

Emmanuelle Jumeaucourt



LA CRUSCA DI AVENA

Il miglior alleato per dimagrire in modo sano
Ideale complemento alla dieta Dukan

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Emmanuelle Jumeaucourt

LA CRUSCA DI AVENA

Il miglior alleato per dimagrire in modo sano

Ideale complemento alla dieta Dukan



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Capitolo 1. La crusca d'avena in primo piano	9
Che cos'è la crusca d'avena?	11
<i>Un po' di storia</i>	11
<i>L'avena: un cereale</i>	12
Come viene prodotta?.....	13
<i>La molitura</i>	13
<i>L'abbruttamento</i>	13
Una miniera di sostanze nutritive.....	16
<i>La vitamina E</i>	16
<i>La vitamina B1</i>	17
<i>Le proteine</i>	17
<i>Manganese e selenio</i>	18
<i>Fosforo e magnesio</i>	19
<i>Zinco e rame</i>	20
<i>Il punto forte della crusca d'avena: la ricchezza di fibre</i>	21
<i>Focus sulle fibre</i>	22
<i>L'apporto di fibre consigliato</i>	23
La crusca d'avena e i suoi benefici per la salute.....	25
<i>Favorisce il transito intestinale</i>	25
<i>Esercita un impatto sul colesterolo cattivo (LDL)</i>	26
<i>Fibre, crusca d'avena e riduzione del colesterolo</i>	30
<i>Esercita un impatto sull'indice glicemico</i>	31
<i>Svolge un ruolo protettivo contro il tumore al colon-retto</i>	32
<i>Se siete intolleranti al glutine, attenzione: l'avena va evitata! ..</i>	<i>33</i>

Il fattore snellezza.....	35
<i>La crusca sazia</i>	35
<i>La crusca "intrappola" le calorie</i>	35
Domande e risposte	38
<i>Il parere di Audrey Aveaux, dietista e nutrizionista, direttrice del servizio di consulenza Nutritionnellement</i>	38
Per approfondire.....	45
<i>Le basi di un'equilibrata igiene di vita</i>	45
<i>Un'attività fisica regolare</i>	47
Capitolo 2. Come utilizzare la crusca d'avena.....	51
Le varie forme di crusca d'avena.....	53
<i>Focus sul latte d'avena</i>	53
La conservazione	55
In cucina.....	55
In natura.....	59
<i>L'avena in giardino</i>	59
<i>L'avena per gli animali</i>	59
Ricette.....	61
Piatti salati	63
Torta salata con tonno e pomodori.....	63
Crocchette di porri e feta.....	64
Merluzzo impanato	66
Polpette marocchine al coriandolo.....	67
Zucchine farcite	68
Vellutata dolce di zucca.....	69
Insalata fantasia	70
Sformato con feta e pomodori sott'olio	71
Involtini con sorpresa	73
Involtini prosciutto e ricotta.....	74
Trionfo di crêpes	75
Omelette ai tre formaggi	77
Gratin di cavolfiore alle spezie.....	78

Il variopinto crumble della mamma	79
Muffin di carota e crusca dal cuore morbido.....	81
Crumble di ortaggi estivi alla crusca d'avena.....	82
Cracker alle erbe.....	83
Stuzzichini di crusca d'avena, pomodori secchi e toma di pecora	84
Formine di verdure ai fiocchi d'avena.....	85
Bocconcini di patate dolci sott'olio	86
Peperone ripieno con gratin di verdure bio	87
Crumble di boudin blanc e mele.....	89
Barchette alla greca.....	90
Crumble di verdure primaverili al formaggio di capra	91
Piatti dolci	93
Frappé dal sapore esotico	93
Crème brûlée ai fiori d'arancio	93
Crostata di albicocche all'alsaziana.....	95
Frollini	96
Biscotti "facili facili" ai fiocchi d'avena	97
La torta di mele di quando ero piccola	97
Muffin di Annabelle ai mirtili	99
Crumble banana e cioccolato.....	100
Biscotti al doppio cioccolato.....	101
Crêpes con marmellata di albicocche	102
Frullato esotico.....	103
Muesli dello sportivo.....	103
Porridge classico	105
Dessert al cioccolato e tofu.....	106
Pan di spezie	107
Biscotti "croccomorbidi" con mele e avena	108
Mattonella alle fragole	109
Plum-cake all'albicocca con fiocchi d'avena caramellati	110
Barrette di cereali marmorizzate	112
Rotolo dolce ai fiocchi d'avena caramellata	114
Crostata di mele e cannella con crema di albicocche all'avena	116
Bicchieri di crema alla ricotta con composta di banane e caramello	118
Muffin con fiocchi d'avena, cacao e rum.....	120
Fonti	123
Bibliografia.....	125

Che cos'è la crusca d'avena?

Un po' di storia

L'avena ci giunge direttamente dall'Asia. Le informazioni sulla sua origine e la sua evoluzione sono difficili da reperire. Sappiamo soltanto che, circa duemila anni or sono, Greci e Romani coltivavano questo piccolo chicco non per assaporarlo bensì a scopi puramente cosmetici. Solamente in seguito ne verranno scoperte le proprietà medicinali. Nel XII secolo l'avena fa la sua comparsa in Canada. Prima di arrivare in Francia, si diffonde nell'Europa orientale e settentrionale.

