

Acai – die Powerbeere aus Brasilien

Aussprache: Assa-i. Als Früchte der Kohlpalme wächst die Acai-Beere in den Regenwäldern des unteren Amazonas im Bundesstaat Para'. Die zwei Zentimeter kleinen Beeren sind dunkelrot bis dunkelblau und schwarz. Ihre Ernte ist mühsam, da Einheimische die schlanken Stämme bis zu 25 Meter hochklettern müssen, um die bis zu 6 Kilo schweren Büsche per Hand abzuschneiden.

In Brasilien seit Jahrhunderten ein wichtiger Nahrungsbestandteil der Bevölkerung, findet die Frucht in den letzten Jahren weltweit große Verbreitung durch aktive Menschen, die sie als herausragendes Powerpräparat benutzen. Sie ist somit eine bedeutende Einnahmequelle für Brasiliens Kleinbauern geworden.

Während für die Gewinnung von Palmherzen unzählige Palmen abgeschlagen und in Konservenfabriken weiterverarbeitet werden, leisten Sie durch den Kauf der Beeren einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Acai-Palmen und somit wertvollsten Schätzen des Amazonasgebietes. Mit dem Verzehr der Acai Beere, deren Ernte zweimal im Jahr erfolgt, sorgen Sie für die Existenz der Kleinbauern und Unabhängigkeit von Großkonzernen sowie das rückläufige Interesse an der Rodung des für das Weltklima bedeutenden Regenwaldes.

Zum Top-Nahrungsmittel zählen die Acai-Beeren, weil sie einen außergewöhnlich hohen Anteil an antioxidativen Anthocyanine enthalten. Durch UV Strahlung, Schadstoffe und Chemikalien in der Luft bilden sich freie Radikale, die im menschlichen Organismus einen oxidativen Stress verursachen und zu Zellschäden führen können. Antioxidantien fangen diese freien Radikale ab und wirken damit zellschützend, entzündungshemmend und immunstimulierend. Die Sehkraft wird unterstützt, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Weitere Bestandteile sind die Vitamine B, C, D und E, eine Vielzahl von Mineralien wie Magnesium, Zink, Kupfer und Kalium und vor allem Calcium mit 300 mg pro 100 gr. Beeren. Calcium ist der im Körper am stärksten vorkommende Mineralstoff und ist verantwortlich für die Stabilität von Knochen und Zähnen.

Über 40 Prozent der Acai Beeren bestehen aus Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel ankurbeln.

Die Acai Beere kann als Frucht verzehrt werden, wobei zu beachten ist, dass die Beeren nur bis 36 Stunden nach der Ernte essbar sind. Ihr Geschmack ist erdig und etwas fettig, oft auch adstringierend (zusammenziehend).

Als bekannteste Einnahmeform gelten Kapseln. Es sollten täglich 5000 - 6000 mg Extrakt aufgenommen werden. Neben Püree und Saft gibt es die Acai Beere in Pulverform. Die Empfehlung liegt bei 5 Gramm täglich.

Die Qualität der Acai Produkte im Reformhaus ist erstklassig und in der Herstellung äußerst aufwendig. Jahrelange Beziehungen zu Lieferanten garantieren eine sorgfältige Ernte, eine sofortige Lieferung und damit frische Ware. Qualitätsauslese per Hand vor der Weiterverarbeitung garantiert ein hochwertiges Endprodukt.