



# AHORN SIRUP AUS KANADA



*EIN GESCHENK DER NATUR*

**REZEPTE FÜR GENIESSER UND SPORTLICH AKTIVE**

**PRESSEINFORMATION 2024**



## *Eine Küche zum Wohlfühlen und Weiterkommen*



Gutes Essen und Bewegung – das macht einen gesunden Lebensstil aus. Denn nur, wer sich regelmäßig bewegt und gleichzeitig ausgewogen isst, kann auch Leistung bringen. Dies gilt sowohl für unseren Körper als auch für unser Gehirn: Sportlich Aktive und Kopfarbeiter benötigen gleichermaßen die Power, die eine bewusste Ernährung liefert.

Egal, ob wir essen, uns bewegen oder entspannen – nur wenn wir genießen, bleiben wir dauerhaft dabei. Um unseren Lebensstil zu verbessern, brauchen wir Geduld und einen triftigen Grund. Soweit es die Ernährung betrifft, ist es eigentlich einfach – nur was gut schmeckt, kommt auf den Tisch.

Doch was macht Essen köstlich? Zum Beispiel Ahornsirup. Das Naturprodukt aus Kanada hat das Talent, sowohl süße als auch herzhafte Speisen zu vollenden. Schon wenige Tropfen intensivieren den Geschmack, sorgen für einen harmonischen Ausgleich unterschiedlicher Aromen und für einen besonderen kulinarischen Moment.

Dabei geht es nicht nur um wohlverdienten Genuss – reiner Ahornsirup liefert außer Energie auch wertvolle Inhaltsstoffe, die unser Körper fürs Wohlbefinden braucht. Entdecken Sie die Möglichkeiten, mit denen sich diese natürliche Zutat für eine gesundheitsbewusste Ernährung empfiehlt.

# Sport & Ahornsirup

## Energieschub für Aktive

### Das steckt drin

Eine fitnessorientierte Ernährung sollte auf eine optimale Versorgung mit Nährstoffen ausgelegt sein. Dabei dürfen auf keinen Fall Kohlenhydrate fehlen. 100 Gramm Ahornsirup enthalten 67 Gramm und haben somit ein Drittel weniger Kalorien als weißer Haushaltszucker. Positiv ist zudem der Gehalt an Mikronährstoffen wie Vitamin B2, Kalium, Mangan und 67 sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenole. Diese hemmen Entzündungen und schützen vor gefährlichen Stoffwechselprodukten, welche zum Beispiel beim Training anfallen.



### Fahrplan für Fitness

Eine Mahlzeit ist effektiv, wenn sie ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiße und Mikronährstoffe enthält und schnell vom Magen in den Dünndarm gelangt, wo die Nährstoffaufnahme stattfindet. Um diesen Effekt zu erreichen, gilt es, beim Training folgendes zu beachten:



### Grundlage

Nehmen Sie drei bis vier Stunden vor dem Training eine kohlenhydrat- und nährstoffreiche Mahlzeit ein.

### Energieschub

Etwa eine Stunde vor dem Sport ist ein kohlenhydratreicher, fettarmer Snack empfehlenswert.

### Regeneration

Nach dem Training sollten Sie mindestens 50 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen.

Nach dem Sport bleibt das Hungergefühl häufig aus, was die Regeneration massiv verzögert. Mit unseren Rezepten kommt der Appetit von ganz allein – auch nach dem Sport!

*„Sportlich aktive Personen sollten kohlenhydratreich essen, um ausreichend Energie für stabile Leistungsbereitschaft zu haben.“*  
Heike Lemberger, Ernährungsexpertin Universität Hamburg

Ahornsirup macht die Ernährung nicht nur sportgerecht, sondern auch lecker. Mit seiner optimalen Nährstoffzusammensetzung eignet er sich perfekt für Athleten und Freizeitsportler. Denn der Nährstoffverlust durch das Training sollte schnellstmöglich ausgeglichen werden, um die sportliche Leistung zu unterstützen.

