Avena (Avena sativa)

L'Avena, Avena sativa, e un cereale appartenente alla famiglia delle Gramineae, sinonimo di Poaceae, comunemente conosciute col nome di Graminacee.



Avena (Avena sativa)

L'Avena, è un cereale appartenente alla famiglia delle Gramineae, sinonimo di Poaceae, comunemente conosciute col nome di Graminacee.



Non si conosce con esattezza l'origine di questa pianta, che sicuramente è stata importata in Italia dai paesi nordici, nei quali se ne faceva, e se ne fa tuttora, un largo consumo.

Il nome Avena sembra sia stato utilizzato da Virgilio, forse derivato dal latino aveo = desidero.

Come tutte le Graminacee, il fusto cavo, detto culmo, è intervallato da nodi, con foglie dalle nervature parallele che decorrono guainanti su ogni nodo.

I fiori sono raggruppati in 2-3 infiorescenze costituite da spighette sciolte; ciascun fiore produce un frutto secco ricco di amido, chiamato cariòsside, avvolto da due guaine, le glumette, che terminano con caratteristiche àriste.

L'Avena sativa è la specie coltivata attualmente, derivata dalle selezioni operate dagli antichi coltivatori in Europa e in Medio Oriente, già 4500 anni fa, a partire

da quattro specie selvatiche: Avena orientalis, A. diffusa, A. nuda, A. fatua.

Esiste ancora oggi la specie selvatica Avena fatua, che non è produttiva ed è ritenuta una temibile pianta infestante che è consigliabile eliminare dalle colture.

Proprietà e Indicazioni:

La droga, cioè la parte di pianta dotata di proprietà officinali, è costituita dal frutto, dalla parte aerea fiorita, e dalla paglia.

Il frutto, la cariòsside, è molto ricco di sali minerali e vitamine quali fosforo, ferro, calcio, magnesio, zinco, e vitamine del gruppo B, in particolare tiamina, riboflavina e niacina.

Questi nutrienti sono contenuti in percentuali molto più elevate rispetto al Frumento: l'Avena è considerata infatti un alimento ricostituente.

La cariosside contiene trigonellina, uno stimolante neuromuscolare, e avenina, a cui si attribuiscono proprietà tonificanti in virtù di un'azione stimolante sulla tiroide.

L'Avena, in chicco, farina, o fiocchi, è molto utile come alimento adatto alla prima infanzia, in geriatria e nelle convalescenze.

Il chicco integrale trova indicazione contro la fatica, nelle lievi depressioni.
E' utile per contrastare l'eccesso di colesterolo, poiché ha anche un'attività assorbente dei grassi a livello intestinale, oltre a modulare la risposta glicemica; a questo scopo si può utilizzare in particolare la Crusca di Avena, ricca di fibre solubili (glucani) che non irritano le mucose intestinali e agiscono come blando ma efficace lassativo privo di controindicazioni.

Il decotto di farina di Avena (20 grammi in un litro di acqua) può essere ingerito come diuretico e blando lassativo; aggiunto al bagno, in particolare del neonato, è rinfrescante e lenitivo per le pelli sensibili e delicate.

Dalle parti aeree della pianta fresca fiorita si ottiene un estratto idroalcolico contenente gramina, utile contro gli stati di ansia acuti e cronici.

La paglia, detta "stramentum", può essere utilizzata per effettuare "bagni" con proprietà antinfiammatorie, antiseborroiche e antipruriginose, utili negli stati infiammatori della pelle, per lenire le pelli delicate e che si arrossano facilmente.

I "bagni" con paglia di Avena erano tradizionalmente utilizzati anche contro gotta, reumatismi, affezioni cutanee, e come calmanti nei soggetti iperattivi.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

---

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137