



L'avena

di
Giuseppe
Chella

■ Originaria dell'Europa, l'avena è oggi coltivata in molte parti del mondo. Questo cereale è utilizzato soprattutto per l'alimentazione degli animali (biada), ma in questi ultimi tempi sta conquistando notevole valore anche nell'alimentazione umana per le sue proprietà nutrizionali.

Già i nostri nonni ritenevano che l'avena fosse un portento della natura e dicevano che «l'avena fa uomini di ferro». Infatti, questo cereale è molto ricco di proteine, grassi, sali minerali e vitamine ed è un alimento energetico indicato per gli sportivi, per le persone debilitate, convalescenti e stressate.

Tra le fibre, di cui è ricca l'avena, sono presenti i beta-glucani che hanno la fama di migliorare la funzionalità intestinale, mantenere il peso corporeo e ridurre il colesterolo.

L'avena è priva di glutine e può essere consumata dai celiaci.

Ha un indice glicemico inferiore rispetto ad altri cereali ed è, pertanto, adatta all'alimentazione dei diabetici.

Contiene l'auxina, fitormone della crescita ed è consigliato nei ritardi della crescita e nel rachitismo.

Sono ben noti i cosiddetti "fiocchi d'avena",

chicchi schiacciati dopo esser stati ammorbiditi mediante cottura a vapore: essendo precotti si cuociono in pochissimo tempo e rappresentano un'ottima prima colazione, la cui qualità, secondo uno studio pubblicato nel 2008 dalla rivista *Public health nutrition*, è molto importante in particolare per bambini e ragazzi perché influisce sull'attenzione scolastica.

Alcune sostanze dell'avena sono idratanti, emollienti e decongestionanti; in commercio ci sono diversi prodotti dermatologici (soluzioni ecc.) contenenti l'avena, utilizzati per combattere affezioni della pelle. Questi prodotti sono efficaci nelle dermatiti infiammatorie perché favoriscono la rigenerazione della pelle e fanno diminuire il rossore e il prurito.

Per il trattamento dell'acne si trovano in vendita anche saponi all'avena che hanno proprietà antimicrobiche ed antiflogistiche.

L'avena è usata come additivo di cibi e nella confezione di carte per avvolgere alimenti.

In distilleria serve per la produzione del whisky che, per tale motivo viene anche chiamato spirito di avena. ■

BISCOTTI D'AVENA E NOCCIOLE

L'avena si presenta sotto forma di chicchi, fiocchi e farina. I chicchi di avena, prima di essere utilizzati, ad esempio per la preparazione di zuppe e insalate fredde, devono essere bolliti per almeno mezz'ora.

La farina di avena è impiegata nella preparazione di prodotti da forno, sia dolci, sia salati.

I fiocchi di avena si consumano soprattutto nella prima colazione crudi nel latte, oppure cotti per realizzare dolci e zuppe.

I biscotti proposti sono ottimi serviti per la prima colazione di grandi e piccini, per la merenda dei bambini e si accompagnano molto bene con il caffè. A proprio gusto si potrebbero sostituire o aggiungere alcuni ingredienti, come uva passa, miele o gocce di cioccolato.

Ingredienti (4 persone)

120 grammi di nocciole, 90 grammi di zucchero di canna, 250 grammi di fiocchi d'avena, 2 uova, 1 cucchiaino di lievito per dolci, scorza di mezzo limone grattugiata, 30 grammi di burro, poco latte, cannella in

polvere, 1 pizzico di sale, cioccolato fondente.

Preparazione

Tritare molto finemente nel mixer 100 grammi di nocciole con 40 grammi di zucchero di canna.

Mescolare i fiocchi d'avena con le uova, un pizzico di sale, il restante zucchero di canna, il lievito (precedentemente sciolto in pochissimo latte), la scorza grattugiata del limone, la cannella in polvere, le nocciole tritate e il burro fuso. Mescolare con molta cura per far amalgamare al meglio tutti gli ingredienti.

Formare con il composto ottenuto delle palline del diametro di 3-4 centimetri. Schiacciarle lievemente e su ogni biscotto porre una nocciola, premendo un poco nella pasta per evitare che fuoriesca.

Porre tutti i biscotti ottenuti su una placca da forno, precedentemente ricoperta da un foglio di carta da forno.

Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti.

Servire freddi, decorarli con cioccolato fuso.

Cristina Orlandi

