

AVENA

(*Avena sativa* L.)



L'avena è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle **Poaceae** (vecchia denominazione: Graminaceae), con spighe pendule riunite in pannocchie e fusto dritto e cavo. Il frutto è una **carioside** piuttosto affusolata, solcata sul ventre e protetta da larghe "glume". Ha un aspetto simile al grano e può raggiungere un'altezza di ca. 1,5 metri. Si adatta facilmente anche alle condizioni climatiche più difficili, sopporta climi rigidi e umidi, resiste agli inquinamenti atmosferici e del suolo e può essere coltivata fino a 1500m di altitudine. Se ne conoscono molte varietà; tra le specie coltivate più importanti: *Avena sativa*, *avena fatua*, *avena cinese*, *avena corta*, *avena nuda*.

Le sue cariosidi servono principalmente all'alimentazione del bestiame (cibo per eccellenza dei cavalli!), ma, quando vengono denudate, possono essere utilizzate anche per l'alimentazione umana. La paglia viene utilizzata come foraggio. Le sue caratteristiche nutrizionali e la sua adattabilità ne hanno fatto, fino al secolo scorso, il cereale più diffuso nelle regioni del Nord Europa.

Proprietà

È il cereale più ricco di **proteine** (fino al 17%), in particolare **lisina**, un composto organico dalle alte capacità nutritive, di **grassi** (in particolare contiene lipidi insaturi derivati dall'**acido oleico** e un'elevata percentuale di **acido linoleico**, uno tra gli acidi grassi essenziali più importanti dal punto di vista nutrizionale) e di **cellulosa** e può vantare considerevoli quantità di **minerali** (soprattutto potassio) e **vitamine** del gruppo **B** (B1 e B2), **PP** e **D**; l'avena è quindi una pianta con notevoli proprietà energetiche e leggermente antidepressive, adatta ad infondere vigore e calore. Essendo inoltre povera di carboidrati e contenendo l'11% di fibre, è uno dei cereali con il più basso **indice glicemico**, che la rende particolarmente adatta ai diabetici.

Tra le sostanze minori si trovano l'**avenina**, con proprietà tonificanti e stimolanti (in particolare degli ormoni della tiroide), e la **auxina**, una sostanza vegetale simile agli ormoni.

L'avena può essere utilizzata per diversificare un regime **privo di glutine** (sussiste comunque un rischio elevato di contaminazione con grano, segale e/o orzo; ragione per cui le persone intolleranti al glutine (celiachia) dovrebbero consumare esclusivamente prodotti controllati e certificati!).

Per la sua particolare composizione quindi, si utilizza come alimento nutritivo, rinforzante e ricostituente, specialmente per bambini e adolescenti, ma si rivela utile anche per stimolare l'organismo degli anziani e per le mamme durante l'allattamento.

L'avena è utilizzabile in tutte le sue parti!

Uso in medicina

- Diversi studi hanno dimostrato che l'avena è un antagonista della morfina e che riduce gli effetti negativi della nicotina!
- Grazie alla presenza di **polisaccaridi** e **acido gamma-linoleico** che inibiscono la sintesi di certe prostaglandine, l'avena possiede una spiccata azione antinfiammatoria, emolliente, idratante, protettiva e tamponante del pH del tessuto cutaneo che la rendono unica tra tutti i cereali usati topicamente.
- L'avena diminuisce il tasso di colesterolo nel sangue e può essere utilizzata come coadiuvante nei regimi di pazienti ipercolesterolemici.
- L'avena associata ad altre piante come l'ortica, l'alchemilla, e l'iperico (erba di San Giovanni) viene utilizzata per disturbi del sonno e nervosismo.
- In **omeopatia** 'Avena sativa' è un rimedio in caso di affaticamento nervoso dopo una malattia.

Controindicazioni

L'avena è controindicata per le persone che soffrono di coliche e/o problemi intestinali, perché può provocare una certa irritazione della mucosa intestinale e, a dosi alte, anche intolleranze digestive! L'avena è eccitante e, in forti dosi, può provocare aritmie cardiache e insonnia!

Medicina popolare

La crusca d'avena viene impiegata in caso di depressione, di debolezza e di emotività della donna in menopausa, come sedativo (disturbi nervosi, insonnia), per diminuire i tassi di acido urico nel sangue (gota); ha azione diuretica ed è utilizzata anche nelle artriti.

I semi sono emollienti e rinfrescanti, indicati nelle infezioni croniche intestinali e bronchiali.

La farina è utilizzata nelle lombaggini e nei dolori reumatici.

L'avena è un ottimo lassativo.

La paglia in applicazioni esterne, sotto forma di bagni, aiuta in caso di dolori reumatici o causati dalla gotta.

