

Avena: calorie, proprietà e valori nutrizionali

Emanuela Salerno - 27/06/2018



L'avena (*avena sativa*) è una pianta erbacea da cui si ricava un cereale in chicco ricco di proprietà benefiche che può essere gustato sia sotto forma di fiocchi che al naturale. Dall'avena è inoltre possibile ottenere un ottimo latte vegetale. Fino a pochi anni fa questo cereale era utilizzato in prevalenza come mangime per gli animali, ma ora anche in Italia se ne sta diffondendo il consumo.

Tra tutti i cereali, infatti, spicca per le sue caratteristiche e proprietà alimentari. Rispetto al grano ed al riso bianco l'avena contiene più proteine, meno carboidrati ed ha un contenuto lipidico più elevato. Anche il contenuto di fibre alimentari è molto elevato, soprattutto nei fiocchi d'avena, ma anche la farina presenta un'alta percentuale.

Solitamente si confonde tra fiocchi d'avena, crusca d'avena e farina d'avena. Quello che viene utilizzato come muesli nei cereali della prima colazione sono i fiocchi d'avena. Questi vengono prodotti essiccando il chicco della pianta, cuocendolo poi al vapore ed infine pressandolo. Viene poi eliminata la parte esterna non edibile.

La crusca d'avena, invece, è uno scarto della lavorazione della farina d'avena. La parte più esterna e più ricca di fibre forma la crusca che arriva a possedere mediamente 42g/100g, soprattutto di fibre solubili. Questa parte del

cereale è diventata famosa con la dieta dukan, che la considera come alimento fondamentale per le sue caratteristiche: la fibra solubile si gonfia molto con l'acqua, aumentando così il senso di sazietà.

L'avena è inoltre una fonte di carboidrati a lenta digestione, fornendo quindi al nostro organismo energia a lungo termine. È solitamente ben tollerata anche da chi soffre di celiachia, ma potrebbe essere mal tollerata da chi soffre di allergie o intolleranze al nickel.

Il suo elevato contenuto di fibre garantisce il corretto funzionamento del nostro intestino e aiuta la digestione. Inoltre fornisce un valido contributo per la riduzione del colesterolo. L'avena contiene dei particolari composti, noti con il nome di avenantramidi, che sono potenti antinfiammatori in grado di proteggerci dai tumori e di inibire la proliferazione delle cellule tumorali.

Noi vi consigliamo di gustare i fiocchi d'avena a colazione con frutta secca, come mandorle e nocciole, frutta fresca di stagione e frutta essiccata, come l'uvetta, i fichi o le prugne. Se preferite, potete aggiungerli a preparazioni sia dolci che salate. Con l'avena si possono realizzare barrette di cereali, zuppe, vellutate e minestre. Il chicco d'avena è ottimo cotto insieme alle verdure o ai legumi.

La macinazione permette di ottenere dall'avena un'ottima farina con cui si possono preparare biscotti o del pane fatto in casa, ad esempio aggiungendola in piccole quantità alla farina di farro o di grano tenero, ma i suoi utilizzi sono davvero numerosi.

L'avena può essere usata anche fuori dalla cucina per preparare maschere per il viso, scrub per il corpo e shampoo.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)