

Algemene informatie

Keltische zeezout wordt gewonnen volgens een 2000 jaar oude traditie in de Guérande-streek in Bretagne, Frankrijk. Water uit de koude zeestroom van de Atlantische Oceaan wordt via een ingenieus kanalenstelsel geleid naar ondiepe kleimoerassen. De zure klei in deze moerassen neutraliseert tot op zekere hoogte het zeer basische zeewater. Zeewater heeft van nature een natriumgehalte van 97 tot 99 procent, maar na de interactie van het Atlantische zeewater met de bodem in de Keltische kleimoerassen wordt het natriumgehalte teruggebracht tot net onder de 90 procent. Dit maakt Keltisch zeezout het meest natrium arme zeezout ter wereld. Bovendien vermengt het zeezout zich met de kleimineralen waardoor het een grijze kleur krijgt. Dit komt de minerale inhoud van het zout alleen maar ten goede! Het gehele proces duurt zo'n twee weken, waarna het zoute water verzameld wordt in een bassin waar het verdampt door de zon, zodat alleen de zoutkristallen overblijven. De zoutwinner (*paludier*) schept het zout daarna handmatig op.

Keltisch zeezout is ongewassen, ongeraffineerde, zonder additieven en bevat ruim tachtig mineralen en spoorelementen die allemaal in de perfecte verhouding, samenstelling en balans ten opzichte van elkaar staan. Dit is zichtbaar in de kristallen die van uiteenlopende grootte zijn en de zeer complexe, zachte smaak waarin behalve zouttinten ook zoet- en zelfs bittertinten proefbaar zijn!

Het zout is bekend om haar culinaire deugden. Van nature is het grijs en bevat minder zout dan mediterrane zout, Guérande zout is zachter in de mond en rijker in smaak zodat koks er de voorkeur aan geven bij het koken van groenten, maar ook voor barbecues waar vlees en vis gekookt wordt in een zoutkorst.

**Recept Sole**

De Kelten dronken dagelijks een oplossing van zeezout en regenwater, die ze 'Sole' noemden. Het wordt op nuchtere maag gedronken om zo de spijsvertering een natuurlijke boost te geven. Het water raakt verzadigd en kan niet meer dan 26 procent zout opnemen, dus er zullen korrels overblijven op de bodem die niet meer oplossen. Deze kun je voor een volgende oplossing gebruiken.

Benodigdheden:

- water
- Keltisch zeezout
- fles of wekpot

Vul voor 1/3 met het Keltisch zeezout, voeg er 2/3 water aan toe. Daarna schud je de pot of fles even goed en het grootste gedeelte van het zout zal dan oplossen in het water. Er zal altijd wat zout op de bodem overblijven, dat kun je gewoon zo laten.

Neem 1 theelepeltje van de Sole en meng dat in een glas water. Twee glazen per dag kan maar alles wat je meer drinkt is voor eigen risico aangezien het een krachtig water is. Het potje of fles met sole goed bewaren in de koelkast zodat het wekenlang te gebruiken is.

Recept voor Keltisch zeezout tandpasta

Voor wittere tanden en een gezonde mondhygiëne.

Benodigdheden:

- glazen potje
- 2 eetlepels [kokosolie](#)
- 1 eetlepel [baking soda](#)
- 10 à 15 druppels pepermuntolie of een andere [etherische olie](#) naar keuze
- 1 theelepel Keltisch zeezout

Doe dit alles samen in het potje, flink roeren en prakken tot het een gemengde substantie wordt en klaar is de tandpasta! Probeer eerst even of de tandpasta een aangename smaak heeft. Het hoort een zoet-zoute smaak te hebben en daarbij een vleugje van de olie die je er aan toegevoegd hebt. Je hebt maar een klein beetje nodig om je tanden (en tong) goed te kunnen poetsen.

Achtergronden & geschiedenis

Guérande zout wordt al geoogst op het schiereiland sinds de IJzertijd. De eerste zoutverwerking in de lagune gaat terug naar de 3e eeuw, kort na de Romeinse verovering.

De dichter Fortunat sprak in zijn boek *‘Vie de Saint Aubin, Le Blanc’* over ‘stenen waarop de golven braken om het zout neer te laten dalen’. Maar de echte inspiratie kwam van de monniken van Abdij Landévennec, die in 945 de zoutwerken in kaart brachten door het bestuderen van de getijden, de wind en de zon. Deze openlucht-fabriek was een gigantisch project dat eeuwenlang de welvaart gaf aan de Guérande-streek: het was het Eldorado van Bretagne.

Minstens vijf zoutwerken uit de Karolingische periode zijn nog steeds in bedrijf en het beroep zoutwerknemer met haar speciale vaardigheden hebben er voor gezorgd dat de moerassen in de Guérande heden ten dage nog steeds winstgevend zijn.

De voorvoegsels *sal*, *sel* en *sol* slaan allemaal op zout. Misschien had je er nooit bij stil gestaan maar het woord *salaris* slaat van oorsprong op uitbetaald krijgen in zout. Romeinse *sol*/daten kregen namelijk gedeeltelijk hun soldij uitbetaald in zout. Zout was dus geld, en zout was handel. Wat te denken bijvoorbeeld van de Engelse woorden *to sell* of *sale*?