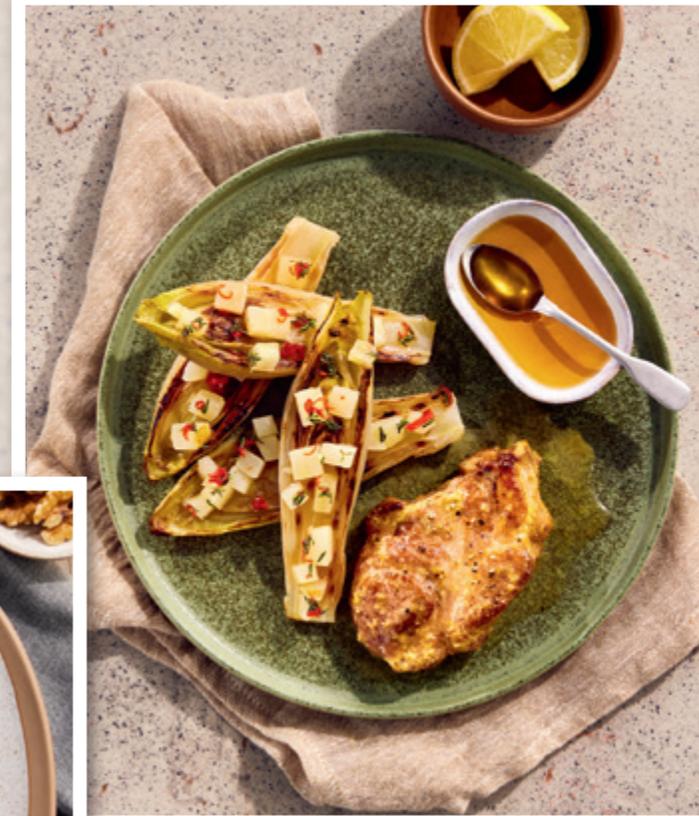


Ahorn-Feigen-Thymianbrötchen



Wrap mit Ahorn-Mango-Minzpüree

Zitronen-Steaks mit Ahorn-Frucht-Chicorée



Babyleaf-Salat mit Ahorn-Dressing,  
Burrata und Nüssen auf Hokkaidospalten



## Sport & Ahornsirup

### Fitness durch Natürlichkeit, Vielfalt und Geschmack

Sportlicher Erfolg beginnt mit dem Essen. Beim Training verliert der Körper nämlich nicht nur Energie wie Kohlenhydrate, sondern verbraucht auch Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Ahornsirup ermöglicht ein effektives Auffüllen dieser wichtigen Leistungsnährstoffe und ist mit seiner natürlichen Süße zudem sehr geschmackvoll. Das reine Naturprodukt aus Kanada ist frei von Zusätzen und besteht nur aus einer Zutat: Dem eingekochten Saft des Ahornbaums. Pur und natürlich.

Artischockensalat mit Ahorn-Holunder-Marinade



Zwiebel-Kalbfleischsalat mit  
Ahorn-Dressing



Sellerie-Salat mit Ahorn-Soja-Dressing

Gerösteter Chinakohl mit Ahorn-Essig



## Bunter Salatgenuss:

Artischocken, Gurken, Sellerie, Zwiebeln oder Süßkartoffeln – im Sommer hat jeder Salat Saison. Denn die fröhlich-bunte Mischung unterschiedlicher Gemüsesorten sorgt für richtige Balance. Und mit Ahornsirup im Dressing wird das auch noch richtig lecker! Gerade die Verbindung von Ahornsirup und Essig oder Sojasauce sorgt für ein Geschmacks-Upgrade! Egal ob „To Go“ als schnelles Essen in der Mittagspause oder abends auf der heimischen Terrasse. Lecker und leicht.



Ahorn-Tomaten-Gazpacho  
mit Garnelen



Melonen-Gurken-Kaltschale mit Ahornsirup



Ahorn-Zwiebel-Frischkäse-Platte



Gegrillte Feigen-Salat mit Ahorn-Dressing

## Leichte Sommergerichte

Kalte Suppen, eine Frischkäseplatte zum Dippen oder etwas Vegetarisches vom Grill – so könnte der Sommer ewig dauern! Ahornsirup zeigt in unseren Sommergerichten sein Talent in Marinaden, Dressings und als Topping. Je nach persönlichem Geschmack passt hier jede Sorte des wunderbar wandlungsfähigen Naturprodukts. Denn Ahornsirup liefert Wohlgeschmack – Umami. Schon wenige Tropfen runden ein Gericht perfekt ab, sorgen für Komplexität und Intensität der Aromen. Vollmundig und ausgewogen.



