

AÇAÍ

Die Açaí-Beere ist hierzulande nicht frisch erhältlich und in der Schweiz bisher nahezu unbeachtet geblieben. Zu Unrecht, denn sie enthält eine außerordentliche Kombination natürlicher Inhaltsstoffe, die sie zu einer gleichermaßen köstlichen wie hochwertigen Nahrungsergänzung macht! Aber nicht nur ernährungswissenschaftlich betrachtet ist Sie bemerkenswert.

Açaí, mittlerweile ein bedeutender Teil der gesamten brasilianischen Esskultur, ist ursprünglich in den vorwiegend indianisch besiedelten Amazonas-Gebieten beheimatet. Seit jeher verwendet die dortige Bevölkerung den Saft der Açaí-Beere zur Zubereitung nahrhafter Pürees und Cremes, die mit weiteren Zutaten vermengt werden. Die Erfolgsstory von Açaí nahm ihren Anfang, als Surfer die dunkel-violette, stark energetische Frucht vor nicht allzu langer Zeit für sich entdeckten. Als Saft oder Sorbet wurde Açaí zunächst in einigen Strandbuden angeboten und fand von dort langsam aber sicher seinen Weg in die Metropolen des Landes, allen voran São Paulo und Rio de Janeiro. Dort ist Açaí heutzutage weder aus den stark frequentierten Fitnesscentern und Sportclubs noch den zahlreichen Saftbars und Restaurants mehr wegzudenken. Açaí enthält ausschließlich ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese schützen vor Gefäßverkalkungen und haben so einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Açaí zeichnet sich außerdem durch einen hohen Anteil pflanzlicher Proteine aus. Anders als bei tierischen Proteinen, entsteht bei deren Aufnahme und Weiterverarbeitung durch den menschlichen Körper kein Cholesterin! Neben dem hohen Anteil an pflanzlichen Fettsäuren und Proteinen enthält Açaí ca. 7mal mehr Energie als Kuhmilch. Der hohe Energiegehalt versorgt den Körper in Stresssituationen, insbesondere aber beim Sport, mit der für die gewünschte Leistung notwendigen Energie. Zusätzlich zu den nutritiven Aspekten besitzt Açaí eine stark antioxidative, also präventive Wirkung, die auch in Deutschland wissenschaftlich nachgewiesen ist: Die in Açaí enthaltenen Antioxidantien binden und neutralisieren freie Radikale.

Verglichen mit roher Kuhmilch enthält Açaí-Fruchtmark

4 x mehr Energie – 3 x mehr Lipide – 7 x mehr Kohlenhydrate – 118 x mehr Eisen – 9 x mehr Vitamin B1 – 8 x mehr Vitamin C – die gleiche Menge Protein und Kalzium – halb so viel Phosphor. Regelmässiger Verzehr von Açaí kann also insbesondere bei erhöhter beruflicher oder sportlicher Belastung die Abwehrkraft des menschlichen Organismus stärken und die Zellalterung bremsen! Und auch aus ökologischer Sicht ist Açaí ein Vorzeigeprodukt.

Frucht

Die Früchte erscheinen in Rispen und sind von violetter, fast schwarzer Färbung, wenn sie reif sind. Sie sind kirschgross, von gerundeter, ovaler Form, und präsentieren sich rund um einen mittleren, harten Stiel. Auch sie erscheinen während des ganzen Jahres, verstärkt allerdings zwischen Juli bis Dezember.

Anbau

Man kann den Baum verbreiten durch seine Samen oder mittels Einpflanzen von Ablegern. Er entwickelt sich gut in verschiedenen Böden und Klimata, vorzugsweise aber in warmen Regionen. Jede Palme bringt pro Jahr 3 bis 4 Rispen hervor, eine jede mit zirka 3 bis 6 kg Früchten.

