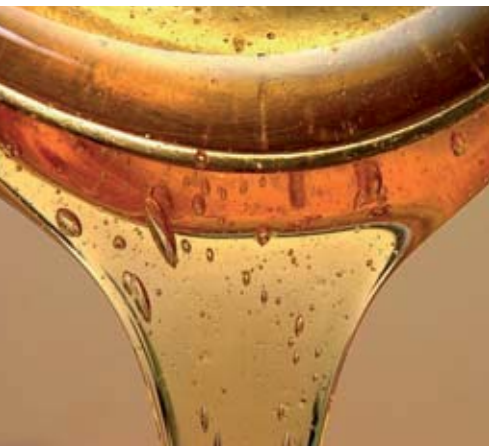


Ahornsiroop, ongeraffineerd en delicieuus zoetmiddel



Iedereen weet stilaan dat het overmatig gebruik van geraffineerde suiker één van de medeoorzaken vormt van de oprukkende westerse degeneratieziekten. Daarom kunnen ter vervanging – op voorwaarde dat ze met mate gebruikt worden - ongeraffineerde zoetmiddelen aangeraden worden, want die hebben geen nutritionele verarming, blekings- of andere scheikundige processen ondergaan. Ditmaal zetten we de heerlijke ahornsiroop of esdoornsiroop in de kijker: wie ooit een boekweitpannenkoek met dit als beleg heeft geproefd, zal beamen dat het gaat om een ware delicatessen.

⋮ *Ahornsiroop of esdoornsiroop of 'maple syrup' is het ingedikte, zoete sap dat onttrokken wordt aan de esdoorn of ahornboom.*

Ingedikt boomsap

Ahornsiroop of esdoornsiroop of 'maple syrup' is het ingedikte, zoete sap dat onttrokken wordt aan de esdoorn of ahornboom. Vooral de botanische soorten *Acer saccharum* (suikeresdoorn) en *Acer nigrum* (zwarte esdoorn) en een stuk minder de *Acer rubrum* (rode esdoorn) en *Acer saccharinum* (zilveresdoorn) zijn de hoofdleveranciers van ahornsiroop. Deze boomsoorten met hun klassiek drie- tot vijflobbig blad (gekend van de Canadese vlag) en hun typische V-vormige tot hoefijzervormige, tweevleugelige zaden, groeien vooral in het Noordoosten van de Verenigde Staten en het Zuidoosten van Canada. Ahornsiroop werd voor het eerst gewonnen door Noord-Amerikaanse Indianen. Een legende vertelt dat een ontstemd Indianenopperhoofd zijn tomahawk (toevallig) in een esdoornboom wierp en dat van het heldere sap dat daaruit stroomde door zijn vrouw een zoete stroop werd gemaakt. Ook een nog meer ingedroogde vorm daarvan, 'Indianensuiker', werd uit esdoornsiroop gemaakt. De winning van esdoornsiroop werd overgenomen door de kolonisten en doorheen de jaren is het productieproces op punt gesteld.

Productie

De winning van esdoornsap gebeurt in een 4 tot 8 weken durende periode op het einde van de winter en in het begin van de lente. Via een gat in de schors, niet groter dan 1,5 cm in doormeter, wordt het xyleemweefsel van de esdoorn aangeboord; dat is het weefsel waarin de sapstroom gebeurt. Het afgetapte, dunne, zoete sap wordt opgevangen in emmers of zakken, of via een systeem van buizen verzameld. Het duurt zo'n 5,5 dagen om uit één boom zo'n 180 liter sap te verkrijgen, die uiteindelijk slechts zo'n 4,5 liter ahornsiroop

zal opleveren: na filteren, om vaste resten te verwijderen, wordt het boomsap tot 40 à 50 maal ingedikd. Door verwarmen, waarbij hout als brandstof wordt gebruikt, en evaporatie (verdampen van water) in een ouderwetse 'open pan' of in de meer moderne 'evaporators' wordt een sterker geconcentreerde, donkerder, viskeuzer en houdbare siroop verkregen. De concentratie is zo'n 65 graden BRIX, wat neerkomt op zo'n 86° vaste stof. Het feit dat een esdoornboom 35 tot 60 jaar oud moet zijn, het feit dat er grote hoeveelheden sap nodig zijn en het arbeidsintensieve proces met aftappen, verzamelen en evaporeren verklaren de hogere kostprijs van ahornsiroop.

Esdoornsuiker en esdoornpasta

Er bestaat ook 'esdoornsuiker': hiervoor moet men de verkregen esdoornsiroop opnieuw verhitten tot 120° Celsius, hem vervolgens van de warmtebron te verwijderen en roeren tot hij begint stijf te worden en vervolgens uitgieten in pasvormen. Daarin voltrekt zich een kristallisatieproces, waarbij een suiker ontstaat dat nadien wel snel moet droog verpakt worden. Er is tenslotte ook een "esdoornpasta": hiervoor moet esdoornsiroop verhit worden tot 113° Celsius. Van zodra de gewenste temperatuur is bereikt, dient de siroop snel afgekoeld te worden en geroerd te worden. De kleine kristallen die zich hierbij vormen, zorgen voor een smeerbare pasta met een consistentie te vergelijken met pindaboter.

