

# Avena sativa

L'avena comune (*Avena sativa*) è una pianta della famiglia delle Poacee (o Graminacee) ed è la specie più nota del genere *Avena*.

L'avena presenta il tipico fusto erbaceo delle graminacee, detto culmo, cavo e sottile e suddiviso in diversi internodi. Le foglie sono sottili e allungate, a nervature parallele, avvolte a guaina intorno al culmo in modo da ricoprire un intero internodo ciascuna.

Dai fiori, riuniti a gruppi di 2 o 3 in infiorescenze lasse a spighe, si sviluppano le cariossidi, vale a dire frutti secchi e indeiscenti, ricchi di amido. Le glumette, le brattee che avvolgono le cariossidi, si prolungano in due caratteristiche ariste sottili.

## Coltivazione

Le varietà utilizzate in agricoltura furono selezionate circa 4500 anni fa a partire da specie selvatiche, da coltivatori europei e mediorientali.

L'avena viene generalmente seminata all'inizio della primavera e raccolta in piena o tarda estate; nelle regioni meridionali dell'Europa e del Nord America può essere seminata anche in autunno. La specie più diffusamente coltivata è *Avena sativa*, mentre *Avena fatua*, nota con il nome comune di avena folle, è considerata una pianta infestante difficile da eliminare, che cresce in Europa, nel Nord America e in Asia.

## Avversità

Gli insetti più nocivi che attaccano l'avena sono: l'afide grande (*Sitobium avenae*), la cecidomia (*Mayetiola avenae*) e la calandra (*Calandra granaria*). I funghi più dannosi sono il carbone (*Ustilago avenae*), la ruggine coronata (*Puccinia coronifera*), l'elmintosporiosi (*Helminthosporium avenae*) e il mal del piede (*Ophiobolus graminis*).

## **Caratteristiche nutrizionali**

Al momento del raccolto i chicchi d'avena consistono di cariossidi (frutti) altamente digeribili avvolte da un tegumento non digeribile. Rispetto ad altri cereali, l'avena integrale produce un alimento ricco di proteine (12%), grassi (7%), fibre (dal 12 al 14%) e carboidrati (circa 64%). Rispetto alle varietà comuni fino a qualche tempo fa, quelle attualmente coltivate hanno rese più elevate e sono più ricche di proteine e di sostanze energetiche; sono inoltre più resistenti alla ruggine, ai virus e alle aggressioni di insetti. Se consumata sotto forma di cereali ottenuti dai chicchi tostati, l'avena è un'ottima fonte di proteine e di tiamina o vitamina B1.

Fu descritta già da Plinio il Vecchio. Essendo molto nutriente, l'avena integrale è ideale nelle convalescenze e durante l'allattamento. Possiede una buona percentuale di lisina. Regola la tiroide Rinforza tendini e ossa. Veniva somministrata ai cavalli per un buono sviluppo dei muscoli. È utile a chi soffre di insonnia e di disordini dell'appetito. A dosi alte può dare luogo a cefalea, soprattutto localizzata nella zona della nuca, per l'elevato contenuto di vitamina B2. Regola il colesterolo. È utile a chi soffre di emorroidi.

## **Proprietà e valore economico**

I chicchi di avena vengono destinati all'alimentazione umana o animale; le piante verdi sono spesso messe a fieno, immagazzinate nei silos e utilizzate come foraggio, mentre le piante essiccate costituiscono un ottimo materiale da lettiera per il bestiame. L'avena rappresenta un'importante coltura da rotazione nelle aziende agricole che dispongono di bestiame e di terreno arabile.

L'avena contiene antiossidanti che impediscono ai cibi grassi di irrancidire; per questa proprietà, viene generalmente usata come additivo di diversi cibi e nella produzione delle carte in cui si avvolgono gli alimenti.

Uno dei principali prodotti industriali ottenuti da questo cereale è il furfurolo, una sostanza chimica derivata dal tegumento della cariosside, utilizzata come solvente in alcuni processi di raffinazione industriale.

Inoltre, l'avena viene impiegata in distilleria per la produzione del whisky.