Vier Farben – Vier Geschmacksstufen  
*Erhältlich sind verschiedene  
 Sorten Ahornsirup*



**GOLDEN delicate taste**

zeichnet sich durch fein-milden Geschmack aus und wird aus dem Saft hergestellt, der am Anfang der Saison gezapft wird. Perfekt zu Joghurt, Quarkspeisen oder Eiscreme.



**DARK robust taste**

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



**AMBER rich taste**

ist aromatisch und hat eine herrliche Bernsteinfarbe. Er eignet sich ideal für Dressings und verleiht Desserts einen schönen Akzent.



**VERY DARK strong taste**

stammt aus dem Saft, der ganz am Ende der Saison geerntet wird, und hat daher den stärksten Geschmack von allen Sorten. Er verleiht Saucen und Glasuren ein reichhaltiges, unverwechselbares Ahornaroma, aber auch Duft und Farbe.

**AHORNZUCKER**

passt mit seinem unverwechselbar delikaten Geschmack zu süßen und herzhaften Zubereitungen oder Kaffee und Tee. Um ihn herzustellen, wird Ahornsirup aufgeköcht, bei bestimmten Temperaturen abgekühlt und filtriert, sodass Kristalle entstehen. Erhältlich sind verschiedene Körnungen – von Puderzucker bis Kandis.



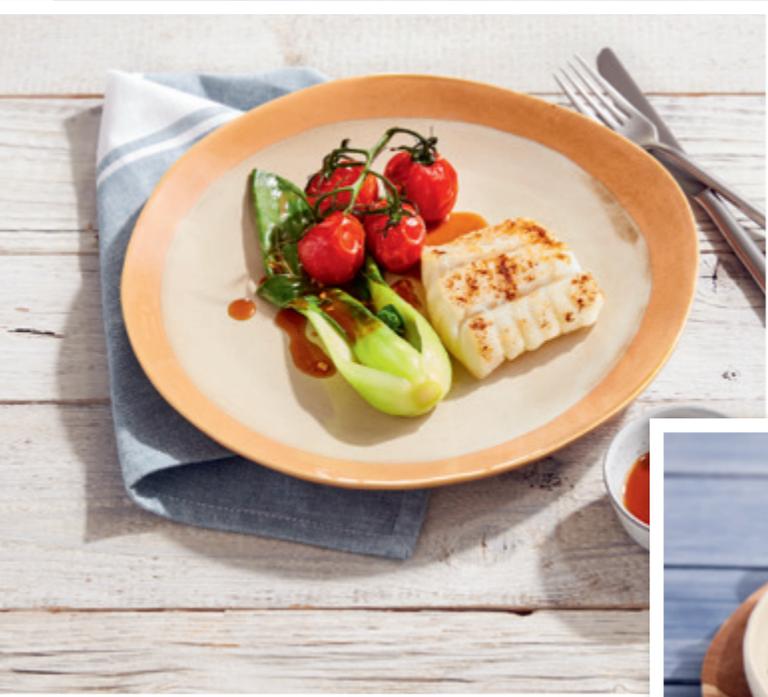
**AHORNCREME**

ist ein Fondant. Zur Herstellung wird Ahornsirup erhitzt, schnell abgekühlt und so lange aufgeschlagen, bis die cremige Konsistenz erreicht ist. Sie ist nicht nur die perfekte Zutat für Desserts, sondern rundet auch Vinaigrette, Mayonnaise oder Pesto ab. Und wer sich was gönnen möchte, genießt den zarten Schmelz einfach pur!

Ahorn-Meeresfrüchte Linguine



Kabeljau mit Ahorn-Zitronenbutter



Gebeizter Seelachs mit Ahorn-Senf-Sud



Hering-Tacos mit Ahorntigermilch



## *Fische lieben Säure & Sirup*

Fisch und Ahornsirup – auf den ersten Blick passt das nicht. Doch wer einen zweiten Blick riskiert, dem wird klar: Wer Fisch säuert, sollte immer auch eine Flasche Ahornsirup in Griffweite haben. Denn mit seiner milden Süße und ausgewogenen Aromatik ist das kanadische Original der natürliche Gegenspieler zu Zitronensaft und Sojasauce. Gerade die hellen Sorten, mit ihrer sublimen Ahornnote, sind perfekte Partner für Seelachs, Hering und Kabeljau. Ob in Tigermilch oder Sojasauce - zusammen mit Gewürzen und Kräutern verwandeln Ahorn-Marinaden rohen Fisch in echte Delikatessen. Schnell und raffiniert.

