Comune di Orbassano Associazione Salus

RICETTE PER TUTTI I GUSTI DEL MONDO - Le virtù dell'Avena

Le sue caratteristiche nutrizionali e il fatto che si adatta senza problemi ai climi freddi umidi, fu fattore determinante per la sua diffusione nelle regioni del Nord Europa dove, sino al secolo scorso, fu una delle basi dell'alimentazione.

Oggi è ancora ampiamente usata in Russia, in Scozia e Irlanda, dove il famoso porridge si prepara con farina (o fiocchi) d'avena sottoposti a cottura molto lenta. E' inoltre largamente coltivata in diverse zone dell'Asia.
Come alimento l'avena è ricca di cellulosa, proteine, sali minerali (contiene molto calcio e ferro, oltre a fosforo, magnesio ecc.) vitamine del gruppo B (B1, B2), PP, e D, fibre, grassi insaturi e acidi grassi essenziali importanti dal punto di vista nutrizionale. Nell'avena germogliata si ha un notevole incremento del complesso B.
E' un alimento nutriente, ricostituente, riscaldante (aumenta la produzione di calore corporeo) stimola l'organismo (anche la tiroide, quindi il metabolismo) e aiuta in caso di ansia, depressione, superlavoro intellettuale e stanchezza psichica.
Inoltre favorisce l'eliminazione del colesterolo nocivo e previene l'arteriosclerosi, ha un azione diuretica e la ricchezza di crusca la rende preziosa per l'intestino pigro e in caso di emorroidi.
La presenza nei chicchi di un ormone della crescita (auxina), unito all'alta percentuale di calcio e fosforo, la rende alimento adatto ai giovani in fase di sviluppo, ma anche durante la gravidanza, allattamento e svezzamento.
Poiché molto calorica (400 calorie circa per 100 grammi)va introdotta con moderazione nelle diete mirate a un calo di peso corporeo.
I soggetti più sensibili possono avere difficoltà a digerirla per la presenza di cellulosa e presentare fenomeni di intolleranza.

- E' indicata nelle astenie fisiche e intellettuali, nei deperimenti organici
- Può essere utile anche nei casi di linfatismo e anemia e può migliorare la circolazione sanguigna.
- Pare possa avere una favorevole influenza nei casi di sterilità e impotenza
- Può essere un buon stimolante della tiroide
- E' protettiva dello smalto dentale esercitando una benefica funzione anticarie.

Il migliore utilizzo dell'avena è sotto forma di fiocchi crudi, aggiunti allo yogurt e alle minestre.
Con la farina si prepara un ottimo pane e golosi biscotti.

DA http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/latti_vegetali.html

Questo articolo prende in rassegna le **caratteristiche dei diversi tipi di latte vegetale**: da quelli più utilizzati, come quello di soia o di riso, a quelli ancora poco utilizzati come quello di avena e mandorle.

Nessun tipo di latte, vegetale o animale, è nutrizionalmente indispensabile all'uomo (ad eccezione del latte materno per il lattante). In particolare, i nutrienti presenti nel latte vaccino (in primis il calcio) possono essere ottenuti in quantità adeguate da altri cibi (latte vegetale addizionato di calcio, altri cibi come tofu, verdura, legumi, frutta secca).
Dovrebbe consolidarsi quindi il concetto che il latte è un alimento non essenziale dopo lo svezzamento, e come tale va consumato: in piccole quantità, se gradito.
Tutti i tipi di latte vegetale possono essere utilizzati per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte vaccino nella preparazione dei cibi e dei dolci. Come per il latte vaccino, il consumo dovrebbe essere moderato (125-250 cc al giorno). Sempre meglio consumarli al naturale, cercando di limitare i prodotti con aggiunta di sostanze aromatizzanti dolci. L'utilizzo di prodotti addizionati con calcio, vitamina D e vitamina B12 può risultare utile in caso sia ipotizzabile un limitato apporto con la dieta di questi nutrienti.
I vari tipi di latte vegetale sono ormai facilmente reperibili anche nei supermercati, ma vanno acquistati solo quando vi sia la garanzia della provenienza biologica. Le varie marche possono poi differire nel gusto e vanno quindi provate. Va perciò controllata l'etichetta, sia per verificare l'origine biologica del prodotto, che per valutare l'eventuale presenza di grassi aggiunti (solitamente assenti nel latte di soia e in quello di mandorle). E' preferibile poi scegliere le marche con minor contenuto di sale (sodio).
Tutti i tipi di latte vegetale possono però essere facilmente preparati in casa: se è necessario conservarli, possono essere riposti in frigo e agitati prima dell'uso, ottenendo oltre a un risparmio economico (che può essere notevole), un prodotto sicuramente più genuino.
I vari tipi di latte vegetale sono privi di colesterolo, lattosio e caseina. Costituiscono quindi una valida alternativa al latte vaccino anche in chi, non-vegetariano, ha problemi di intolleranza al lattosio, allergia alla caseina, allergie varie, infezioni respiratorie frequenti.
Da ultimo, nessun latte vegetale "comune" può sostituire le formulazioni vegetali per l'infanzia (a base di soia) nei bambini di età inferiore ad 1 anno, ma può comunque integrarle.

