

---

## L'avena, cereale energetico

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Lo straordinario successo della coltivazione dei cereali, nella storia dell'umanità, si spiega soprattutto per la facilità con la quale questi vegetali si coltivano, si trasportano e si conservano. Tra essi, l'avena è molto utilizzata fin dall'antichità per l'alimentazione umana. Le popolazioni celtiche, germaniche ed i galli erano grandi consumatori di questo cereale sia in forma di pani che di polenta perché ritenevano che dava loro forza e longevità. Questa pianta è oggi molto coltivata nel nord dell'Europa (Germania, Scandinavia e Russia) perché tollera bene le basse temperature e la pioggia durante la fase finale del suo ciclo vegetativo. In Scozia, Irlanda e Polonia è molto usata per la preparazione di gustosi piatti tradizionali. Da noi, l'avena è usata soprattutto come foraggio per gli animali, specialmente per i cavalli, e molto poco per l'alimentazione umana. È il cereale più ricco di lipidi (in particolare contiene quelli insaturi) e contiene un'elevata percentuale di acido linoleico, tra i grassi più importanti dal punto di vista nutrizionale. Inoltre è uno dei cereali più dotati di proteine: ne contiene, infatti, tra il 10 ed il 16 per cento. In particolare è ricca di lisina, che è un aminoacido essenziale per l'alimentazione umana, ed ha una considerevole quantità di elementi minerali e di vitamine del gruppo B. La tradizione erboristica attribuisce all'avena un'azione energetica e tonica: una caratteristica che sembra collegata, soprattutto, alla presenza di una sostanza, l'avenina, che stimola la tiroide; sostanza che però viene inattivata a temperature elevate. Motivo per cui sarebbe meglio consumare questo cereale sotto forma di fiocchi crudi o poco cotti. Recenti ricerche nutrizionali hanno evidenziato la capacità dell'avena di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo con un'assunzione di almeno 40 gr al giorno. Insomma, per la sua particolare composizione, è consigliata soprattutto come alimento energetico e ricostituente per i bambini e per gli adolescenti; indicata per gli anziani, per le mamme che allattano, fa bene anche ai diabetici perché contiene pochi glucidi e, per la sua facile digeribilità, può essere consumata da parte di chi soffre di gastrite o di colite. Con questo cereale si possono fare decotti addolciti con il miele, dalle proprietà diuretiche ed antinfiammatorie. Sotto forma di crema o di oli si trovano in commercio preparati a base di avena che sono emollienti per pelli secche o irritate.