

COMUNICATO STAMPA

LE VIRTU' DELL'AVENA BIOLOGICA MARCHIGIANA Come mantenerle inalterate dal campo alla tavola

L'avena è un grande cereale, di notevole valore nutrizionale per la sua composizione glucidica e protidica, ma altresì importante per la sua composizione in polifenoli, capaci di diminuire sensibilmente la pressione sistolica e il livello di colesterolo. Pochi sanno, però, che la vera particolarità nutrizionale dell'avena consiste nella presenza di una categoria di composti fenolici azotati, noti come avenantramidi, che, oltre a rivelarsi dei potenti antinfiammatori, hanno anche la capacità di inibire la proliferazione delle cellule tumorali, dimostrandosi buoni agenti di protezione contro i tumori. Queste e altre virtù dell'avena restano però integre se si rispettano alcuni fondamentali step, dal campo alla tavola. Riassunti nello studio "Cereali biologici di qualità", promosso dal Consorzio Marche Biologiche e realizzato in collaborazione con il CERMIS, l'Università Politecnica delle Marche e l'Università di Urbino.

Avena: benefici per colesterolo, cuore e lotta alle cellule tumorali

E' un cereale "vestito", l'avena, caratterizzato da glumelle di rivestimento che restano attaccate al chicco dopo la raccolta. Come tale, la granella è capace di mantenere inalterate il più a lungo possibile le caratteristiche qualitative che contiene e di esercitare benefici effetti sulla salute. **Numerosi studi clinici hanno dimostrato che il consumo di avena integrale, anche per brevi periodi di tempo, mostra la capacità di ridurre i livelli di LDL totali nel plasma.** Le LDL ossidate sono la causa principale del rischio di sviluppare patologie coronariche e vascolari. L'avena contiene i B-glucani, ovvero fibra che, a contatto con l'acqua nell'intestino, formano uno sottile strato in grado di contrastare il riassorbimento di acidi biliari, che sono prodotti a partire da colesterolo e acidi grassi, con conseguente eliminazione fecale di colesterolo. I β -glucani sono anche responsabili del controllo della glicemia post prandiale, modificando la risposta glicemica attraverso la formazione di un gel nell'intestino tenue, capace di modulare l'assorbimento di glucosio. Dunque l'avena è un cereale che **produce un effetto molto positivo sui livelli di colesterolo, rivelandosi un grande alleato di fegato, intestino, apparato cardiaco e sistema nervoso.**

L'avena è altresì ricca di polifenoli: acidi fenolici (acido caffeico, cumarico, ferulico, idrossibenzoico, protocatecuico, siringico, vanillico e sinapico) che inibiscono l'ossidazione delle LDL e la formazione di sostanze mutagene e cancerogene, e flavonoidi (quercetina, apigenina, luteolina, kaempferolo e tricina). **Ma la vera particolarità nutrizionale dell'avena consiste nella presenza di una categoria di composti fenolici azotati, noti come avenantramidi, che, oltre ad essere dei potenti antinfiammatori, hanno anche la capacità di inibire la proliferazione delle cellule tumorali, dimostrandosi buoni agenti di protezione contro i tumori.**

Lo studio: come mantenere inalterate le proprietà dell'avena, dal campo alla tavola:

Le proprietà nutrizionali e salutistiche dell'avena sono reali, però, se vengono mantenute integre le molecole di interesse durante tutta la filiera produttiva, dal campo alla tavola. Per questo **il Consorzio Marche Biologiche intende valutare il contenuto delle avenantramidi e dei polifenoli nella materia prima appena raccolta, dopo uno stoccaggio prolungato, prima e dopo il trattamento tecnologico per arrivare al prodotto finito.** A tal scopo, ha predisposto uno studio di settore in cui è stata eseguita una comparazione di due varietà, al fine di ottenere indicazioni sulle differenze nutrizionali ed organolettiche. Tali cultivar di avena (*Avena sativa L.*), coltivate su due terreni di diversa composizione, sono state campionate al momento della raccolta, dopo la selezione e il



confezionamento in sacchetti, e saranno monitorate fino al termine di 12 mesi di conservazione in celle a temperatura, umidità e atmosfera controllata. Lo studio sarà effettuato anche sulle farine e sui fiocchi durante lo stoccaggio di 12 mesi. Ecco in sintesi ciò che è emerso sulla granella prima e dopo la decorticazione:

-il processo di decorticazione influisce notevolmente sullo strato superiore del chicco d'avena, andando a privare di preziosi componenti il chicco stesso, per questo motivo sarebbe opportuno un processo che non incida energeticamente sulla materia

-la struttura fibrosa che intrappola al suo interno i polifenoli, è in grado di proteggerli dall'azione del calore e dell'acqua durante la cottura. È quindi possibile ritrovare tali sostanze fenoliche nel prodotto finito e beneficiare della loro azione

-le temperature di cottura non influiscono sulla concentrazione finale dei composti bioattivi (nello studio sono stati analizzati muffin e tagliatelle all'uovo realizzati con farina d'avena, successivamente sottoposti a cottura in forno e in acqua. La cottura a 100°C (in acqua) e la cottura in forno a 175°C non determina alcuna riduzione significativa della concentrazione dei polifenoli e dei β -glucani

- dall'analisi dell'attività amilasica nei diversi tipi di farina si evince che le farine di avena biologiche integrali contengono un quantitativo di enzimi maggiore rispetto a farine non dichiaratamente biologiche e a farine prodotte a partire da fiocchi.

L'argomento può dunque rivelarsi di grande interesse per quei pastifici che già hanno iniziato a produrre pasta con contenuto di farina di avena per abbassare l'indice glicemico in soggetti diabetici. E in generale può aiutare a promuovere e valorizzare la commercializzazione e il consumo dell'avena prodotta, in particolare, nel Montefeltro. L'utilizzo di prodotti a base d'avena dall'elevato potere nutrizionale, permette di offrire al consumatore maggiori quantità di composti bioattivi e nella loro matrice naturale, oltre a una notevole capacità antiossidante per la difesa dall'effetto lesivo dei radicali liberi. I maestri dei prodotti da forno, tramite l'utilizzo di lievito madre e di nuovi processi tecnologici, potranno ideare e realizzare prodotti che, se valorizzati tramite un opportuno marketing, potranno ampliare l'offerta alimentare e soddisfare le esigenze dei consumatori.

Qualche informazione in più sull'avena:

Antenata dell'avena è l'avena rossa selvatica (o avena bizantina), cereale di origine asiatica che appare in Europa verso il VI secolo a.C. A causa della facile deteriorabilità, greci e romani la consideravano una "mala erba" e la impiegavano quindi come alimento per il bestiame. Sarà solo con scozzesi, bretoni, tedeschi e scandinavi che l'avena verrà utilizzata come alimento; furono proprio gli scozzesi che portarono l'avena nel Nuovo Mondo. L'avena è quindi un alimento fondamentale nella dieta delle popolazioni nord-europee e, a seconda della lavorazione, viene consumata sotto forma di farine, fiocchi, semi. A differenza di altri cereali come frumento e orzo, anche lavorata, l'avena mantiene la crusca e il germe, che sono le parti del chicco in cui si trovano la maggior parte delle sostanze nutritive.

Tra le specie coltivate, l'avena sativa è la più diffusa infatti circa il 90 per cento della superficie mondiale coltivata ad avena impiega varietà di questa specie. Il restante è costituito da avena bizantina. La pianta di avena ha un'altezza che varia dai 60 centimetri ad un metro e mezzo. Le foglie sono strette e lunghe infatti hanno una larghezza di 1.5 cm e una lunghezza di 20 cm. L'infiorescenza è una pannocchia terminale determinata, grande e rada. Normalmente sono presenti da 20 a 120 spighette per pannocchia. La cariosside è oblunga, piuttosto affusolata e con un profondo solco longitudinale. Il vero seme rappresenta il 65 -75% in peso dell'intera cariosside.

L'avena ha un contenuto lipidico piuttosto elevato, in media intorno al 7 per cento di sostanza secca. Per quanto riguarda la composizione in acidi grassi, risultano maggiormente presenti l'acido oleico in percentuale variabile tra il 27 e il 48% e l'acido linoleico che oscilla tra il 33 e il 43%, che come sappiamo è un acido grasso essenziale. Il contenuto in proteine rappresenta il 16-20% del peso di sostanza secca. La frazione proteica più rappresentativa è costituita dalle globuline, circa il 50% del totale. Le albumine rappresentano il 9-20% del totale e le gluteline il 21-27%. Le prolamine rappresentano il 12-20% e tra esse la frazione prevalente è quella delle avenine, motivo per cui le proteine dell'avena sono ben tollerate dai celiaci rispetto a quelle presenti nel grano. I glucidi



costituiscono il 55% del peso di sostanza secca e l'amido è il più rappresentato. I nutrienti bioattivi più importanti e maggiormente presenti sono i beta glucani, i composti fenolici, la vitamina E e altri composti come flavonoidi, saponine e lignani.

