



# AÇAÍ

El açaí es una baya silvestre que crece en la selva amazónica. Es el fruto de la palmera de açaí en portugués, en japonés アサイー (Asaī), con muchos nombres regionales como azaí, asaí, huasaí, palma murrapo, naidí, uassí, morroke. Es el alimento más nutritivo del Amazonas y base de alimentación de sus pobladores. Su cultivo es de suma importancia para el desarrollo sustentable, renovable y sostenible de sus comunidades.

La palmera multicaule (*Euterpe oleracea*) es nativa de las selvas tropicales de América del Sur. Crece en el norte de Brasil, Guayana Francesa, Surinam, Guyana, Perú, Bolivia, Ecuador y Venezuela; el este de Panamá, en el Magdalena Medio, las regiones del Pacífico y Amazonía de Colombia.

## ¿QUÉ SABE USTED ACERCA DEL AÇAÍ?

Por muchos aún desconocida, el açaí mantuvo su anonimato hasta ser descubierta por sus propiedades de combatir los radicales libres y revertir el proceso del envejecimiento.

Con grandes beneficios para la salud, esta pequeña baya silvestre se considera una "súper fruta". Por sus propiedades y beneficios antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas ocupa el top del ranking. Su reputación cada vez mayor, hace que la demanda de açaí esté creciendo en todo el mundo, y su palmera que produce el famoso "palmito" sea respetado y ya no se le explote indiscriminadamente para preservar esta maravillosa baya.

El sabor de las bayas de açaí es una mezcla de chocolate con un ligero gusto metálico. Los ribereños afirman que no es aconsejable comer açaí con leche, alcohol o frutas como mango, cacao o sandía. Los científicos confirman que las frutas ácidas no se deberían combinar con el açaí, si bien fuera de la región se ha vuelto popular y común el consumo de açaí en batidos de frutas.



## AÇAÍ, ELÍXIR DE LA ETERNA JUVENTUD

El estrés acumulado después de un año atípico como el 2020, pueden repercutir en nuestra salud integral. Algunos tips del por qué, para qué y cómo consumir açaí, agregado ejercicios o caminatas nos pueden ayudar.

Se recomienda su consumo para todas las edades por ser una fruta natural, ya que contiene nutrientes en la pulpa y en la cáscara. La magister Pricila Pairazaman, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo, nos compartió las propiedades y beneficios de este fruto:

- Contiene ácidos grasos como el Omega 3, 6 y 9, vitales para las funciones del sistema nervioso.
- Tiene 33 veces más antioxidantes, lo que previene el envejecimiento celular, ayudando a combatir a los radicales libres.
- Mejora la salud cardiovascular por su alto valor en fibra y reduce el colesterol.
- Refuerza el sistema inmunológico por su contenido en ácido elágico (es el color que toma las frutas).
- Contribuye al tránsito intestinal evitando el cáncer de colon.
- Mejora la calidad del sueño.
- Reduce el estrés.
- Contribuye en la mejora de la visión.
- Favorece la concentración mental.
- Alivia los síntomas de lupus en las personas que lo padecen.
- Previene las afecciones de la piel producidas por el sol.
- Aporta en el mantenimiento del sistema óseo por ser rico en calcio.
- Favorece y aumenta los niveles de energía y resistencia en los atletas.

Pairazaman aclaró que es recomendable que la consuman las mujeres embarazadas una vez al día entre 80 y 100 gr. y no en exceso.



## AÇAÍ CONGELADO, EL PRODUCTO ESTRELLA DE KYODAI MARKET

Esta pequeña gran baya llega congelada a Japón y Kyodai Market la comercializa, siendo el producto más vendido dado su nivel nutricional, medicinal y culinario. El formato congelado es para preservar al máximo su calidad, sabor, mantener sus altos valores nutricionales y alimenticios. Es fácil de usar y con un sin fin de posibilidades de elaboración de platos tanto dulces como salados, de acompañamiento o como ingrediente principal. A partir de hoy el açaí congelado se convertirá en un imprescindible producto de su recetario y despensa.

El açaí congelado es un alimento que puede disfrutarse en cualquier plato que preparemos para las comidas del día, puede ser consumido a todas horas desde el desayuno hasta la cena. Las formas de preparación más populares son:

★ LICUADO, BATIDO, SMOOTHIE O MEZCLADO EN LA LICUADORA CON SU FRUTA FAVORITA O DE ESTACIÓN. SIEMPRE UN CLÁSICO COMO EL PLÁTANO ES LA COMBINACIÓN PERFECTA PARA QUE RECARGUE SUS ENERGÍAS.

★ TAZÓN O BOWL DE AÇAÍ CON SEMILLAS, FRUTAS Y CEREALES, SIENDO LA GRANOLAS EL ACOMPAÑANTE IDEAL.

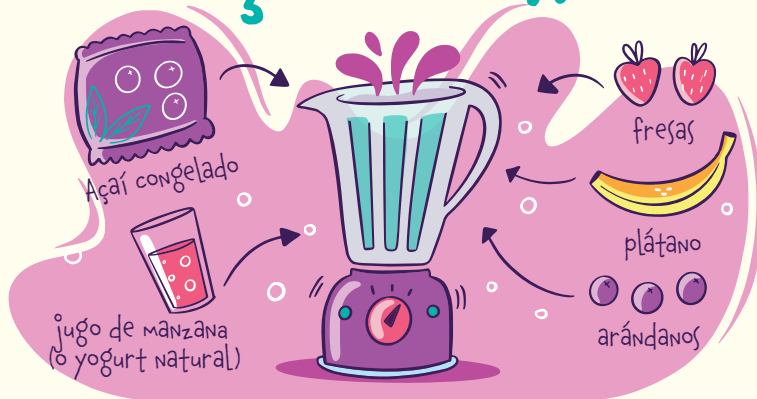
Su versatilidad le da un amplio espectro para usarlo en la cocina y repostería, a modo de:

- Salsa como acompañamiento del plato principal, para completar platos de pescado frito; chicharrón de calamares, camarones, pulpos, chancho o res; carnes magras como el pollo y el pavo.
- Puré, soufflé y confite como acompañamiento del pavo y el lechón.
- Ingrediente potenciador del sabor en sus queques, magdalenas, muffins, milhojas, panes, tartas, pudines, mazamorras, flanes o cheesecakes. El Cheesecake en vaso estilo Marisol de la edición 208 Cocina Fácil (pág. 34) sugerimos sustituir la jalea de arándanos (blueberries) por jalea de açaí.
- Gazpacho de açaí, cambiamos el tomate por açaí.

El açaí admite todo tipo de combinaciones y mezclas. Como ingrediente su uso es infinito. Dejemos volar nuestra imaginación y creemos nuestras propias recetas.



## AÇAÍ BOWL



### INGREDIENTES

- \* 100g Pulpa de açaí congelado
- \* 1 plátano
- \* 1/2 taza de jugo de manzana (o yogurt natural)
- \* 2 fresas
- \* 1/2 taza de arándanos (blueberry)

### EXTRAS

granola, frutos secos, miel, chía y fruta fresca.

### PREPARACIÓN:

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
2. Servir en un "bowl" y decorar con los EXTRAS a su gusto.

### EXTRAS

semillas de chía



miel



granola y frutos secos



fruta fresca

