

SCIROPPO D'ACERO

Io sono da sempre stata affascinata dalla sciroppo d'acero, fin da quando ero bambina e vedevo versarlo sui pancakes nei film americani. Quando poi lo assaggiai per la prima volta, me ne innamorai all'istante! Ho sempre pensato fosse un alimento affascinante in quanto viene ricavato dalla linfa di 150 specie di alberi, ma quasi tutta la produzione si ottiene dall'acero zuccherino (70%) e dall'acero rosso (29%).

Questi aceri sono tipici dei climi freddi e durante la stagione calda accumulano amido nel tronco e nelle radici. Quando inizia la primavera, l'amido viene convertito in zuccheri semplici che risalgono, attraverso la linfa, fino ai rami dove vanno a nutrire le foglie.

Furono gli indiani a far scoprire lo sciroppo d'acero agli europei.

La raccolta del succo di acero si effettua solo per poche settimane all'anno, tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, quando la temperatura è sopra allo zero di giorno e sotto zero di notte. La corteccia viene forata e si raccoglie la linfa, che viene poi riscaldata per far evaporare l'acqua fino a quando lo sciroppo contiene almeno il 66% di zuccheri.

Per produrre 1 litro di sciroppo d'acero, servono ben 40 litri di linfa.

Il Canada produce il 71% dello sciroppo d'acero mondiale, di cui il 90% in Québec. Il restante 29% viene prodotto in America soprattutto in Vermont.

In questo [video](#) si può vedere come viene prodotto oggi e anche come veniva prodotto in passato.

VALORI NUTRIZIONALI

Lo sciroppo d'acero contiene solo carboidrati e nessun altro macronutriente (come la maggior parte dei dolcificanti). Contiene principalmente [saccarosio](#), come lo zucchero bianco. A differenza di quest'ultimo però, contiene anche vitamina B2 e manganese, zinco, potassio, magnesio e calcio.

30 grammi di sciroppo d'acero - la quantità che utilizzo nel [kaiserschmarren](#) in stile Live Better (ben 48 grammi di proteine!!!) - contengono:

il 36% della dose giornaliera consigliata (RDA) di manganese

il 13,5% della RDA di vitamina B2

l'8,5% della RDA di rame

il 3% della RDA di calcio

Il contenuto di minerali lo rende un buon rimineralizzante naturale per gli sportivi.

Lo sciroppo d'acero contiene anche polifenoli con proprietà antiossidanti, antiproliferative e antimutageniche. ([Studio](#))

Altri benefici tradizionalmente associati allo sciroppo d'acero (**senza evidenza scientifica**):

Favorisce la digestione

Regolarizza l'intestino

Stimola la diuresi
Stimola la termogenesi
Effetto depurante
Proprietà anti-infiammatorie

INDICE GLICEMICO

Qui è un po' un cinema... diversi valori su diversi siti. Quindi farò riferimento ai valori riportati sul sito glycemicindex.com dell'Università di Sydney.

L'impatto sull'indice glicemico dipende da quali tipi di zuccheri sono contenuti nell'alimento: il fruttosio non alza molto la glicemia, il glucosio invece sì. Quindi le % di questi due zuccheri contenute nell'alimento determineranno il suo indice glicemico.

Glucosio, 97
Zucchero di canna, Panela 69
Miele millefiori, 37-84
Miele di castagno, 66
Miele di Manuka, 54-65
Zucchero di canna, 60
Zucchero bianco, 59
Sciroppo d'acero, 54
Zucchero di cocco, 54
Miele d'acacia, 53
Fruttosio, 20
Sciroppo d'agave, 19

CLASSIFICAZIONE

Lo sciroppo d'acero viene classificato secondo la rigida normativa Canadese in due gradi , grado A o processing grade e quattro varietà di colore: Gold, Amber, Dark e Very Dark.



Solo lo sciroppo d'acero classificato "grado A" può essere venduto al dettaglio ai consumatori finali.

