

I 5 usi alternativi dell'avena

Non solo in cucina.

L'avena non è un semplice cereale integrale: infatti, nei suoi piccoli chicchi si nascondono tanti rimedi naturali. Noi ve ne sveliamo cinque.



L'[avena](#) entra nella nostra sana alimentazione quotidiana soprattutto sottoforma di fiocchi da consumare di mattina per una [corretta colazione](#). È spesso impiegata anche in [minestre](#) o, nel caso della crusca, nell'[impasto integrale](#) per prodotti da forno. Dell'avena conosciamo soprattutto le sue [virtù anti-colesterolo](#) ma molti ignorano gli altri suoi **usi alternativi**.

Per rimanere nell'ambito culinario, pochi sanno che l'avena è ottima per **impanare** al posto del pangrattato pronto, che può contenere sale e zuccheri aggiunti; e che può essere usata anche come **addensante** per salse, sughi e vellutate troppo liquidi.

L'avena inoltre assorbe i cattivi odori, al pari del bicarbonato di sodio, e deodora perfettamente frigoriferi e scarpiera.

Con l'avena si può preparare anche un **detergente per il corpo fai-da-te che leviga e ammorbidisce**: si riempie un sacchettino di organza e si passa sulla pelle sotto la doccia; oppure può essere applicato sulle mani inumidite per pulirle senza seccarle.

Per gli amici a quattro zampe, infine, l'avena è un ottimo **shampoo a secco**, anche per i manti più delicati.