Die so genannte Açazeiro ist eine Palme des tropischen Brasilien und zusammen mit der Buriti-Palme gehört sie zum typischen Erscheinungsbild Amazoniens. Sie entwickelt sich gut, sowohl auf festem Land als auch in den Senken der Várzea - jenen periodisch überschwemmten Gebieten. Der gesamte Baum findet Verwendung im Haushalt der eingeborenen Bevölkerung: Früchte, Blattrispen, Wurzeln, Palmmark, der Stamm und das Gerippe seiner Rispen. Die Flussbevölkerungen vom unteren Amazonas, zwischen Santarém und der Ilha de Marajó, rechnen auf diesen wertvollen Baum und seine Früchte während des ganzen Jahres zur Unterhaltung und Ernährung Ihrer Familien.

Auch in der Volksmedizin spielt der Açai eine Rolle: frische Früchte verwendet man gegen Magen- und Darminfektionen, die Wurzeln dienen in geraspelter Form als "Wurmmittel", das Palmmark - zu einer Paste verarbeitet - wirkt als blutgerinnendes Mittel, wenn man es zum Beispiel auf das Loch eines frisch gezogenen Zahns aufträgt.

Das Wichtigste aber ist das Fruchtfleisch selbst, tief violett, fast schwarz, wenn es reif ist. Es befindet sich in einer kirschgrossen harten Schale, aus der man durch Einweichen den traditionellen und beliebten Açai-Wein herstellt. Und als Saft ist er längst über das brasilianische Territorium hinaus berühmt und als wohl-schmeckender Vitaminspender gesucht. Nur in der Stadt Belém werden täglich zwischen 100'000 und 180'000 Liter Saft verkonsumiert!

Man muss den Açai allerdings am gleichen Tag verarbeiten, den er fermentiert rasch und überdauert nicht einmal 24 Stunden, selbst bei Kühlung. Also beanspruchen während dieser Reifezeit jeden Tag - sieben Tage der Woche - die Verkäufer mit frischen Açai-Früchten sämtliche Bürgersteige rund um den Ver-opeso-Markt in Belém, noch bevor die Sonnen aufgeht, die sie auf Lastwagen und Booten aus dem Inland noch während der Nacht angeliefert haben.

Nach dem Kauf auf dem Markt werden die Früchte in Saft verwandelt. Man legt sie in lauwarmes Wasser zum Weichwerden, und damit sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst. Es wird dann entweder mit der Hand oder entsprechenden Maschinen zerkleinert. Und wie unser Schriftsteller Camara Cascudo schreibt: "Aus der violett blutenden Masse, durchs Sieb geseiht mit fleissiger Hand und mit verschiedenen Wassern verdünnt, ergibt sich der Wein - das Açai-Getränk" Neben seiner kommerziellen Verarbeitung ist es bei vielen Familien im Bundesstaat Pará üblich, den Açai-Wein für ihren persönlichen, täglichen Bedarf herzustellen - und sie verkaufen den Überschuss von ihrer Wohnung aus, indem sie die Kunden mit einer kleinen roten Banderole an der Eingangstür anlocken.

Die Tradition stammt vermutlich von den Indianern Amazoniens, und heute kommt dem Açai eine bedeutende Rolle in der Ernährung der lokalen Bevölkerung zu. Man konsumiert ihn zu jeder Zeit - als Erfrischung oder als Eis - mit oder ohne Zucker - morgens als Milchersatz, ideal auch für kleinere Kinder - bei allen Mahlzeiten, entweder mit Maniokmehl gebunden oder mit Tapioca (Maniokstärke) - ergänzt von Fisch und getrockneten Shrimps, Fleisch und Reis mit Bohnen - aber auch pur, wenn man nichts weiter dazu hat.

Tatsächlich weiss man heute, dass der Açai ein besonders energiereiches Lebensmittel ist, mit einem hohen Kalorienwert, er hat 2,37% Protein und 5,96% ungesättigte Fettsäuren. Neben seiner unbestreitbaren Bedeutung für den Kommerz, der Ernährung der Bevölkerung und ihrer lokalen Existenz, ist dieselbe Palme heute auch der Hauptlieferant für Palmito (Palmenmark) in Brasilien. Rund 95% der nationalen Produktion kommt aus Amazonien, denn die entsprechenden Reserven des Atlantischen Urwaldes sind von der Bevölkerung fast alle geplündert worden - die wenigen Restbestände sind streng geschützt.