Si definisce di Grado A lo sciroppo d'acero ottenuto solo dal processo di concentrazione della linfa d'acero e che risponde ai seguenti requisiti:

è privo di fermentazioni indesiderate

ha un colore trasparente e uniforme

è privo di sedimenti

non è torbido

ha un aroma naturale d'acero caratteristico per ognuna delle quattro varietà di colore

non ha odori o sapori non caratteristici

Lo sciroppo "processing grade" non rispetta uno o più parametri qualitativi definiti per il Grado A e può essere utilizzato solo per la produzione industriale.

LE QUATTRO VARIETÀ

Lo sciroppo d'acero di Grado A si differenzia a sua volta in quattro varietà, con colori e sapori differenti.

La definizione della varietà è definito in base al valore di trasmittanza. La trasmittanza è il rapporto tra l'intensità della luce che attraversa un campione e quella della luce che ne esce. Maggiore è il valore di trasmittanza, più chiaro e trasparente è lo sciroppo d'acero, minore è questo valore e più scuro e opaco risulta lo sciroppo. I diversi colori di sciroppo d'acero si distinguono anche per gusto e densità differente.

Ogni varietà di colore è contraddistinta da una denominazione, accompagnata da una nota sul sapore

Gold – gusto delicato

Amber - gusto ricco

Dark – gusto robusto

Very Dark– gusto forte

È la natura stessa a caratterizzare le sfumature dello sciroppo d'acero: all'inizio della stagione di raccolta, si ottiene uno sciroppo chiaro con un sapore delicato; con il progredire della stagione, lo sciroppo prodotto assume una colorazione più scura con differenti connotazioni aromatiche.

Le quattro varietà di sciroppo d'acero hanno diverse caratteristiche organolettiche che riescono a incontrare i gusti di tutti.

COLORE GOLD – GUSTO DELICATO

È la prima varietà di sciroppo d'acero, prodotta all'inizio della stagione, nel periodo più freddo, di solito a fine febbraio. Ha un colore dorato, dal sapore più delicato e bassa densità. È la varietà più pregiata, se ne riesce a produrre una quantità inferiore rispetto agli altri tipi di sciroppo d'acero. Grazie al suo gusto leggero e raffinato è ottimo in purezza, sui pankaes, nello yogurt, sul pane, oppure nelle bevande. Esalta anche il sapore di ingredienti salati, da provare in abbinamento a formaggi poco stagionati o nei dressing delle insalate.

COLORE AMBRA – GUSTO RICCO

La seconda varietà prodotta nella stagione della raccolta durante il mese di marzo. Ha un colore ambrato, bassa densità e sapore ricco e aromatico con sentore di zucchero di canna e nocciola. Grazie alle sue note fruttate è il compagno ideale per le più svariate colazioni.

Si sposa perfettamente con yogurt, frutta fresca, nella preparazione di cocktail, oltre che sui classici pancake o waffle. Spesso utilizzato anche per la glassatura in cottura degli alimenti, come il pesce.

COLORE SCURO – GUSTO ROBUSTO

La terza varietà di sciroppo d'acero prodotto dalla linfa raccolta durante il mese di aprile.

Colore ambrato scuro, densità media e gusto deciso con sentori di nocciola e caramello.

È la varietà più versatile e apprezzata, un ottimo ingrediente sia nelle preparazioni dolci che in quelle salate. Ideale nelle ricette con la frutta o per dolcificare il caffè, per glassare carne o verdure o nella preparazione della salsa BBQ.

COLORE MOLTO SCURO – GUSTO FORTE

L'ultima varietà prodotta nella stagione di raccolta della linfa d'acero, a fine aprile.

Dal colore scuro, di consistenza più densa e sapore concentrato con retrogusto di caramello e liquirizia. È la tipologia maggiormente adatta a chi apprezza i gusti forti e persistenti, perfetto come sostituto della melassa.

Usato nella preparazione di dolci o bevande rilascia il suo tipico sapore, tanto da essere spesso usato come ingrediente per le preparazioni nel settore dolciario. Grazie al suo gusto intenso si sposa molto bene per accompagnare i formaggi stagionati.