

Acai - eine Palmfrucht mit hoher antioxidativer Wirkung

Kohlpalme birgt ernährungswissenschaftliche Überraschung

Acai-Beeren werden nur circa ein bis 1,4 cm groß, stecken aber voller lebenswichtiger Inhaltsstoffe. Sehr hoch ist ihr Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Omega-Fettsäuren schützen das arterielle Gefäßsystem und haben positiven Einfluss auf das Hautbild. Acai-Früchte liefern aber ebenso viel pflanzliches Eiweiß und sind eine wichtige Vitaminquelle. Vitamin A, E, C sowie B1, B2 und B3 (Niacin) kommen in großen Mengen in den Beeren vor. Hoch ist außerdem ihr Anteil an Mineralstoffen wie Kalzium und Kalium oder Eisen. Die Mineralien und Aminosäuren in Acai fördern Muskelspannung und -Regeneration, weshalb vor allem Sportler auf Acai-Produkte für den Muskelaufbau und den Erhalt starker Knochen schwören.

Weltweite Berühmtheit erlangte die Acai-Beere jedoch dadurch, dass sie so reich an Antioxidantien ist. Diese Substanzen sind in der Lage, gefährliche freie Radikale im menschlichen Körper unschädlich zu machen. Von freien Radikalen gehen viele Risiken für die Gesundheit aus. Sie sind unter anderem für die Beschleunigung von Alterungsvorgängen verantwortlich, können das Erbgut schädigen und sich negativ auf das körpereigene Abwehrsystem auswirken. Radikalfänger bzw. Antioxidantien, die in bestimmten Nahrungsmitteln wie der Acai-Beere vorhanden sind, helfen freie Radikale zu beseitigen. Acai gilt als die Frucht mit der besten antioxidativen Wirkung aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. Zu den wichtigsten Pflanzensubstanzen in der Beere gehören Polyphenole und Anthocyane. Polyphenole wirken sowohl antioxidativ als auch antimikrobiell, hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und können Herzproblemen vorbeugen. Anthocyane sind ebenfalls antioxidative Stoffe, die freie Radikale im Körper binden können. Sie schützen die DNA vor Schädigung, haben eine entzündungshemmende und Gefäß schützende Wirkung und sollen obendrein die Sehleistung verbessern. Diese Pflanzenfarbstoffe, die für die rot-violette Färbung bestimmter Obst- und Gemüsesorten verantwortlich sind, erleichtern den Augen die Anpassung an Dunkelheit.

Weil die Früchte der Acai-Palme so viele gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen und in besonderem Maß Kraft und Energie spenden, sind sie seit Langem wichtiges Nahrungsmittel und Medizin der Menschen im brasilianischen Regenwald. Das Beerenmark mit Wasser verrührt, gehört zu den beliebtesten Getränken der dortigen Bevölkerung. Aus dem Saft der Früchte werden beispielsweise auch Pürees und Cremespeisen zubereitet, ebenso wie Kuchen oder Wein. Die weltweite Nachfrage nach den Powerfrüchten steigt stetig. Das wirkt sich wiederum günstig auf die Amazonasregion und deren Bewohner aus. Acai-Palmen sind natürlicher Bestandteil der Regenwald-Flora und werden nicht in Monokultur angebaut. Die Beeren als Exportschlager haben inzwischen eine so hohe ökonomische Bedeutung, dass die Amazonasbevölkerung den Regenwald besser schützen und verhindern kann, dass immer mehr Waldgebiete abgeholzt, gerodet und zu Ackerflächen umgewandelt werden.

Selbst Abfallprodukte, die bei der Nutzung des Beerenfruchtmarks entstehen, lassen sich vielfältig nutzen. Die Samen dienen zur Kultivierung neuer Palmen, haben aber auch als hochwertiger Kompost zur Verbesserung der Bodenqualität von Gärten Bedeutung. Abgeerntete Fruchtstände wiederum dienen als Mulch und als Einstreu in der Tierhaltung. Acai-Samen sind ein beliebtes Schweinefutter, auch die Palmherzen wurden früher verfüttert. Mittlerweile hat man das Potenzial der Palmherzen auch für die menschliche Ernährung erkannt. Die Herzen gelten heute als Delikatesse und werden nicht nur in Brasilien gern verzehrt, sondern auch ins Ausland, zum Beispiel nach Frankreich und den USA, exportiert. Auch der Farbstoff in den Beeren kann Verwendung finden. Er dient als Naturfarbstoff und ersetzt synthetische, gesundheitsschädliche Farbstoffe.

Die Ernte der Acai-Beeren erfolgt hauptsächlich in den Monaten August bis Dezember. Acai-Palmen bilden große, hängende Büschel aus, an denen die beliebten Früchte wachsen. Um die Acai-Früchte zu ernten, müssen geschickte Kletterer die Baumstämme erklimmen und die Beerenbüschel abschneiden. Die Früchte werden dann in Körbe abgestreift und sofort weiterverarbeitet. Denn ohne Tiefkühlung verderben die kostbaren Beeren sehr schnell. Die Acai-Früchte werden schonend gefriergetrocknet, so dass ihre wertvollen Inhaltsstoffe in vollem Umfang erhalten bleiben. Hierzulande kann man reines Acaipulver aus gefriergetrockneten Beeren kaufen. Als Nahrungsergänzungsmittel hat sich dieses Pulver längst einen Namen gemacht und nicht nur Sportler wissen das nährstoffreiche Naturprodukt zu schätzen. Die ballaststoffreiche Palmfrucht hat sich beispielsweise auch bei der Darmreinigung bewährt und unterstützt die Funktion des Magen-Darmtrakts mit ihren mannigfaltigen Wirkstoffen. Detaillierte Informationen zu fair gehandeltem Bio Acai sowie Hinweise zu Anwendungsmöglichkeiten erhalten Sie hier: www.regenbogenkreis.de

Pressekontakt

Regenbogenkreis

Herr Matthias Langwasser
Wakenitzufer 22
23564 Lübeck

regenbogenkreis.de
langwasser@mailfish.de

Firmenkontakt

Regenbogenkreis

Herr Matthias Langwasser
Wakenitzufer 22
23564 Lübeck

regenbogenkreis.de
langwasser@mailfish.de

Das Unternehmen Regenbogenkreis bietet seinen Kunden auf der firmeneigenen Homepage und im dazugehörigen Online-Shop eine Vielzahl an Informationen und Produkten für ein gesundes und natürliches Leben. Umweltbewusster und fairer Handel, Nachhaltigkeit, Ökologie und höchste Anforderungen an die Qualität der angebotenen Produkte sind die Schwerpunkte der Unternehmenstätigkeit.