

Süß - süßer - Ahornsirup



Illustrierter Werbeumschlag der Firma DODE in Buffalo, New York aus dem Jahr 1901. Er zeigt das Anzapfen von Zucker-Ahornbäumen. Im Englischen wird die rote mit Werbung bedruckte Umrandung der Briefmarke als „collar ad“ bezeichnet.

Mögen Sie auch gerne alles, was süß ist? Was gibt es nicht alles, das uns das Leben versüßen kann! Dabei denke ich nicht an die süßen zwischenmenschlichen Beziehungen, die ohnehin nicht für Geld zu haben sind. Nein, ich denke vielmehr an das Geschäft mit Süßwaren, die auch als Süßigkeiten bekannt sind. Als solche werden feste oder halbfeste Lebensmittel bezeichnet, die einen hohen Zuckeranteil besitzen. Sie zählen nicht zu den Grundnahrungsmitteln. Zu den Süßwaren gehören Zuckerwaren wie Bonbons, Zuckerwatte, Lokum und Halva, Kakaoerzeugnisse wie Schokolade, mit Zucker haltbar gemachte Früchte wie kandierte Früchte, Gummibären und andere Fruchtgummis, viele Dauerbackwaren, auf Nüssen basierende Spezialitäten wie Nougat und Marzipan und nicht zuletzt Speiseeis.

Bis etwa ins 16. Jahrhundert galten Süßwaren in Europa als Luxusartikel, den sich nur der Adel leisten konnte. Inzwischen haben sie vollständig Einzug in die europäische und amerikanische Esskultur gehalten. In Asien gehören Süßspeisen seit langem zum gewöhnlichen Speisenrepertoire. Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes können Süßwaren mitverantwortlich für Übergewicht sein. Er gefährdet auch die Zahngesundheit durch die Förderung der Entstehung von Karies.

Ahornsirup ist eine gesündere Alternative zu Zucker. Der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns (*Acer saccharum*), seltener des Schwarzen Zucker-Ahorns (*Acer saccharum* ssp. *Nigrum*) wird für die Herstellung des Ahornsirups verwendet.

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 Indianer ihre Tomahawks in die Rinde der Ahornbäume und fingen den herausinnenden Saft auf. Sie legten erhitzte Steine (Kochsteine) in den Saft und erzeugten so den dickflüssigen Sirup. Die Herstellung von Ahornsirup wurde von den Indianervölkern 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. 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. Das Hauptproduktionsland ist Kanada (80–90 % der weltweiten Produktion werden in und nahe der Provinz Québec erwirtschaftet), in den USA gilt Vermont als Hochburg des Ahornsirups. Je heller der Sirup ist, desto besser, dann ist sein Aroma feiner und milder.

Obwohl auch Ahornsirup zu großen Teilen aus Zucker besteht, kann man ihn trotzdem als gesund ansehen. Das liegt an den zusätzlich enthaltenen Inhaltsstoffen, wie dem Vitamin B. Ahornsirup gilt, ebenso wie Honig, als antiseptisch, also entzündungshemmend. Zudem sind in ihm eine Menge Antioxidantien enthalten, welche freie Radikale in unserem Körper abbauen. Ahornsirup wirkt also dem Alterungsprozess entgegen. Allerdings erschöpfen sich hier auch schon die positiven Eigenschaften der dicklichen Flüssigkeit. Natürlich enthält Ahornsirup noch eine Menge anderer positiver Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Mangan, Kalium, Calcium und Magnesium

Quellen:

<https://www.ebay.com/itm/New-York-Buffalo-1901-Dold-Maple-Sugaring-Advertising-Stamp-Collar-Cover/333128524660?hash=item4d9001e374:g:pJ8AAOSwQp5Z3-5E>

<https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BC%C3%9Fware>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ahornsirup>

<https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/zucker/artikel/ahornsirup-als-zuckerersatz-ist-er-so-gesund>

Heiko Deckert