



*WILLKOMMEN IN DER
WUNDERBAREN WELT
DES AHORNSIRUPS*

AHORNSIRUP AUS KANADA

100% Kanada, 100% Natur



ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT

In Kanada gehört Ahornsirup traditionell auf den Frühstückstisch. Nicht nur die Kinder lieben den aromatischen Sirup auf Pancakes oder Frühstückswaffeln. Mittlerweile findet das „flüssige Gold“ aus Kanada auch bei uns immer mehr Fans. Denn Ahornsirup ist ein reines Naturprodukt und ein alternatives Süßungsmittel. Was aber bisher nur den wenigsten bekannt ist: Ahornsirup lässt sich nicht nur zum Süßen verwenden, sondern ist ideal, um fast alle Speisen zu verfeinern. Wie Salz und Pfeffer gebührt ihm daher ein fester Platz in jeder Küche.



DIE BASIS DER AHORN-KÜCHE

Mit einer hellen und einer dunklen Sorte Ahornsirup sind Sie gut gerüstet. Damit lässt sich eine riesige Vielfalt an Gerichten würzen. Grundsätzlich gilt: Überall da, wo das gewisse Etwas fehlt, führen ein paar Tropfen Ahornsirup zu einem intensiveren Genuss. Da ein Teil der Aromen bei starkem Erhitzen verfliegt, runden Sie am besten erst das fertige Gericht mit einem Schuss Ahornsirup ab, so wie es sich auch für ein gutes Olivenöl empfiehlt.

VIELFALT

KLASSIFIZIERUNG KANADISCHEN AHORNSIRUPS

Es gibt vier Sorten kanadischen Ahornsirups, von der jede ihre eigene individuelle Farbe und Geschmacksrichtung hat, abhängig vom Erntezeitpunkt. Wird der Ahornsafft am Anfang der Saison abgezapft, wird das Produkt ein heller Ahornsirup. Später in der Saison wird der Sirup dunkler und kräftiger im Geschmack.



GOLDEN fein-milder Geschmack

... wird aus dem Saft hergestellt, der am Anfang der Saison gezapft wird. Mild im Aroma hat der Sirup eine feine Süße und ist das ideale Topping für Joghurt und Eiscreme.



AMBER mild-aromatischer Geschmack

... hat einen klaren, ausgeprägten Geschmack und eine großartige Bernsteinfarbe. Mit ihm lassen sich Vinaigrette und andere Saucen zubereiten.



DARK fein-herber Geschmack

... eignet sich mit seinem intensiven, karamellartigen Aroma zum Kochen und Backen.



VERY DARK kräftiger Geschmack

... wird aus dem Ahornsafft hergestellt, der am Ende der Saison geerntet wird, und eignet sich mit seinem sehr ausgeprägten Geschmack insbesondere zum Kochen und Glasieren von Fleisch.





HERSTELLUNG



AHORNSIRUP - EIN UNVERFÄLSCHTES NATURPRODUKT

Reiner Ahornsirup aus Kanada besteht zu 100 % aus dem Saft der Ahornbäume, der lediglich durch Erhitzen eingedickt wird. Dabei bleiben die natürlichen Inhaltsstoffe erhalten und es kommen weder weitere Zutaten noch Zusatzstoffe hinzu.

WIE WIRD AHORNSIRUP GEWONNEN?

Tief in den kanadischen Wäldern ermöglicht ein einzigartiges Frost-Tau-Phänomen das Auffangen des Zuckersafts aus dem Ahornbaum. Im Frühjahr, wenn die Nächte noch kalt sind, beginnen die Ahornbäume ihre Nährstoffe in Form von Pflanzensaft aus den Wurzeln in die Knospen zu transportieren. Während des Tages wird der Pflanzensaft wieder nach unten gepresst. Dies ist der perfekte Zeitpunkt für die Ernte.

DER SCHUTZ DER BÄUME HAT OBERSTE PRIORITÄT

Für den Sirup wird ein Teil des Ahornsafte abgezapft, aber nur so viel, dass der Baum keinen Schaden nimmt. Nur Bäume, die einen Stammdurchmesser von 20 cm haben, dürfen angezapft werden. In der Regel haben sie dann ein Alter von etwa 40 Jahren erreicht. Je älter ein Baum ist, desto mehr Saft produziert er.

GESTERN UND HEUTE

Früher bohrten die Ahornfarmer in jeden Baum ein Loch, in das sie einen Metallzapfhahn steckten. Den austretenden Saft fingen sie in einem Metalleimer mit Deckel auf. Heute verwenden die meisten ein Netzwerk aus Schläuchen, um die Bäume miteinander zu verbinden. Vakuumpumpen sorgen dafür, dass der Saft direkt in die Zuckerhütten geleitet wird.

