

Acai

Regele superfructelor



Bolile civilizației moderne, tumorile, afecțiunile cardiovasculare și alergiile transformate în adevărate epidemii, precum și stresul, ne îndeamnă să ne căutăm hrana în zonele neatrinse de civilizație de pe Terra, departe de mediul industrializat și poluat, hrană care ne poate ajuta să ne menținem sănătatea. Astfel, acai (Euterpe oleracea, pronunțat: ahsaii) – un fruct delicios, bogat în nutrienți – a captat atenția și a câștigat o imensă popularitate într-o perioadă foarte scurtă de timp, dobândind binemeritul renume de „rege al superfructelor”.



Aproape jumătate din mâncarea consumată de anumite triburi amazoniene este compusă din acest fruct, care crește în vârful unor palmieri foarte înalți, de 25 de metri, și care este recoltat de două ori pe an. Este violet închis, are formă aproape sferică și se prezintă sub formă de bobite puțin mai mari decât boabele de strugure. Gustul său se poate asemăna cu un amestec de vin roșu și ciocolată.

Acai este foarte bogat în antioxidanți, conține vitaminele B1, B2, B3, C și E, fier, precum și potasiu, fosfor, calciu și diferiți aminoacizi. Are un conținut ridicat de fibre și unul scăzut de zahăr. La 24 de ore după recoltare, își pierde majoritatea calităților nutritive, astfel că acai este procesat imediat, fiind transformat în pireu sau suc.

Aborigenii utilizează acai pentru a trata o serie de probleme: în cazul unor **boli de piele, ca antipiretic, împotriva durerilor menstruale** și a **indigestiei**, dar îl folosesc și în caz de **diabet, afecțiuni cardiace** și diferite **boli tumorale**. Acai se bucură de o popularitate deosebită printre persoanele aflate la **cură de slăbire**; mulți au împărtășit deja și altora experiențele, pe Internet. Cu toate că studiile științifice despre această plantă sunt doar la început, cercetătorii sunt foarte optimiști, în special în ceea ce privește conținutul său bogat în antioxidanți.

Conform legilor agriculturii organice și ale dezvoltării sustenabile, recoltele de acai din junglă ar trebui să rămână acolo unde le este locul. Din acest motiv, **cele mai de calitate produse cu acai provin doar de pe plantațiile organice**. Aici se acordă o grijă deosebită solului, care nu trebuie epuizat, nu se utilizează pesticide și substanțe chimice și nu se recurge la modificări genetice.

Citiți mai multe despre acest fruct fantastic pe e-mail și pe site-ul nostru!

Știți povestea fructului acai?

Legenda spune că, odată ca niciodată, un trib indian a avut de îndurat mult timp seceta și foamea. Șeful tribului a poruncit să fie uciși toți nou-născuții pentru a nu avea mai multe guri de hrănit. Însă în curând propria lui fiică, laca, a dat naștere unei fetei superbe. Dar legea dată de tatăl său a lovit-o și pe ea, iar copilul a fost omorât. Laca a plâns trei zile și trei nopți, iar la un moment dat, în durerea ei, a auzit un plâns de copil. S-a luat după sunet și în cele din urmă și-a văzut copilul în lumina lunii, sub un palmier. A alergat spre fiica ei și a luat-o în brațe, dar copilul a dispărut și laca a murit de durere. Dimineața următoare, tatăl său a găsit-o moartă, cu brațele în jurul palmierului, cu un zâmbet larg pe față și cu palmele întoarse în sus. Șeful de trib s-a uitat în sus și a observat ramurile acoperite de fructe violete. Le-a ordonat imediat supușilor săi să le culeagă și s-a dovedit că fructele sunt delicioase și foarte hrănitoare; astfel, tribul a scăpat de foamete. Șeful de trib le-a dat numele fiicei sale, laca, citit de la coadă la cap. De aici vine și cealaltă denumire a sa, „fructul care plânge”.



Bibliografie:

<http://brazilbotanicals.com/the-legend-of-acai.aspx>
An Evidence-Based Systematic Review of Acai (Euterpe oleracea) by the Natural Standard Research Collaboration, Journal of Dietary Supplements, 9(2):128–147, 2012
Pacheco-Palencia LA, Mertens-Talcott S, Talcott ST (Jun 2008). "Chemical composition, antioxidant properties, and thermal stability of a phytochemical enriched oil from Acai (Euterpe oleracea Mart)". J Agric Food Chem. 56 (12): 4631–6.