D'altronde, la conoscete la leggenda? Gli scozzesi, che la utilizzavano per le loro preparazioni culinarie, erano stati snobbati dagli inglesi, i quali consideravano con sufficienza questo cereale. Un dizionario inglese del Settecento offre infatti questa definizione (discutibile) dell'avena: "Cereale consumato dagli scozzesi, che gli inglesi usano soltanto per i cavalli"!

L'avena: un cereale

Se la crusca d'avena è di moda in Francia, i paesi anglosassoni non sono rimasti indietro e la consumano da parecchio tempo. Ma che cos'è la crusca d'avena? Un amidaceo? Una verdura? Nell'ottica di molti di noi la crusca d'avena rimane un cibo per cavalli. Beh, non è così o quantomeno non solo!

L'avena (*Avena sativa*) è una pianta a grani duri appartenente alla famiglia dei cereali, nota soprattutto perché costituisce l'ingrediente chiave del famoso porridge, una miscela di fiocchi d'avena e latte. La crusca dal canto suo è l'involucro esterno dei chicchi di questo cereale.

Come viene prodotta?

Molitura e abburattamento sono due termini un po' complicati che definiscono le due modalità di fabbricazione della crusca d'avena.

La molitura

In parole semplici, la molitura consiste nel macinare la crusca con una certa intensità, conferendole le dimensioni della particella di crusca d'avena. Ne esistono di tre tipi: fine, media e grossa. La molitura deve essere equilibrata: se troppo fine, spezza le fibre della crusca, la quale perde così i suoi benefici nutrizionali. Se troppo grossa, la crusca non viene macinata a sufficienza e perde viscosità. Una buona molitura è quella "media bis", che produce una particella più grande della media di base.

L'abburattamento

L'avena così macinata viene passata al setaccio per separare la crusca dalla farina. La crusca si definisce pura quando è stata abburattata varie volte. Se l'abburattamento non è stato sufficiente, rimane una concentrazione troppo alta di zuccheri rapidi.

Un buon abburattamento è quello nel quale l'avena macinata viene passata al setaccio sei volte, per eliminare la maggior parte dei glucidi rapidi. I glucidi, più comunemente chiamati "zuccheri", si dividono infatti in due categorie: glucidi semplici (o rapidi) e glucidi complessi. Costituiscono la principale fonte di energia dell'organismo.

I glucidi semplici sono soprattutto presenti nei dolci, nelle torte e nelle bevande zuccherate. Se consumati in eccesso, favoriscono l'aumento della glicemia (quantità di zucchero presente nel sangue) e del sovrappeso.

In linea generale, si consiglia di consumare alimenti che contengono glucidi complessi, presenti negli amidacei, nei cereali, nella frutta e nella verdura. Questi glucidi vengono infatti assimilati più lentamente dall'organismo. Evitano così la fame tra i pasti e permettono di fare attenzione al peso.

Lo avrete capito, un buon abburattamento dell'avena permette di eliminare una grossa fetta di glucidi semplici.

BUONO A SAPERSI



In linea generale i cereali sono:

- ricchi di glucidi complessi;
- ricchi di fibre;
- privi di colesterolo;
- poveri di zuccheri, di lipidi (meno di 3 g su 100 g) e di sale (0,8%).
- Tra tutti i cereali, l'avena è la più ricca di acidi grassi insaturi.

E a parte questo?

I cereali sono ricchi di glucidi e poveri di lipidi. Costituiscono inoltre una buona fonte di proteine di origine vegetale. Un aspetto importante, perché nel nostro paese consumiamo troppe proteine di origine animale e non abbastanza proteine vegetali.

Per quanto riguarda i cereali della colazione, in genere vengono arricchiti con vitamine e minerali, alcuni consumati in scarsa quantità. È per esempio il caso del ferro, tanto indispensabile alla donna soprattutto durante il periodo del ciclo.

In pratica

Per una colazione equilibrata, l'ideale è una porzione di cereali dai 60 agli 80 g. I cereali da preferire sono quelli che contengono glucidi complessi e fibre, ma con pochi zuccheri e lipidi. Aggiungetevi una tazza di latte vegetale, uno yogurt al naturale o greco, una bevanda calda (tè o caffè senza zucchero) e un frutto.

BISCOTTI “CROCCOMORBIDI” CON MELE E AVENA

Per circa 16 grossi biscotti*

- 75 g burro ammorbidito
- 100 g zucchero bruno
- 1 uovo
- 125 g farina
- 1/2 cucchiaino bicarbonato
- 1/2 cucchiaino cannella
- 1 mela
- 50 g fiocchi d'avena

1. Battete il burro ammorbidito con lo zucchero.
2. Aggiungete l'uovo e mescolate bene.
3. Versate la farina, il bicarbonato e la cannella. Mescolate sino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Sbucciate la mela e tagliatela a dadini.
5. Aggiungete all'impasto i dadini di mela e l'avena.
6. Con un cucchiaio, adagiate l'impasto su una teglia ricoperta di carta da forno, formando vari mucchietti.
7. Cuocete per quindici minuti a 180°C.

* Charlotine, “Le yeux plus gros que le ventre”, <http://www.lesyeuxplusgrosqueleventre.com/archives/2009/10/26/15571953.html>.