Ahornsirup

Kategorie
Würzmittel, Süßungsmittel

Beschreibung

Ahornsirup

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns (Acer saccharum), seltener des Schwarzen Zucker-Ahorns (Acer saccharum ssp. nigrum). Er hat einen karamellartigen Geschmack und eignet sich vor allem zu süßem Gebäck und Speiseeis. Er wird vor allem in Kanada und den USA als Süßungsmittel verwendet.
Ahornsirup ist ein Süßungsmittel, das viele Mineralstoffe enthält, aber fast keine Vitamine. Die besten Qualitäten (A, B) haben eine helle, bernsteinähnliche Farbe und ein mildes Aroma, das an Karamell erinnert. Ahornsirup muss kühl gelagert werden und ist nur begrenzt haltbar.
Der Pflanzensaft enthält neben Wasser folgende Bestandteile:

- Saccharose
- Mineralstoffe
- Fructose
- Proteine
- Äpfelsäure
- Glucose (nur gegen Ende der Erntezeit nachweisbar).

Für einen Liter Ahornsirup werden etwa 30 bis 50 Liter Saft benötigt, die ein einzelner Baum in etwa zwei Wochen hervorbringen kann. Erst ab einem Alter von 40 Jahren eignen sich die Bäume zum Entsaften.
Der süße Saft wird auf bis zu ein Fünfzigstel eingekocht.

Nährwerte von Ahornsirup pro 100 g

Kalorien	260
Eiweiß	0 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	66 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft
Das Hauptproduktionsland ist Kanada (80 bis 90% der weltweiten Produktion werden in und nahe der Provinz Québec erwirtschaftet), in den USA gilt Vermont als Hochburg des Ahornsirups.

Aroma
Je nach Herkunft und Sorte kann ein Ahornsirup sich durchaus deutlich vom anderen unterscheiden: Je heller der Sirup, desto milder schmeckt er. Dunkler Ahornsirup hat hingegen einen sehr kräftigen und fast herben Geschmack. Unabhängig davon ähnelt die Konsistenz der von flüssigem Honig.

Verwendung

Ahornsirup ist ein vielseitiges Süßungsmittel und kann in der Küche auf verschiedene Arten verwendet werden. Sie können zum Beispiel Ihr Müsli süßen, einen nahrhaften Reisbrei nach Porridge-Art oder ein Multikorn-Porridge kochen, ein fitmachendes Haferflocken-Frühstück zubereiten oder hinreißend fruchtige Quark-Toasts zaubern. Ansonsten können Sie Ahornsirup prinzipiell überall dort einsetzen, wo man sonst Honig nimmt - der süße Saft passt toll zu Obstsalaten und anderen Desserts mit Obst.

Einkauf / Aufbewahrung

Ob Sie beim Einkauf hellen oder dunklen Ahornsirup nehmen, ist eher eine Frage des Geschmacks. Einige Menschen mögen es lieber ganz mild, andere schätzen es herber und kräftiger. Wer absolut sicher sein will, dass sein Ahornsirup fair produziert wurde und weitgehend schadstofffrei ist, hat die Wahl unter den Marken diverser Biohersteller. Weiterhin können Sie sich dann sicher sein, dass der Sirup nicht verfälscht ist, denn es kommt vor, dass der Sirup mit Zuckerwasser gestreckt wurde.

Dank seines hohen Zuckergehalts hält sich Ahornsirup praktisch unbegrenzt. Damit er auch bei längerer Lagerung schön flüssig bleibt, sollten Sie aber immer darauf achten, dass die Flasche gut verschlossen ist.

Ersatz

Es gibt viele Alternativen zu Ahornsirup, die Sie in der Küche verwenden können. Einige davon sind Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Dattelsirup und Kokosblütenzucker. Jeder dieser Ersatzstoffe hat seine eigenen Vor- und Nachteile, aber sie können alle als Ersatz für Ahornsirup verwendet werden.

Gesundheit

Ahornsirup ist ein Naturprodukt, das aus dem eingedickten Saft von Ahornbäumen besteht. Es enthält etwa 60% Kohlenhydrate (Zucker), vor allem Saccharose sowie außerdem Fruktose und Glukose. Das Zähneputzen empfiehlt sich also auch nach dem Süßen mit Ahornsirup, da sonst Karies droht. Ahornsirup kann jedoch auch gesundheitliche Vorteile haben. Er enthält Eisen und kann in Kombination mit Vitamin C vom Körper am besten verwertet werden. Ein Esslöffel Ahornsirup enthält etwa 20 mg Calcium, das zur Vorbeugung gegen Knochenschwund (Osteoporose) beitragen kann. Forscher haben auch herausgefunden, dass Ahornsirup Bakterien bekämpfen und Antibiotika wirksamer machen kann.

Geschichte

Die Herstellung von Ahornsirup wurde von den indigenen Völkern im Nordosten Nordamerikas erfunden. Von Ende Februar bis April, sobald längerer Sonnenschein tagsüber schon für höhere Temperaturen sorgt, nachts aber noch der Frost herrscht, beginnen die Bäume, in den Wurzeln gespeicherte Nährstoffe in die Knospen zu transportieren. Durch Anbohren des Stammes kann ein Teil des Pflanzensaftes entnommen werden, ohne dem Baum bedeutenden Schaden zuzufügen. Der gesammelte Pflanzensaft wird traditionell durch Kochen über einem Holzfeuer eingedickt, bis der Sirup einen Zuckergehalt von etwa 60% hat. Durch das Kochen karamellisiert der Zucker und gibt dem Sirup einen Teil seines charakteristischen Aromas. Ein kleiner Teil der Ernte wird zu Ahornzucker weiterverarbeitet.

Mythologie

Der Überlieferung nach soll einem Jäger der Irokesen bei der Heimkehr der süße und aromatische Duft über der Kochstelle aufgefallen sein. Seine Frau hatte offenbar Regenwasser aus einem ausgehöhlten Stamm unterhalb eines Ahornbaumes verwendet. Als auch die Speise süß schmeckte, erkannte man den Zusammenhang. Fortan hackten die Irokesen ihre Tomahawks in die Rinde der Ahornbäume und fingen den herausrinnenden Saft auf. Sie legten erhitzte Steine (Kochsteine) in den Saft und erzeugten so den dickflüssigen Sirup.

© 2026 coquina.de