Latte di soia

Il latte di soia costituisce una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto in chi abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché la soia riduce il colesterolo-LDL. Nei maschi avventisti che consumano latte di soia è stata riscontrata una ridotta incidenza di tumore

della prostata. Per contro, l'effetto protettivo della soia nella prevenzione dei tumori femminili e dell'osteoporosi è ancora controverso.
Nutrizionalmente simile al latte vaccino, è il latte vegetale meno calorico e il più ricco di proteine: queste si trovano in quantità sovrapponibile a quella del latte vaccino e sono di buon valore biologico. Il latte di soia ha però un contenuto di grassi nettamente inferiore a quello del latte intero e di poco superiore a quello del latte parzialmente scremato. Si tratta prevalentemente di grassi poliinsaturi, compresi omega-3, mentre i grassi saturi sono molto ridotti. Esso inoltre contiene fibre, vitamine A, E, B, minerali: tra questi, il ferro è presente in quantità doppie rispetto al latte vaccino, mentre le preparazioni addizionate di calcio contengono un quantitativo di calcio paragonabile a quello del latte vaccino.
Il latte di soia può essere preparato in casa, o utilizzando le apposite macchine oppure artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

- sciacquare i fagioli di soia gialla e metterli in ammollo in abbondante acqua per almeno dodici ore, poi sciacquarli e scolarli.
- Frullare con acqua, fino a ottenere un liquido uniforme e piuttosto denso.
- Far bollire questo liquido a fuoco basso per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto.
- Filtrare attraverso un telo.

Latte di riso
Il latte di riso, ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. La minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è preferito. E' per contro il latte meno grasso, contiene prevalentemente grassi poliinsaturi, nonché fibre, vitamina A, B, D, minerali.
Il latte di riso in commercio contiene sempre oli aggiunti, solitamente di girasole. Attenzione però alla presenza di olii vegetali non meglio specificati. Va pure controllato sull'etichetta che l'olio di girasole sia spremuto a freddo e di origine biologica.
Il latte di riso può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

- Far bollire in una pentola una parte di riso con 10 parti di acqua
- filtrare il tutto attraverso un telo o un colino

Latte di avena
Anche il latte di avena è una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto in chi ha problemi di arteriosclerosi, perché l'avena riduce il colesterolo-LDL. E' un latte poco calorico e con un limitato contenuto di grassi, prevalentemente poliinsaturi, mentre contiene fibre, vitamina E e acido folico.
Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. Come per il latte di riso, la minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è preferito.
Il latte di avena in commercio contiene sempre oli aggiunti, solitamente di girasole. Attenzione però alla presenza di olii vegetali non meglio specificati. Va pure controllato sull'etichetta che l'olio di girasole sia spremuto a freddo e di origine biologica.
Per preparare in casa artigianalmente il latte di avena, ecco la ricetta:

- Mettere in un frullatore 1 parte di farina d'avena cotta in 2 parti di acqua fredda, aggiungere una banana matura e, a piacimento, 1 cucchiaino di vaniglia, 1 pizzico di sale (facoltativo), sciroppo d'acero.
- Frullare il tutto finemente
- Filtrare attraverso un telo

Latte di mandorle
Anche se questo latte dal gusto delizioso non può sostituire le formulazioni per l'infanzia (a base di soia) nei bambini di età inferiore ad 1 anno, può essere molto utile per integrare l'alimentazione del lattante e anche dopo lo svezzamento.
Pur potendo venire utilizzato per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte nella preparazione dei cibi, esso costituisce anche un'alternativa all'assunzione di frutta secca, abitudine che dovrebbe far parte di ogni dieta sana. L'unico limite è quello legato alle calorie a al buon senso. Le mandorle sono infatti ricche di acidi grassi poliinsaturi, antiossidanti e calcio ed esercitano effetti positivi sulla salute cardiovascolare.
Il latte di mandorle ha un contenuto di grassi intermedio tra latte vaccino intero e parzialmente scremato, ma si tratta ancora una volta di grassi prevalentemente poliinsaturi. Il contenuto di grassi saturi è limitato, mentre contiene fibre, vitamina E e minerali.
Anche il latte di mandorle può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

- Mettere a mollo per una notte le mandorle, poi scolarle e metterle in un frullatore assieme a 3 parti d´acqua
- Frullare fino ad ottenere un liquido denso bianco e polposo.
- Passarlo al colino, conservando il liquido ottenuto.
- Rimettere la polpa dentro il frullatore, aggiungere 1 parte di acqua, sciroppo di acero o di agave a piacimento, un pizzico di cannella e frullare di nuovo.
- Passare poi anche questo secondo "latte" al colino, aggiungendolo al primo.

dott.ssa Luciana Baroni