IN DER ZUCKERHÜTTE

Hier wird der Saft in einem sogenannten Verdampfer zu Sirup eingekocht. Die hohen Temperaturen lösen eine Reihe chemischer Reaktionen aus, die zur Dichte, zum Geschmack und zur Farbe des Sirups beitragen. Für einen Liter Ahornsirup werden etwa 40 Liter Saft gebraucht.

UMWELTASPEKT

Allein im Hauptanbaugebiet Quebec gibt es 34 Millionen Zucker-Ahornbäume, die in Produktion sind. Zusammen binden sie die gleiche Menge Kohlendioxid, die 290.000 Autos pro Jahr ausstoßen. Damit speichern sie das Achtfache dessen, was ihre Produktion an Kohlendioxidausstoß verursacht.

SÜSSE ALTERNATIVE MIT ZUSATZNUTZEN

Natürliche, süßende Lebensmittel wie Ahornsirup sind im Trend. Mit ihnen lassen sich nicht nur Speisen verfeinern und abrunden. Sie liefern zusätzlich auch noch lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

KALORIEN SPAREN MIT AHORNSIRUP

In 100 g Ahornsirup (= 75 ml) stecken 66 g Zucker. Der schlägt mit 269 kcal zu Buche. Das sind 34 % weniger im Vergleich zu Haushaltszucker. Diese Energieersparnis geht mit einer leicht geringeren Süße einher, wird aber durch den ausgeprägten Geschmack mehr als wettgemacht.

WAS SONST NOCH IM AHORNSIRUP STECKT:

Ahornsirup ist mehr als ein Energielieferant. Er enthält die natürlichen Bestandteile des Ahornsafte und ist daher reich an Mangan und Riboflavin und eine Quelle für Kupfer. So decken 100 g (75 ml) Ahornsirup den Tagesbedarf an Mangan zu 103 %, an Riboflavin zu 32 % und an Kupfer zu 19 %.



FRUCHTIGER
AHORNSMOOTHIE



AHORN-
ENERGIEDRINK

GUT ZU WISSEN, DASS...

... Ahornsirup aus Kanada kein Salz enthält und fettfrei ist. Der Sirup ist vegan, rein und natürlich.

Rezepte auf www.ahornsirup-kanada.de



WIE VERWENDE ICH AHORNSIRUP IN DER KÜCHE?

Ahorsirup kann als alternatives Süßungsmittel in fast allen süßen und herzhaften Gerichten verwendet werden. Seine milde Süßkraft und das natürliche Aroma verleihen vielen Rezepten Geschmacksfülle und Intensität. Außerdem eignet sich Ahorsirup als Zutat in Glasuren, Marinaden oder Grillsaucen für Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse.

BACKEN MIT AHORNSIRUP

Selbst körnige Süßungsmittel lassen sich durch Ahorsirup ersetzen: Tauschen Sie die im Rezept angegebene Menge Süßungsmittel im Verhältnis eins zu eins aus. Gleichzeitig reduzieren Sie die flüssigen Zutaten (Wasser, Milch, Saft) um 60 ml.

AHORNSIRUP & SOJASAUCE

Ideal für Wokgerichte oder als Marinade sind Mischungen aus Sojasoße und Ahorsirup. Wer herausgefunden hat, welches Mischungsverhältnis dem persönlichen Geschmack entspricht, kann sich eine größere Menge auf Vorrat mischen und in eine Flasche abfüllen.

SELBSTGEMACHTER AHORNESSIG

Das gilt genauso für selbst hergestellten Ahornessig. Dafür ist Apfelessig ein guter Mix-Partner. Ein solcher Ahornessig eignet sich perfekt zum Abrunden und Ablöschen von Gemüse, Soßen und Fisch.



BURRITO MIT AHORN-SALSA

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 2 Tomaten
- 1 Schote Jalapenjopfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Öl
- Salz
- 1 TL Ahornsirup aus Kanada
- 2 Eier (Gew. -Kl. M)
- Pfeffer
- 1 Weizen-Tortilla (63,3 g)
- 25 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG:

- 1 Tomaten, Jalapenjo und Knoblauch hacken, Lauchzwiebel in Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und 1 Prise Salz hineingeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze zu einer Salsa dünsten. Ahornsirup unterrühren, in eine Schüssel umfüllen.
- 2 Eier, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen, in die Pfanne gießen und stocken lassen, dabei die Eimasse hin und wieder mit einem Pfannenwender vom Pfannenrand in die -mitte schieben.
- 3 Tortilla auf eine Arbeitsfläche legen, das Rührei auf einer Seite verteilen. Erst den Käse, dann die Salsa darüber verteilen und fest aufrollen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLEN-HYDRATE:
	600 kcal/ 2520 kJ	31 g	33 g	44 g

