

# rhekmU | Umkehr



Impulse  
für die Schulgemeinschaft

**Salz**

Liebe Schulgemeinschaft,

Salz ist eines der wichtigsten Lebensmittel, die uns die Erde zur Verfügung stellt. Es wird auch „weißes Gold“ genannt, weil der Reichtum ganzer Städte und früher Kulturen auf Salz zurück gehen. Dabei ist dieser Spruch eine glatte Untertreibung, denn auf Gold kann man verzichten, auf Salz nicht.

Salz macht verderbliche Nahrungsmittel haltbar. Es desinfiziert und verhindert, dass sich schädliche Bakterien, Pilze und Hefen ansiedeln. Es ist als Kochsalzlösung in der Medizin unverzichtbar und macht Heilbäder und -quellen so besonders. Ohne Salz kann der Mensch nicht leben. Salz ist aber auch ein gutes Beispiel für „zu viel ist ungesund“. Eine versalzene Suppe ist ungenießbar. Salz wurde und wird als Brechmittel genutzt. Übermäßiger Salzkonsum verursacht Bluthochdruck und andere Krankheiten.

Aber neben all den positiven und negativen Eigenschaften und Wirkungsweisen ist Salz doch vor allem eins: Würze. Und das ist fast die wichtigste Eigenschaft. Wie langweilig wären unsere Speisen, ohne Salz?

Wer oder was würzt eigentlich Eurer Leben? Eure Schule? Eure Freundschaften? Eure Beziehungen? Eure Welt? Hoffentlich lautet eine der Antworten auf diese Fragen: Ich!

Denn Ihr seid das Salz der Erde! Ihr könnt Eure Welt verändern, sie fad lassen oder sie schmackhaft, schön und lebenswert machen.

---

**Ein altes Märchen weiß schon lange, wie wertvoll Salz ist:**



Der Salzprinz

<https://www.youtube.com/watch?v=S2Tn3f9zO-w&t=4969s>

## Mehr als „nur“ Gewürz:

### Salzpeeling für extra zarte Haut:

2 EL Salz + 3 EL Olivenöl oder  
2 EL Quark (bei empfindlicher Haut) oder  
2 EL Zitronensaft oder  
2 EL Milch oder  
2 EL Kokosfett und  
Duftöl nach Bedarf

Alles Mischen, vorsichtig auf die Haut auftragen  
und über zarte Haut freuen!

### Salzteig-Deko für den Osterstrauß:

1 Tasse Salz + 2 Tassen Mehl + 1 Tasse Wasser vermengen  
Ausrollen, ausstechen (evtl. mit Glas oder Tasse), kleines Loch rein  
Gut trocknen lassen (an der Luft oder im Ofen)  
Mit Hasen, Blumen, Ostereiern etc. bemalen  
Kordel dran, aufhängen und sich über den Osterstrauß freuen!

### Salz als Starthilfe zur Fermentation:

Gemüse (z.B. Karotten) waschen und in Stücke schneiden  
Gemüse in ein Drahtbügelglas geben  
30 g Salz in 1 l kaltem Wasser lösen  
Salzlake über das Gemüse geben → alles muss bedeckt sein!  
Glas verschließen und 5-7 Tage bei Zimmertemperatur lagern  
Die Lake wird milchig und kleine Bläschen zeigen, dass es wirkt  
Dann im Kühlschrank mind. 14 Tage weiter fermentieren lassen  
Über leckeres, gesundes Gemüse freuen und genießen!

## Fragen für den abendlichen Tagesrückblick

Wem habe ich heute etwas versalzen?

Wer hat mir den Tag heute versalzen?

Wer oder was hat mir heute meinen Tag versüßt?

Wer oder was ist mein Salz in der Suppe?

*Platz für meine Notizen:*

Montag

---

Dienstag

---

Mittwoch

---

Donnerstag

---

Freitag

---

Samstag

---

Sonntag

---

---

Autorin: Lisa Lorsbach  
Bildnachweis: suju-foto, auf: pixabay.com

Ansprechpartner:  
Pastoralreferent Raphael Collinet | Dekanat St. Wendel Schulseelsorge, Gymnasialstr. 29,  
66606 St. Wendel | [raphael.collinet@bistum-trier.de](mailto:raphael.collinet@bistum-trier.de) |  
[www.dekanat-st-wendel.de/themen/schulseelsorge](http://www.dekanat-st-wendel.de/themen/schulseelsorge)