Per la preparazione di una tisana: un cucchiaino da minestra raso (3g) di avena in 2,5 dl di acqua bollente; lasciare raffreddare, filtrare, ev. dolcificare a piacere e bere una tazza più volte durante il giorno e/o prima di coricarsi.

Bellezza

Abbiamo già visto come l'avena svolga una serie di azioni benefiche per la pelle, in quanto idratante, emolliente, protettiva e lenitiva.

Utile sia per la pelle sana che per quella malata, con affezioni eritemato-desquamative (pelle secca, arrossata e con prurito).

Maschera esfoliante alla farina d'avena

1 cucchiaino di farina d'avena macinata finemente

1 cucchiaino di yogurt neutro fresco

½ mela grattugiata

2 cucchiaini di succo di limone

Mescolare la farina con lo yogurt e aggiungere poi la mela grattugiata e il succo di limone.

Applicare sulla pelle del viso e del collo asciutta e pulita, evitando il contorno degli occhi e la bocca.

Lasciare riposare ca. 30 minuti.

Sciacquare con acqua tiepida.

Si può ripetere la maschera tutte le settimane!

In cucina

L'avena si trova sotto forma di **fiocchi** (ottenuti per cottura a vapore dei chicchi, che vengono poi schiacciati tra due rulli) , , di **chicchi decorticati** e di **farina**.

L'avena in chicchi va bollita per 35 minuti circa e si può consumare al posto del riso, come contorno per carni, oppure per preparare insalate fredde.

I fiocchi d'avena vengono utilizzati principalmente nella preparazione di **muesli** (insieme a fiocchi di altri cereali e frutta secca) ma si possono consumare anche crudi nel latte, oppure cotti per produrre dolci e zuppe, oppure aggiunti alla farina di frumento per produrre un pane più saporito. La farina di avena può essere utilizzata nei prodotti da forno in aggiunta a quella di frumento; con essa si prepara il **porridge**, piatto tipico della cucina anglosassone.

L'elevato contenuto di lipidi espone questo cereale ad una facile alterazione se conservato sotto forma di fiocchi o farine; la conservazione in chicchi è più sicura, , dato che l'avena contiene un antiossidante che ne ritarda l'irrancidimento.

Budino di fiocchi d'avena

100g di fiocchi d'avena
1 Lt di succo di mele
3 mele
2 cucchiaini di uva passa
2 cucchiaini di miele
un pizzico di cannella
pangrattato
olio, sale

Cuocere i fiocchi d'avena a fuoco molto lento nel succo di mele per una decina di minuti e quindi, fuori dalla fiamma, mescolatevi il miele, le mele sbucciate e affettate, l'uva passa precedentemente lavata e lasciata in ammollo in acqua tiepida, la cannella e un pizzico di sale.
Versare il tutto in una teglia precedentemente unta e cosparsa di pangrattato e cuocere in forno a 180 °C per una mezz'oretta.

Zuppa di verdure e fiocchi d'avena

50g di fiocchi d'avena
acqua
sale, pepe, olio
1 cipolla
300g di verdure (carote, sedano, porro)
un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro
timo, maggiorana

Mettere in ammollo i fiocchi d'avena in mezzo litro d'acqua per 2 ore, poi cuocerli a fuoco lento per 20 minuti. Saltare in padella la cipolla affettata finemente e le verdure pulite e affettate. Stufare a fuoco lento coprendo la padella con un coperchio e dopo circa 10 minuti aggiungere la salsa di pomodoro. Cuocere ancora per altri 10 minuti e poi unire il tutto alla pappa di fiocchi d'avena insaporendo, fuori dal fuoco, con sale, erbe aromatiche, pepe e olio. Cospargere a piacere con formaggio grattugiato.

Avena con ceci

*200g di avena in chicchi
acqua
sale
100g di ceci
200g di cipolla
100g di carota
un rametto di rosmarino
tamari (salsa di soia cinese)
olio*

Lavare i ceci e metterli a bagno in acqua per almeno dodici ore. Trascorso questo tempo, pulire le cipolle e affettarle sottilmente, pulire anche le carote e tagliarle sottilmente nel senso della lunghezza. Mettere le cipolle in una pentola con poco olio, farle appassire a fuoco vivo, poi aggiungere le carote e il rosmarino. Nel frattempo scolare i ceci e lavare l'avena, unirli alle verdure insieme a quattro parti di acqua, portare a ebollizione e cuocere a fiamma bassa a pentola coperta per ca. un'ora-un'ora e mezza. Aggiungere un paio di cucchiaini di tamari e servire.

♥ OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È IL BENVENUTO! ♥