

Todo lo que necesitas saber sobre el açaí

Conocido por ser el protagonista de los **smoothies**, el sabor afrutado y terroso del [açaí](#) lo convierte en un ingrediente versátil que brilla en todo, desde salsas hasta sorbetes. ¿Te preguntas qué es exactamente el **açaí** y cómo se usa? Sigue leyendo para descubrir esta joya amazónica.

Si has estado navegando por Instagram en los últimos años, es probable que te hayas topado con algún **smoothie bowl** perfecto, decorado con filas de frutas en rodajas, nueces y semillas, todo sobre una base morada. Esa base era el **açaí**, una baya originaria de **Sudamérica** que ha ganado gran popularidad en los últimos tiempos.

Presente en batidos, bebidas, postres y dulces, se conoce con un “superalimento” debido a su alto contenido de antioxidantes y omegas saludables.

¿Qué es el açaí?

El **açaí** proviene de las bayas que crecen en las palmeras de **açaí**, árboles altos y delgados que pueden alcanzar hasta 30 metros de altura y son nativos de la selva amazónica.

Estas palmeras prosperan naturalmente en los fértiles llanos inundables, siendo el estado de **Pará**, en **Brasil**, una de las regiones más abundantes en su cultivo. Las bayas de açaí son pequeñas y de color oscuro, similares a los arándanos, aunque su semilla ocupa hasta el 95% del fruto.

¿A qué sabe el açaí?

El **açaí** tiene un sabor ligeramente ácido y terroso que recuerda a una mezcla de chocolate negro, vino tinto y moras.

Su textura puede ser algo granulada, pero al mezclarse adquiere una suavidad similar al sorbete o helado.



¿Cómo se consume el açaí?

Dado que solo se consume la piel, el **açaí** suele encontrarse en la sección de congelados junto con otras frutas. Los **smoothie bowls** son una forma fácil de disfrutarlo: el açaí espeso y cremoso es la base perfecta para frutas, nueces, semillas y mantequillas. Su versatilidad permite combinarlo tanto con frutas tropicales como con chocolate.

¿Planeas un brunch?

Los bowls son una manera sencilla de preparar un plato digno de Instagram. También es un gran añadido para batidos, además, el **açaí** se usa en la cocina para preparar salsas ricas, similares a las de arándanos, manzanas o vino tinto. Su perfil terroso y afrutado lo convierte en un complemento ideal para muchos platos.

¿Cómo se cultiva el açaí?

Las comunidades del **Amazonas** han dependido durante mucho tiempo de trabajadores que trepan las palmeras de **açaí** para recolectar las bayas a mano. Hoy en día, esa sigue siendo la principal forma de cosecha, aunque se han implementado herramientas como pértigas y arneses para hacer el proceso más seguro y eficiente.

Una vez recolectadas, las bayas se transportan rápidamente a los mercados, y luego a instalaciones de procesamiento donde se eliminan las semillas, se verifica la calidad y se congelan antes de exportarse.

Batido de açaí, manzana y zanahoria



[Marcello Tully](#) nos comparte esta receta sencilla de batido de bayas de açaí. Las bayas de açaí, ricas en antioxidantes y con un delicioso sabor ácido, se combinan con manzana y zanahoria para equilibrar la acidez y añadir más beneficios a este

batido vegano.

Ingredientes para el batido de açaí

1 manzana, pelada y sin corazón

100 g de puré de bayas de açaí

1 zanahoria, pelada

200 ml de leche de almendra

Preparación

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierte en 2 vasos, añade unas pajitas y sirve de inmediato.