

Kennen Sie schon die Açaí – Beere?

Die Bewohner des Amazonas kennen die Früchte der Kohlpalme (Euterpe oleracea) schon seit vielen Jahrhunderten und schätzen diese wegen deren hohen Gehalt an Mineralien (Eisen, Kalium, Calcium) und Vitaminen (B1, B2 und C), als auch den Antioxidantien. Gleich nach der Ernte wird von den Einheimischen, von Panama bis Brasilien, daraus ein leckerer Fruchtbrei zubereitet, welcher der ganzen Familie schmeckt und zugleich eine vorzügliche Quelle ist, das Immunsystem stabil zu halten. Gerade diesen Antioxidantien sagt die moderne Wissenschaft große Heilkräfte nach. Der hohe Anthocyan-Anteil, den die Açaí-Beere (sprich Assa-i) mit vielen anderen roten, violetten und blauen Früchten gemeinsam hat, birgt laut internationalen Studien, einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System des Körpers. Genauer gesagt verbessert er die Durchblutung, beugt Thrombosen vor, erweitert Blutgefäße und verhindert Arteriosklerose. Außerdem fanden Forscher heraus, dass Anthocyane zusätzlich anti-virale (gegen Viren gerichtet) und anti-allergische (vermeiden von Allergien) Eigenschaften besitzen.

Wenn man in der modernen Wissenschaften Substanzen miteinander vergleichen und testen möchte benötigt man Vergleichswerte. Ein solcher Vergleichswert ist der ORAC – Wert. ORAC steht für Oxygen Radical Absorbance Capacity, also Sauerstoff-Radikalen-Aufnahme-Kapazität, sprich die Fähigkeit von Antioxidantien freie Radikale im Körper abzuwehren. Freie Radikale sind Atome mit wenigstens einem freien Elektron. Diese einzelnen Elektronen, die nicht mit einem anderen gepaart sind, führen zu chemischen Reaktionen, die die Zellmembranen (Zellwände) schädigen, den Alterungsprozess beschleunigen und zu diversen anderen Leiden führen können. Antioxidantien geben jeweils ein Elektron an diese gefährlichen freien Radikale ab und neutralisieren sie auf diese Weise. Die Antioxidantien der Açaí -Beere helfen also mit ihrem hohen ORAC- Wert die freien Radikale zu neutralisieren und so den Folgen der freien Radikale vorzubeugen. Die naturbelassene Açaí -Beere liefert das 30-fache der in Rotwein enthaltenen Antioxidantien und die aus dem Oliven- oder Leindotteröl bekannten vorteilbringenden Fettsäuren.

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt von all dem was diese Beere zu bieten hat. Hinzu kommt, dass man sie, im Gegensatz zum Rotwein beispielsweise, ohne Bedenken unbegrenzt genießen darf. Die Açaí -Beere ist eine der antioxidantienreichsten Quellen, die uns heute bekannt sind. Bei durchdachter Weiterverarbeitung (z. B. Gefriertrocknung gleich nach der Ernte für den Export nach Europa) können in Açaí -Produkten ORAC-Werte erzielt werden, die die der meisten anderen Früchte übersteigen. Durch ihren Gehalt an essentiellen Omega-Fettsäuren 3,6 und 9 begünstigt diese Beere darüber hinaus noch positiv den Cholesterinhaushalt im Körper, verbessert das „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das „böse“ LDL-Cholesterin. Zusätzlich steigern sie die Aufnahme der essentiellen Vitamine E, D, K und A. Somit ist unumstritten, dass der Genuss der Açaí -Beere viele Vorteile mit sich bringt.

Vergleicht man die Açaí - Produkte, welche sich auf dem deutschen Markt befinden, so muss man sich ganz klar an dem Fruchtgehalt der Açaí -Beere orientieren. Lesen Sie u. a. den Hinweis „enthält den Geschmack von ...“, so muss Ihnen klar sein, dass hier naturidentische Substanzen dem Produkt zugefügt wurden und der ORAC-Wert fast gegen Null geht. Sollte Ihnen der Begriff Extrakt begegnen, so handelt es sich dabei nur um einen Auszug, letztlich eine deutlich geringere Wirkkraft der ursprünglichen Beere. Gerade aber bei der schonenden Gefriertrocknung wird nur Wasser entzogen und die übrigen Inhaltsstoffe, vornehmlich die Antioxidantien bleiben unverändert erhalten.

Da die Açaí -Beere, wie schon erwähnt, reich an essentiellen Fettsäuren ist, liegt es nahe, dass das Açaipüree ölig schmeckt. Daher haben manche Hersteller bis zu 18 weitere köstliche Früchte dazu gefügt, um es für den europäischen Gaumen wohlschmeckender zu machen. Auch gibt es Produkte, welche zur normalen Kollagenbildung und Knorpelbildung Glucosamin beigefügt haben. Bei Langzeitbeobachtungen in den USA zeigten gerade ältere Menschen eine deutliche Verbesserung des Bewegungsapparates damit auf natürliche Weise.

Ihre BÜCHERZENTRALE hält für Sie hochwertige Açaí - Produkte bereit. Schauen Sie doch einmal vorbei. Auch gibt es endlich einen gesunden Energiedrink aus 80 % Fruchtsaft (davon 6,9% Açaí) mit einem köstlich erfrischenden Geschmack und den natürlichen Energiequellen aus Grünem Tee, Guarana und Yerba Mate zur Steigerung von Aktivität, Leistung, Aufmerksamkeit und Ausdauer. Ohne künstlichen Aromen, Farbstoffen, Süßungsmittel oder Konservierungsstoffe. Ganz nach unserem Gusto! Die Alternative zu sonstigen Energiedrinks, welche dem Konsumenten "Flügel verleihen" sollen. Selbst die WADA (Welt-Anti-Doping-Agentur) hat unter den Aspekten der Doping-Kontrolle für den Sport dieses Produkt geprüft und die Testergebnisse bestätigten, dass es frei von unerlaubten Substanzen ist. Somit kann es auch getrost im Breitensport eingesetzt werden.

***Herzlichst Ihr
Peter Emmrich***