

## LE VIRTÙ DELL'AVENA BIOLOGICA MARCHIGIANA

**promosse dal Consorzio Marche Biologiche e corredate di tre gustose ricette per un antipasto, un primo piatto, un secondo a base d'avena**

È una fonte di carboidrati a lenta digestione, così ricca di fibre da fornire energia a lungo termine senza causare picchi insulinici. È l'unico cereale ad avere una tossicità pressoché nulla per i celaci (pari al 99,4%). La sua composizione glucidica e protidica è capace di diminuire sensibilmente la pressione sistolica e il livello di colesterolo. Le sue fibre solubili la rendono un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo. 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.

In Italia, fino a pochi anni fa, l'avena era destinata prevalentemente all'alimentazione dei purosangue, a quattro (cavalli) e a due zampe (sportivi di alto livello e "maniaci" della forma fisica). Oggi, i benefici dell'avena sono stati svelati al grande pubblico e la sua diffusione nei prodotti alimentari è sempre più capillare. Ingrediente tradizionale del muesli, viene ormai aggiunta in quasi tutti gli alimenti dietetici per la prima colazione, gli snack a ridotto consumo di calorie, o le diete a basso contenuto di colesterolo.

Nell'alimentazione umana

viene utilizzata la cariosside, generalmente privata dei suoi involucri fibrosi (decorticata) e ridotta in farina (macinazione) o in fiocchi (tramite pressione dei chicchi, freschi o precotti a vapore).

Avena: alleato contro fame nervosa, stipsi, celiachia Le ottime caratteristiche nutrizionali dell'avena si possono intuire già dalla semplice osservazione delle tabelle alimentari. Tra tutti i cereali, detiene il primato di alimento più ricco in proteine (12,6-14,9%) e di sostanze grasse, tra cui l'essenziale acido linoleico. Ottimo anche il contenuto di fibre solubili, che rendono l'avena un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo. Non è quindi un caso che la medicina popolare descriva la farina di avena come alimento nutritivo e rinforzante, adatto soprattutto a bambini e convalescenti.

L'avena rappresenta, inoltre, il cereale a minore indice di tossicità per i celaci. Diversi studi la dipingono come relativamente sicura: se introdotta pura, ossia non contaminata da proteine del grano, dell'orzo o della segale durante la lavorazione, l'avena non sarebbe lesiva per la maggior parte (99,4%) dei celaci.

Una nota interessante riguarda l'ottimo valore biologico delle sue proteine. In particolare l'avena vanta un buon contenuto in lisina, nettamente superiore rispetto agli altri cereali. Nel frumento questo nutriente rappresenta l'amminoacido limitante, cioè quell'amminoacido essenziale che, essendo contenuto in quantità ridotte rispetto agli altri, diviene limitante per la sintesi proteica. L'avena è quindi un ottimo alimento, nutritivo e riequilibrante, anche per i vegetariani.

[www.conmarchebio.it](http://www.conmarchebio.it)

