



LE SCHEDE DEL CANESTRO

L'AVENA

Storia - Anticamente molto diffusa nelle zone settentrionali dell'Europa quali la Scandinavia, la Russia, la Scozia e la Germania, l'avena era il cereale preferito dalle popolazioni nordiche perché riesce a maturare anche in climi molto rigidi. Ha avuto un ruolo molto importante nell'alimentazione degli antichi popoli germanici e degli Scozzesi che ancora oggi la usano per preparare il «porridge». Questo nutriente piatto per la prima colazione viene preparato lasciando tutta la notte su una stufa a calore molto basso i fiocchi d'avena a bagno in brodo, acqua o latte e conditi a piacere.

Valore nutritivo - L'avena è il più nutriente dei cereali dato il suo alto contenuto in ferro (mgr.5,8/100 gr.), proteine (dal 12,6 al 14,9%), grassi e carboidrati. Contiene inoltre vitamine del gruppo B (che svolgono un ruolo importante nell'assimilazione degli zuccheri e dell'amido), vitamina E e tracce di vitamina K. La presenza di potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro rende l'avena un alimento adatto al periodo della crescita e ai soggetti sottoposti a «stress» fisico e intellettuale. La glumella di avena è ricca di acidi uronici che sono ritenuti utili a difendere i denti dalla carie. Nutriente, ricostituente, leggermente eccitante, è preferibile consumarla nella stagione invernale. Possiede anche una leggera azione lassativa e diuretica.

Modalità d'uso e cottura - L'avena viene generalmente consumata in fiocchi che si prestano a essere mangiati crudi, semplicemente ammollati nel latte o in minestre e zuppe vegetali. Si può preparare un «muesli» molto energetico per la colazione del mattino con fiocchi di avena e di frumento, germe di grano, frutta secca, nocciole o mandorle, latte e miele. I dolci e i biscotti preparati con la farina sono molto gustosi, energetici e consigliati anche per i bambini. È un cereale dal gusto piuttosto dolce ed è buono anche in chicchi interi, cucinato come il riso e condito secondo il gusto personale. Sono molto nutrienti anche la «ribollita d'avena», antico piatto nordico della tradizione contadina e il «pane di tre cereali» con farina di avena, mais e grano.

Per la cottura: versare la quantità desiderata (1 tazza per 4 persone) nel tegame e aggiungere una quantità tripla di acqua fredda. Portare ad ebollizione e abbassare il fuoco al minimo. Lasciar cuocere a pentola coperta fino all'assorbimento completo dell'acqua (50 minuti). Non mescolare mai durante la cottura. Il preventivo ammollo in acqua è facoltativo. Si conserva bene in frigorifero per qualche giorno, nello scomparto meno freddo, ben coperto.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com