



Wofür brauchen wir Salz?

Speisesalz ist eine alltägliche Zutat in der Küche. Durch die Verwendung von Speisesalz verleihen wir dem Essen die richtige _____. Ohne Salz können weder Menschen noch Tiere leben. Das Salz regelt nämlich den Wasserhaushalt in unserem Körper. Außerdem ist es an den Funktionen von Muskeln und Nerven beteiligt, wird für den Aufbau der Knochen und _____ benötigt und ist in den Verdauungssäften in Magen und Darm enthalten.



Speisesalz muss über die _____ aufgenommen werden, da es vom Körper selbst nicht gebildet werden kann. Ein _____ Mensch sollte pro Tag aber nicht mehr als 5 bis 6 g Speisesalz essen. Man darf es mit dem _____ also nicht übertreiben, aber auch nicht zu wenig davon zu sich nehmen. Das meiste Speisesalz ist schon in den Lebensmitteln enthalten, die wir essen. Viel Salz versteckt sich in _____ und Backwaren, Fleischwaren und _____, Fischwaren und Käse.

Besonders in _____ findet sich sehr viel Speisesalz. Hiervon solltest du nicht allzu viel essen, da zu viel Salz im Körper ungesund sein kann. Gemüse, Salat und Obst, die wegen der vielen Vitamine sonst so wichtig für unsere Ernährung sind, enthalten hingegen nur einen geringen Anteil an Salz.

Speisesalz kannst du heute fast überall für wenig Geld _____.



Früher war Salz in manchen Ländern so kostbar wie _____, weil es nicht überall zu finden war.

Aufgaben:

1. Lies den Text aufmerksam.
2. Setze diese Wörter in den Lückentext oben ein:

**Gold – Zähne – Würze – Wurst – Nahrung – Brot – kaufen –
gesunder – Fertiggerichten – Speisesalz**