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLEN-HYDRATE:
	220 kcal/ 920 kJ	7 g	13 g	15 g

ROTER AHORN-KRAUTSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- ½ Rotkohl, gehobelt
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 EL Sesamkörner
- 2 Möhren, in dünnen Streifen
- 2 Zucchini, in dünnen Streifen
- 2 EL Tahin
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup aus Kanada
- Salz, Pfeffer
- 20 g geröstete Haselnüsse

ZUBEREITUNG:

- 1 Rotkohl, Zwiebel, Sesam, Möhren und Zucchini mischen.
- 2 Tahin, Zitronensaft, Olivenöl und Ahornsirup verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Dressing über die Salatzutaten gießen, untermischen und mit Nüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

VEGANER AHORN-DAL

ZUBEREITUNG:

- 1 Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen und 1-2 Minuten dünsten.
- 2 Kurkuma und Garam Masala zufügen. Linsen einrühren und mit der Brühe ablöschen. Ca. 25 Minuten kochen.
- 3 Kokosmilch und Ahornsirup einrühren. Alles einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und solange köcheln lassen, bis der Dal dickflüssig ist.
- 4 Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und zum Dal geben. Dal in Schüsseln füllen, Kokosjoghurt und Sesamkörner darauf verteilen und nach Belieben mit Chiliringen und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 EL Öl | 200 g rote Linsen |
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 l vegane Brühe |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | 500 ml Kokosmilch |
| 25 g Ingwer, fein gehackt | 1 EL Ahornsirup aus Kanada |
| 1 große rote Chilischote, entkernt und fein gehackt | 200 g Babyspinat |
| 1 TL Kurkuma | Salz |
| 1 TL Garam Masala | 200 g Kokosjoghurt |
| | Schwarze Sesamkörner |

**Nähr-
werte
pro
Portion:**

ENERGIE:

470 kcal/
1970 kJ

EIWEISS:

16,7 g

FETT:

25,8 g

KOHLN-
HYDRATE:

39,4 g



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Für die Ahorn-
Kokossauce: | Für das Gemüse: |
| 400 ml Kokosmilch | 3 EL Olivenöl |
| 3 EL Ahornsirup aus Kanada | 1 TL Zimt |
| Evtl. 1-2 EL Zitronensaft | 4 TL Kreuzkümmersamen |
| 6 frische Minzblätter, gehackt | 2 EL mildes Currypulver |
| 1 Limettenblatt | 1 großer Blumenkohl, in kleinen Röschen |
| 1 Prise Salz | 500 g Kichererbsen aus der Dose |
| | 4 große Tomaten, gewürfelt |
| | 5 EL Granatapfelkerne |
| | Rauke und Brunnenkresse zum Anrichten |

**Nähr-
werte
pro
Portion:**

ENERGIE:

385 kcal/
1610 kJ

EIWEISS:

12 g

FETT:

21 g

KOHLN-
HYDRATE:

32 g

SCHARFER BLUMENKOHL- KICHERERBSEN- MIX MIT AHORN- KOKOSSAUCE

ZUBEREITUNG:

- 1 Ofen vorheizen (E-Herd:180 °C/ Umluft:160 °C).
- 2 Kokosmilch, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Stieltopf mischen, aufkochen und dickflüssig einkochen lassen.
- 3 Minze, Limettenblatt und Salz einrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 4 Öl, Zimt, Kreuzkümmel, Curry und Blumenkohlröschen in einer Schüssel sorgfältig vermischen.
- 5 Wenn die Blumenkohlröschen gut umhüllt sind, auf ein Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten backen.
- 6 Kichererbsen und gewürfelte Tomaten in die Blumenkohlschüssel füllen, gegarte Blumenkohlröschen zufügen und alles gut vermischen.
- 7 Alles wieder auf dem Backblech verteilen und weitere 15 Minuten im Ofen garen.
- 8 Mischung in eine Schüssel füllen und mit der abgekühlten Kokossauce beträufeln. Mit Granatapfelkernen, Rauke und Brunnenkresse bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

LACHS MIT AHORN-RÄUCHERTEE-AROMA



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

1 Seite (800 g) Lachsfilet mit Haut
60 ml geräucherter Tee (Lapsang Souchong)
125 ml (175 g) Ahornsirup aus Kanada
125 ml Ahornessig
ersatzweise Aceto balsamico bianco
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
250 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