Kwaliteit belangrijk

Omdat esdoornsiroop uiteindelijk een zeer waardevol en kostbaar natuurlijk suiker is, is het belangrijk te weten dat je er aankoopt van een goede kwaliteit! Wees dus enkel tevreden met een 100% zuivere ahornsiroop en let erop geen gecommercialiseerde ahornsiroop of 'maple syrup' aan te kopen, want in sommigen daarvan zit amper 2 à 50% zuivere esdoornsiroop, waarbij de rest bestaat uit een gekaramelliseerde oplossing van goedkope witte suiker of uit geraffineerde maïssiroop zonder enige voedingswaarde. Zorg er





⋮ *Wie ooit een boekweitpannenkoek met dit als beleg heeft geproefd, zal beamen dat het gaat om een ware delicatessen.*

ook voor geen ahornsiroop aan te kopen die tijdens het productieproces een behandeling met formaldehyde onderging om een langere bewaartijd te verkrijgen. Anderzijds is pure ahornsiroop altijd biologisch, omdat de bomen uiteraard niet besproeid worden met pesticiden en herbiciden. Eens een bus ahornsiroop werd aangebroken, dient ze bij voorkeur in de koelkast bewaard te worden, waar ze minstens één jaar goed blijft.

Verschillende graden

Er bestaan verschillende 'graden' in de ahornsiroop, naargelang de kleur.

- ▶ In de Amerikaanse schaal heb je vooreerst graad A 'Italiaans of licht amber' met de lichtste kleur. Graad A, 'medium amber' van kleur, heeft een meer goudbruine kleur en een rijkere smaak, terwijl graad A 'donker amber' en graad B een nog meer uitgesproken, karamelachtige smaak hebben.
- ▶ In de Canadese schaal is er graad AA of n° 1 extra licht, graad A of n° 1 licht, graad B of n° 1 medium en graad C met n° 1 of n° 2 amber. Vooral de graad C n° 1 amber van de ahornsiroop, die op het einde van de winningsperiode tevoorschijn komt, is heel mineraalrijk (dubbel zo rijk als de vroege graad A). Deze laatste siroop is ideaal voor de befaamde citroensapkuur, een reinigingskuur.

Samenstelling en eigenschappen

Zuivere ahornsiroop heeft een eigen, apart aroma en een heel aangename zoete smaak. Ze kan worden gebruikt voor het zoenen van gebak, koek, popcorn, pannenkoeken, wafels, zure zuivelproducten, roomijs, toppings, ontbijtgranen en muesli. Hierbij vervangt $\frac{3}{4}$ van een kop ahornsiroop 1 kop suiker. Ook als vloeibare tafelzoetstof is ze populair. Als ongeraffineerde en natuurlijke suikeroplossing bevat esdoornsiroop nog alle mineralen en sporenelementen van zijn oorsprong (de sapstroom van de boom). De voornaamste mineralen in ahornsiroop zijn kalium, calcium, magnesium, mangaan, fosfor, zink en ijzer. Van de vitamines zijn vooral vit B3 (niacine), vit B5 (panthoteenzuur) en vit B2 (riboflavine) aanwezig. Daarnaast zitten er ook nog organische zuren (appelzuur, citroenzuur, succinezuur en fumaarzuur) en wat aminozuren in. In vergelijking met geraffineerde suiker die nauwelijks enige antioxidantewaarde heeft (minder dan 0,01 mmol/100 g volgens de "FRAP" methode), ligt de antioxidantewaarde van esdoornsiroop minstens 20 maal hoger (tussen 0,2 en 0,7 mmol/100 g FRAP). Wat het suikeraandeel betreft, zit er in ahornsiroop vooral het disaccharide sucrose (of sacharose): 65 %



⋮ *Het duurt zo'n 5,5 dagen om uit één boom zo'n 180 liter sap te verkrijgen, die uiteindelijk slechts zo'n 4,5 liter ahornsiroop zal opleveren*

van de siroop is sucrose, ten opzichte van het totaal aantal suikers neemt sucrose 90 à 99 % in. Er zitten bijna geen enkelvoudige of invertsuikers (glucose en fructose) in: doorgaans 4 à 5 % van de totale suikers. Er zitten zo'n 252 kilocalorieën in 100 g ahornsiroop of zo'n 40 kcal per eetlepel. Men vindt cijfers voor de glycemische index van ongeveer 54.

Gebruiksredenen

Ahornsiroop is zeer populair in de natuurvoeding om diverse redenen:

- ▶ als ongeraffineerd suiker is ze nog begeleid van de natuurlijke begeleidende vitamines en mineralen
- ▶ ze heeft een zeer aangename smaak, die bij tal van voedingsmiddelen tot zijn recht komt (ijs, pannenkoeken)
- ▶ ze is vanwege zijn mineralenrijkdom geschikt als basis voor de reinigende citroensapkuur

Let wel: ahornsiroop is niet speciaal geschikt voor diabetici, omdat het de bloedsuikerspiegel vrij snel doet oplopen! Maar voor diabetici die hun insulinebehoefte afstemmen op een bepaalde hoeveelheid suiker is ahornsiroop als ongeraffineerde suikerbron uiteraard veel beter dan enig ander geraffineerd suiker!

Citroensapkuur

Er bestaat met de citroensapkuur een reinigingskuur gebaseerd op ahornsiroop graad C. Het principe van deze kuur bestaat eruit dat men zich gedurende een aantal tot 10 dagen onthoudt van vast voedsel. Ondertussen kan het lichaam zich reinigen of 'ontslaken'. Men komt er geestelijk en fysiek meestal opgekikkerd uit en is ook een aantal pondjes afgeslankt. Opdat men zich tijdens de kuur niet te slapjes zou voelen, wordt aangeraden doorheen de dag te drinken van een mengsel dat bestaat uit vers geperst citroensap (dat vooral vitamine C aanvoert), wat cayennepeper en ahornsiroop graad C. Deze laatste zorgt namelijk niet alleen voor brandstof in de vorm van ongeraffineerde, natuurlijke suikers, ze voert ook belangrijke mineralen aan om de stofwisseling te ondersteunen.