Altri argomenti oggetto dello studio:

Il Consorzio Marche Biologiche, in qualità di capofila del progetto di macrofiliera regionale biologica, ai sensi del Reg. (CE) 1968/2005 - PSR Marche 2007-2013, si propone di facilitare il raggiungimento degli scopi mutualistici delle cooperative socie, nonché di valorizzare le produzioni agricole biologiche della Regione Marche, favorendo la riorganizzazione dei sistemi d'impresa a livello di filiera per diversificare e migliorare la qualità in relazione alle esigenze di mercato ed all'evoluzione dei consumi. Nell'ambito di questa mission sono state sviluppate diverse attività, tra cui il primo studio di settore sui "Cereali Biologici di Qualità" con interventi agronomici per il miglioramento quanti-qualitativo e la valorizzazione della produzione cerealicola biologica marchigiana e dei prodotti derivati. Lo studio è stato condotto in collaborazione con il CERMIS – Centro Ricerche e Sperimentazione per il Miglioramento Vegetale "N. Strampelli", l'Azienda Agraria "Pasquale Rosati" dell'Università Politecnica delle Marche - Facoltà di Agraria di Ancona, e l'Università di Urbino – Dipartimento di Scienze Biomolecolari. L'obiettivo generale del progetto è quello di migliorare e valorizzare la produzione di cereali biologici nelle Marche, attraverso l'individuazione e lo sviluppo di specie e varietà, a partire da frumento duro fino ad arrivare ai cereali minori come farro e avena, più adatte alle necessità della filiera e in grado di garantire buone performance produttive, il miglioramento della gestione della fertilità del suolo con l'affinamento delle tecniche agronomiche, ed uno sviluppo delle qualità degli alimenti da esse derivati

Con Marche Bio – Consorzio Marche Biologiche

Dal 2010 un supporto concreto fatto di progettazione, assistenza, formazione e promozione

Da tre anni il Consorzio Marche Biologiche ha riunito in un'unica filiera gli agricoltori biologici della Regione. Con Marche Bio - promosso da Gino Girolomoni Cooperativa, Italter, La Terra e il Cielo Cooperativa, Montebello Cooperativa e Terra Bio - progetta e realizza nuove strategie comuni per rafforzare il biologico marchigiano, che negli ultimi decenni ha ricoperto un ruolo economicamente importante in Italia e nel mondo. Il Consorzio favorisce il miglioramento della qualità gestionale delle aziende agricole attraverso azioni specifiche come: l'informazione agli operatori della filiera, la promozione, lo sviluppo di nuovi prodotti, l'assistenza agli agricoltori per la partecipazione al sistema di controllo e certificazione, nuovi investimenti strutturali e tecnologici.

I prodotti della filiera

Il biologico è salutare, è un invito quotidiano alla buona cucina e al benessere fisico. Garantito dall'esperienza degli agricoltori biologici marchigiani che hanno saputo unire il recupero delle antiche coltivazioni alle più innovative tecniche di trasformazione, capaci di conservare tutto il sapore della tradizione. Per dare vita a una **vasta gamma di tipi di pasta**, perfetti per qualsiasi condimento; ma anche saporite **zuppe con cereali (orzo, miglio, avena, farro) e legumi** e, per la prima colazione, **fiocchi di cereali, muesli e un delizioso caffè d'orzo**. Tutti alimenti soggetti al controllo particolareggiato di ogni fase produttiva per una tutela globale del consumatore, e coperti da certificazioni di qualità riconosciute in Italia e nel mondo.

CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

Con Marche Bio

Via N. Abbagnano 3

60019 Senigallia (AN)

Tel. 071 668244

Fax 071 6611272

www.conmarchebio.it

CONTATTI PER LA STAMPA

SinergicaMente Ufficio Stampa

www.sinergicamente.it

info@sinergicamente.it

Tel. + 39 334 84 53 705