



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

Acai

IL MODERNO
SUPER FOOD



Se non hai mai sentito parlare dell'acai (o açai) non è una tragedia. Qui in Italia è ancora sconosciuta, mentre in Usa sta davvero spopolando. Del resto, si sa, il mercato americano è molto avanti per queste cose.

L'acai è una piccola bacca molto simile al mirtillo, considerata l'elisir di eterna giovinezza che nasce sulle palme, proveniente essenzialmente dalle foreste pluviali del Brasile. Al di fuori delle utopie, questa pianta è diventata una delle principali fonti di antiossidanti che la natura ci ha offerto. Questa sua caratteristica

principale si sposa bene per le diete dimagranti e per tutti quegli effetti positivi anti-age. Giusto per un primo paragone questa bacca ha un potere antiossidante venti volte superiore rispetto all'uva.

Tuttavia, giudicare le bacche di acai esclusivamente in base a questi tipi di benefici, alto proteico e ricche di antiossidanti sarebbe del tutto ingiusto, poiché l'elenco dei contributi che questo alimento apporta all'organismo umano è innumerevole, anche se è ancora difficile trovarlo regolarmente nei paesi occidentali.

CHE COS'È L'ACAI?

L'acaiberry è il frutto della palma, questo ortaggio battezzato come murrapo, majo, naidí o açai palma, la cui origine si trova nei paesi amazzonici e nel nord del Sud America, essendo il Brasile il suo principale produttore. La bacca è la parte commestibile di questo ortaggio e qui focalizzerò il mio articolo. L'acai è considerato un superfood che, nonostante le sue piccole dimensioni, è estremamente ricco di sostanze nutritive e di componenti che aiutano parecchie funzioni del nostro organismo.

Pur essendo una palma, un tipo di pianta che di solito è considerata una specie pluviale, il caso dell'acai è completamente diverso, in quanto si adatta ai diversi climi che il Sud America ci regala.

QUESTO **SUPER-ALIMENTO** È STATO CONSIDERATO **BENEFICO** ORMAI DA DIVERSI ANNI A CAUSA DELLA SUA GRANDE VARIETÀ DI **PROPRIETÀ MEDICINALI**. ANCHE QUESTA BACCA LA SI PUÒ ANNOVERARE TRA LA FRUTTA CONSIDERATA SUPER FOOD, COME IL COCCO, IL MANGO E TANTI ALTRI



COLTIVAZIONE DELLA PALMA DA ACAI

Come ho sottolineato in precedenza, nonostante si tratti di una palma, l'acaiberry è un albero che richiede molta umidità. Questo è confermato dall'ambiente circostante e dagli habitat naturali, dove è sempre cresciuto e si è sviluppato e da dove è riuscito a consolidare la sua posizione di super-alimento.

Tuttavia, la palma di acai si trova a suo agio nelle zone umide ma molto calde ove, l'escursione termica ottimale è compresa tra i 20 e i 30 gradi Celsius. La pianta ha bisogno di terreni ad alto contenuto di materia organica per crescere in modo adeguato, mediante impianto per seme o per trapianto di germogli.

Una delle caratteristiche principali dell'acai è che i suoi frutti sono permanenti e possono essere raccolti durante tutto l'anno, anche se ci sono stagioni più favorevoli e altre che lo sono meno.



PROPRIETÀ DELL'ACAIBERRY

Senza dubbio posso evidenziare tra le innumerevoli proprietà positive della bacca il suo carattere antiossidante che aiuta a combattere l'invecchiamento e a rigenerare la pelle dopo un periodo di gran sole si deve rigenerare.

Questo, inoltre, è dimostrato e certificato dal colore di questo frutto. I pigmenti dei frutti stessi, in questo caso di colore porpora molto intenso, sono proprio uno degli antiossidanti che il nostro corpo assorbe sempre meglio.

Questi ultimi, noti come antociani, sono contenuti in grandissima quantità nel vegetale.

