. A.)	K. A. (36)	11.2024 (30)	30.09.2027 (60)	28.05.2028 (K. A.)

8) Wir fanden unter dem Mikroskop Partikel, die aussehen wie Mikroplastik. Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht derzeit davon aus, dass Mikroplastik in Lebensmitteln kein gesundheitliches Risiko für den Menschen darstellt (siehe S. 12).  
 9) Nicht bewertet, da dieses Salz aufgrund seiner besonderen Beschaffenheit oder aufgrund seiner Deklaration nur als Topping verwendet wird und nicht zur Deckung des gesamten Salzkonsums.

10) Enthält keine nennenswerten Jodmengen. Mit 6 Gramm Salz wäre der Tagesbedarf zu weniger als 3 Prozent gedeckt.  
 11) Hergestellt von Firma Raimund Hofmann.  
 12) Ohne wirksame Originalitätssicherung.  
 13) Hervorgehobener Hinweis auf „Himalaya“, obwohl das Salz aus dem vorgelagerten Salzgebirge stammt.

## So haben wir getestet

**Im Test:** Insgesamt 41 Speisesalze, darunter 7 Fleur de Sel und 4 natriumreduzierte Salze. 16 Produkte enthalten zugesetztes Jod, 11 davon sind zusätzlich mit Fluorid angereichert, 2 weitere mit Jod, Fluorid und Folsäure. Zudem prüften wir 14 Salze ohne Anreicherung. Insgesamt fanden sich unter den geprüften zwei Bioprodukte. Wir kauften die Prüfmuster im Juli und August 2022 ein. Im Oktober 2022 befragten wir die Anbieter nach den aktuellen Preisen.

**Untersuchungen:** Details zu den Prüfmethoden finden Sie unter [test.de/speisesalz/methodik](https://test.de/speisesalz/methodik).

### Sensorisches Urteil: 45 %

Fünf geschulte Prüfpersonen verkosteten die anonymisierten Proben unter gleichen Bedingungen pur in Einzelprüfungen: Aussehen, Geruch, Geschmack, Mundgefühl, Haptik. Aussehen und Geschmack verkosteten wir auch als einprozentige Salzlösung. Fehlerhafte Produkte prüften wir mehrmals. Der erarbeitete Konsens war die Bewertungsbasis.

### Chemische Qualität: 25 %

Wir bestimmten unter anderem die Gehalte an Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Sulfat, Karbonat, Fluorid, Jod. Bei Salzen mit deklarierbarem Folsäure-Zusatz bestimmten wir den Gehalt. Auch prüften wir auf Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Kupfer sowie auf Phosphat und Hexacyanoferrat. Meersalze kontrollierten wir per Licht-Mikroskop auf Verunreinigungen – ebenso diejenigen Stein- und Siedesalze, die durch nennenswerte Mengen an unlöslichen Rückständen auffielen.

### Deckung des Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure 0 %

Wir berechneten, welchen Beitrag Salze für den alltäglichen Gebrauch zur Deckung des täglichen Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure leisten. Wir legten die Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zugrunde und nahmen modellhaft einen Tagesverzehr von 6 Gramm an.

### Nutzungsfreundlichkeit der Verpackung: 10 %

Wir kontrollierten Originalitätssicherungen und Entsorgungshinweise. Drei Experten prüften, wie gut sich die Packungen öffnen und wiederverschließen ließen und das Salz zu entnehmen war.

### Deklaration: 20 %

Wir überprüften alle Kennzeichnungselemente auf Basis der lebensmittelrechtlichen Vorschriften. Weiterhin prüften wir Werbeaussagen und Lagerungsempfehlungen. Drei Experten beurteilten zudem die Leserlichkeit und Übersichtlichkeit.

### Abwertungen

War die Deckung des Bedarfs an Jod, Fluorid und Folsäure nur ausreichend, werteten wir das test-Qualitätsurteil um eine halbe Note ab.