Sommerbeeren mit Ahornsirup



Ahorn-Rhabarber Granité



Ahorn-Buchteln



Brombeer-Ahornsorbet



## Süßes Glück

Damit Beeren ihr volles Aroma entfalten oder die Säure von Rhabarber als fruchtig und intensiv wahrgenommen wird, brauchen wir Süße. Wer dazu Ahornsirup oder Ahornzucker verwendet, merkt, dass sich dieser anders als Haushaltszucker verhält. So haben Ahornprodukte weniger Süßkraft. Dies machen sie aber durch ihre geschmacksintensivierende Wirkung wett: Mit Ahornsirup gesüßte Speisen empfinden wir vielschichtiger in der Aromatik und vollmundiger im Geschmack. Das gilt insbesondere für Desserts. Ursprünglich und unverfälscht.



*Es ist Sugar Time*  
Höhepunkt des Jahres im Ahornwald



Es sind vor allem Familienbetriebe, die mit großer Leidenschaft und viel Liebe zum Produkt „flüssiges Gold“ ernten. So nennen die



Kanadier ihren Ahornsirup – ein Produkt, das wie kein Zweites typisch für das große, weite Land ist. 34 Millionen Bäume, einige bereits 200 Jahre alt, werden jedes Jahr im Frühling angezapft. Es ist Sugar

Time! Nur wenige Wochen dauert die Saison, in der es möglich ist, den Baumsaft zu gewinnen.

**Aus Wasser wird Gold**

Traditionell wurde das Ahornwasser in Eimern gesammelt, die an den Bäumen hingen. Heute sind die Zapfstellen in der Regel an ein Schlauchsystem angeschlossen, das den Saft direkt zur Zuckerhütte leitet. Dort wird er in großen Edelstahltanks gesammelt und in eine Umkehrosmose-Maschine geleitet, dem Herzstück der Sugar Shack: Hier wird das Wasser erhitzt und der Zucker konzentriert. Um einen Liter Ahornsirup zu gewinnen, werden etwa 40 Liter Baumwasser benötigt.

**Warum verstärkt Ahornsirup den Geschmack von Speisen?**

Das Erhitzen des Ahornwassers löst eine Maillard-Reaktion aus. Dies ist eine nicht-enzymatische Bräunungsreaktion, die auftritt, wenn Proteine (Aminosäuren) und reduzierende Zucker (Glukose, Fruktose usw.) stark erhitzt werden. Durch die Maillard-Reaktion wird Umami hervorgerufen. Dieser fünfte Geschmack macht Ahornprodukte zu echten Teamplayern: Sie verstärken andere Aromen und sorgen für vollmundigen Geschmack.



## Wo kann ich kanadischen Ahornsirup kaufen?

Reiner kanadischer Ahornsirup ist im Einzelhandel überall erhältlich. Er steht in allen großen Supermärkten in der Backmittelabteilung oder bei süßem Brotaufstrich. Ebenso führen Discounter und Drogeriemärkte Ahornsirup aus Kanada.

## Die Hüter der Qualität

Die Québec Maple Syrup Producers (QMSP) vertreten die Interessen von etwa 13.000 Erzeugern in Québec. Aufgabe des Verbandes ist die Sicherung der Qualitätsstandards und die Förderung des weltweiten Absatzes der Produkte.



### PRESSEKONTAKT

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne Rezepte und druckfähige Fotos.

**mk<sup>2</sup> gmbh**

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn

Tel. +49-228-943787-0

Fax +49-228-943787-7

E-Mail: [info@ahornsirup-kanada.de](mailto:info@ahornsirup-kanada.de)

[www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)

Besuchen Sie uns



Weitere Rezepte und Informationen finden Sie auf [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)