L'avena

Il colesterolo è un lontano ricordo!

Scopriamo insieme tutte le virtù dell'avena, uno dei cibi più sani che ci siano grazie alle sue proprietà anti-colesterolo e non solo.

Da quasi 4.000 anni, per molti coltivatori europei e mediorientali l'estate porta con sé la raccolta dell'avena, uno dei **12 cereali integrali** più ricchi di proprietà e principi nutritivi.

Origini dell'avena

L'avena è nota all'uomo da migliaia di anni eppure è solo negli ultimi tempi che è riconosciuta tra i cibi sani. Infatti, originariamente l'avena era usata soprattutto come mangime per il bestiame, in particolare come biada per cavalli. La varietà comune che tutti noi conosciamo e consumiamo si chiama più propriamente **avena sativa**, mentre la seconda varietà più nota, l'avena fatua o avena folle, è in realtà una pianta infestante tipica di Europa e Nord America.

Proprietà e benefici dell'avena

Già Plinio Il Vecchio all'epoca dei Romani attribuiva all'avena delle **eccellenti proprietà benefiche**. È, infatti, il cereale più ricco di principi nutritivi. Ha un minor contenuto di carboidrati rispetto agli altri cereali integrali, ma è più **ricca di proteine e di grassi buoni** da cui il corpo può trarre l'energia di cui ha bisogno. Notevole anche il contenuto di sali minerali, soprattutto calcio, magnesio, ferro e manganese, e di vitamine del gruppo B: è grazie a queste sostanze che l'avena è considerato un ottimo alimento **energizzante** consigliato agli sportivi e nei casi di debilitazione fisica e mentale.

All'avena spetta un posto d'onore nella classifica dei cibi che abbassano il colesterolo, grazie agli acidi grassi polinsaturi capaci di **ridurre drasticamente il livello di colesterolo "cattivo" LDL** nel sangue e di aiutarci nella prevenzione di patologie, anche gravi, come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer. L'avena fa bene non solo all'interno ma anche all'esterno del nostro corpo: infatti, sono più che note le sue proprietà benefiche per la pelle tanto da essere impiegata in diversi preparati, creme e rimedi emollienti per **la cura della pelle**.

Consigli

L'avena può essere consumata in chicchi, in fiocchi o in farina. In particolare, il chicco può essere cotto al vapore o bollito per essere aggiunto a piatti a base di verdure o legumi. La farina è sempre miscelata con quella di frumento, di farro o di grano khorasan nella preparazione di pane, focacce, torte, biscotti e brioche. I **fiocchi d'avena** sono ottimi nel latte e nello yogurt, soprattutto se usati per preparare del muesli, perché si ammorbidiscono velocemente ed hanno un sapore particolarmente dolce. Dall'avena si ottiene una bevanda vegetale densa e cremosa, ideale per la prima colazione, e adatta a bambini e anziani.

Curiosità

L'avena è diffusissima in Gran Bretagna e in Irlanda, dove con questo cereale si prepara non solo il porridge, la famosa pappa d'avena, ma anche il whisky.