

Açaí



Euterpe oleracea
Areceaceae

Em Portugal conhecemos o açaí principalmente incorporado em sumos e gelados e muitos não saberão que é a polpa de um fruto de uma palmeira originária da bacia amazônica.

Conheci-a em Paraty, no Brasil, num encontro agroflorestal e de troca de sementes. Provei também uma sua prima chegada — a juçara, ambas de sabor bastante ácido e riquíssimo em vitaminas do grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), uma excelente fonte de vitamina C, vitamina E, antioxidantes, ferro, fósforo, potássio, cálcio, cobre e zinco. Contém ainda ácidos gordos monoinsaturados, ómega 6 e 9.

Muito energizante e nutritivo, o sumo de açaí é considerado um superalimento popular no meio dos praticantes de desporto. Aumenta a imunidade e baixa o colesterol, melhora a memória e previne problemas cardiovasculares.

O Brasil é, atualmente, o maior produtor mundial de açaí.