- 1** Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C).
- 2** Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen.
- 3** 250 ml kochendes Wasser, Tee, Ahornsirup, Essig und Senf verquirlen. Gleichmäßig über den Lachs gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen bis der Lachs rosa ist.
- 4** Lachs vorsichtig vom Blech heben und auf eine Servierplatte legen. Warmhalten.
- 5** Kochende Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne einrühren und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Zum Lachs servieren. Diesen nach Belieben mit Dillfähnchen, Granatapfelkernen, Limettenspalten, Zwiebeln und grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Nährwerte
pro
Portion:**

ENERGIE:

280 kcal/
1170 kJ

EIWEISS:

17 g

FETT:

18 g

**KOHLEN-
HYDRATE:**

12 g

BIRNEN- BROMBEER- CRUMBLE

ZUBEREITUNG:

- 1 Haferflocken und Milch unter Rühren zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zu einem festen Brei eindicken lassen, umfüllen und kalt stellen.
- 2 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) .
- 3 Birnen, die Hälfte der Brombeeren, Zimtstange, Anisstern, Ahornsirup und 340 ml Wasser in eine Pfanne geben. 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze simmern lassen, wenn nötig Wasser nachfüllen.
- 4 Zimt und Anis entfernen. Früchte in eine ofenfeste Form geben. Restliche Brombeeren darüber verteilen.

5 Für die Streusel restliche Zutaten zum Haferbrei geben und mit den Fingern so lange vermengen bis Streusel entstehen. Streusel über den Früchten verteilen und alles im heißen Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

Für die Streusel:

- 75 g blütenzarte Haferflocken
- 250 ml Milch
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 75 g Mehl
- 3 TL Rapsöl
- 6 EL Ahornsirup aus Kanada
- 1 TL gemahlener Zimt

Für die Fruchtfüllung:

- 6 Birnen, geschält, entkernt und in Spalten geschnitten
- 300 g Brombeeren
- 1 Zimtstange
- 1 Anisstern
- 3 EL Ahornsirup aus Kanada

**Nähr-
werte
pro
Portion:**

ENERGIE:

380 kcal/
1590 kJ

EIWEISS:

11 g

FETT:

19 g

KOHLN-
HYDRATE:

38 g

AHORNKUGELN



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

- 100 g getrocknete Datteln
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 2 EL Ahornsirup aus Kanada
- 50 g fettarmes Milchpulver
- 40 g Erdnussbutter
- 20 g kernige Haferflocken
- 25 g Kürbiskerne
- 20 g Kokosraspel

**Nähr-
werte
pro
Portion:**

ENERGIE:

210 kcal/
880 kJ

EIWEISS:

7 g

FETT:

8 g

KOHLN-
HYDRATE:

27 g

ZUBEREITUNG:

- 1 Getrocknete Früchte in 2 Esslöffel Wasser und Ahornsirup 1 bis 2 Stunden einweichen. Oder in der Mikrowelle für 4 Minuten erhitzen.
- 2 In einen Mixer geben und pürieren.
- 3 Fruchtpüree in einer Schüssel mit den übrigen Zutaten, außer den Kokosraspeln, vermengen.
- 4 Aus der Masse mit feuchten Händen Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wälzen.

TIPP: In einer geschlossenen Dose halten sich die Kugeln im Kühlschrank eine Woche und in der Gefriertruhe 3 Monate.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne Wartezeit)



WO KANN ICH KANADISCHEN AHORNSIRUP KAUFEN?

Reiner kanadischer Ahornsirup ist im Einzelhandel überall verfügbar. Er steht in allen großen Supermärkten in der Backmittelabteilung oder in der Nähe von Konfitüre und Honig. Ebenso führen Discounter und Drogeriemärkte Ahornsirup aus Kanada.

HERKUNFT & ORGANISATION

Kanada produziert 80 % der weltweiten Menge an Ahornsirup. Die Provinz Quebec ist mit Abstand der größte Produzent. 1966 wurde der Verband Québec Maple Syrup Producers (QMSP) gegründet, der die Interessen der etwa 7.400 Betriebe in Quebec schützt und fördert. Es ist die Aufgabe des Verbandes, die Qualitätsstandards festzuschreiben und den Absatz der Produkte weltweit zu unterstützen.



Anfragen zu Presseinformationen und Fotos richten Sie bitte telefonisch oder per E-Mail an:

mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn

Tel. +49-228-943787-0 · Fax +49-228-943787-7

E-Mail: info@ahornsirup-kanada.de

Weitere Rezepte und Informationen finden Sie auf www.ahornsirup-kanada.de.