La bacca di açaí è ricca di fibre, proteine, carboidrati, vitamine A, B, C ed E, sali minerali (calcio, ferro, fosforo e potassio), acidi grassi insaturi essenziali (Omega 3, 6 e 9), antiossidanti a profusione. La polpa di açaí al naturale contiene pochissimi zuccheri: maltosio, fruttosio e glucosio sono presenti da un minimo di 0,1g a un massimo di 0,8g per 100g.

VANTAGGI DELL'ACAIBERRY DI BACCHE

L'acai è un piccolo frutto simile all'uva, ma con un sapore che a volte ricorda quello del cioccolato.

Il suo enorme carattere antiossidante è adatto al consumo per persone come gli sportivi regolari, che esercitano una maggiore pressione sul loro fisico.

Come sopra il consumo regolare della bacca è consigliato alle persone che soffrono di malattie cardiovascolari, mantenendo le arterie in perfette condizioni e, quindi, anche la circolazione sanguigna.

Consigliate anche alle persone che soffrono di alti livelli di stress o sono dipendenti dal tabacco.

Per la felicità delle donne quando si parla di acai, si parla di uno dei modi migliori naturali per prevenire l'invecchiamento.

Non ho finito! L'acai annovera tantissime proprietà benefiche come:

- un ottimo alleato del sistema nervoso;
- il suo apporto energetico;
- disintossicante – poiché è un frutto diuretico;



- il suo contributo contro la stitichezza;
- il suo rafforzamento delle difese immunitarie.

Secondo alcuni studi preliminari, il suo consumo potrebbe risultare utile per prevenire i sintomi tipici della menopausa, oltre che per migliorare la qualità dei rapporti sessuali, favorendo la circolazione sanguigna verso gli organi genitali, soprattutto per quanto riguarda gli uomini.

Non c'è dubbio, questo è uno dei super alimenti più completi.

CONTROINDICAZIONI

Come tutti gli alimenti, ma soprattutto considerando che tutto deve avere il giusto peso, questo super alimento è sconsigliato per le persone che soffrono di insonnia, in quanto è un energizzante e questo può essere un fattore aggravante per tali problemi.

Inoltre, come diverse bacche, quelle di acai possono causare allergie, alle quali dobbiamo reagire con la massima cautela.

ACAI PER PERDITA DI PESO. IL DOPO FERIE.

L'acai è uno dei super alimenti più considerati in riferimento alla perdita di peso e ai regimi alimentari programmati.

Ha un'azione saziante, dovuta alla lenta digestione e questo limita l'ingestione di grosse quantità di alimenti. Si tratta dell'ennesimo vantaggio di un alimento che ha già un gran numero di consumatori in tutto il mondo.

COME ASSUMERE IL FRUTTO ACAI

Un altro vantaggio di questo frutto e che la bacca stessa può essere assunta in maniera del tutto naturale, ovverosia dall'albero al corpo. Tuttavia, non è facile ottenere questo tipo di frutta in certi ambienti e luoghi, poiché la sua produzione è limitata esclusivamente a certe zone e la sua commercializzazione non è del tutto facile e diffusa.

Tuttavia, per coloro che desiderano consumare i frutti di acai, è possibile accedervi attraverso estratti, di solito sotto forma di polvere o capsule. È vero che non è esattamente la stessa cosa che mangiarli appena raccolti, ma un compromesso dobbiamo pur raggiungerlo.

Se però riuscite a trovare la bacca fresca di acai, gustatela preparando

la famosa acai bowl, che consiste fondamentalmente in una ricca macedonia con aggiunta di cereali, frutta secca, il tutto bagnato con base di purea o bevande alternative, solitamente mescolando frutta frullata per una versione vegana oppure con yogurt.

La bacca fresca di acai può essere servita per arricchire un ottimo breakfast oppure in smoothie o in freschi gelati possibilmente vegani affinché la componente latte non mascheri il sapore della bacca stessa.

■

Vi consiglio un'ottima bevanda rinfrescante ed energizzante per la mattina, da bere ancora prima di fare colazione, ricca di antiossidanti e diuretica:

acqua calda, curcuma, cannella, peperoncino e polvere di acai. I dosaggi li scegliete voi a seconda delle scelte personali. Personalmente preparo questa bevanda la sera, la faccio raffreddare e la consumo in estate leggermente fresca.

