

Aveia, o cereal germânico que virou febre mundial - AgroSaber



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Conheça um pouco da história de um dos importantes alimentos para o (que ajuda no) controle do colesterol

Apesar das raízes asiáticas, as primeiras referências sobre o consumo da aveia pela humanidade foi das tribos germânicas no século I. Esses povos eram numerosos e variados, e habitavam a região ao norte da Europa conhecida por Germânia, onde hoje estão localizados países como a Alemanha, Áustria, Dinamarca, Noruega, Suécia, Holanda, Bélgica, Luxemburgo, Reino Unido e parte da França.

Mas foi na Irlanda e Escócia que a aveia encontrou maior aceitação sendo usada em uma variedade de preparações, especialmente os mingaus. A aposta no plantio do cereal foi certa pelos agricultores daquele tempo pois o alimento é rico em cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, carboidratos e fibras.

Atualmente, a aveia ganhou ainda mais protagonismo na alimentação saudável pelo alto poder benéfico da sua fibra solúvel, que está relacionada a um bom funcionamento intestinal, à redução dos níveis de colesterol total e LDL-colesterol, e sua manutenção de níveis adequados.

Dispersão pelo mundo

Apesar de não se ter total consenso, alguns historiadores indicam que a origem das espécies, que geraram as plantas de aveia como conhecemos hoje, surgiram na região da Ásia Menor. Os primeiros cultivos foram em regiões frias, mas com o tempo, a planta foi sendo adaptada pelo homem para demais climas e tipos de solo.

O grupo de plantas de aveia é bem diversificado, com cerca de 450 espécies atualmente. As principais espécies cultivadas são: aveia branca, aveia preta e aveia amarela.

Além de servir à alimentação humana com sua produção de grãos, segundo a avaliação de pesquisadores da **Embrapa Pecuária Sudeste**, em São Carlos (SP), a planta na forma de grãos pode servir para compor a ração para animais, assim como pode ser utilizada como forragem para pastejo de bovinos. Essa forma de cultivo também visa proteger e nutrir o solo, além de inibir a dispersão de plantas invasoras na agricultura.

Produção mundial

O maior produtor de aveia no mundo é a Rússia, que colheu 4,42 milhões de toneladas na safra de 2019, segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO, na sigla em inglês). É seguido por Canadá, com 4,24 milhões de toneladas; Polônia, com 1,21 milhão de toneladas; a Finlândia, com 1,19 milhão de toneladas; a Austrália, com 1,13 milhão de toneladas; e o Reino Unido, com 1,08 milhão de toneladas.

O Brasil foi o sétimo maior produtor mundial, em 2019, segundo a FAO, com uma colheita de 920,44 mil toneladas. Segundo a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), a safra deste ano é prevista em 1,08 milhão de toneladas. O maior Estado produtor é o Rio Grande do Sul, com 80,6% da produção nacional. É seguido pelo Paraná, com 14,9%, e Mato Grosso do Sul, com 4,5%.

E aí, gostou da matéria? O AgroSaber segue em sua missão de trazer boas informações aos seus leitores. Sinta-se livre para curtir, comentar e compartilhar (os links de suas redes sociais estão logo aí abaixo).

Assuntos e Palavras-Chave: Matérias com Citação da Embrapa - Embrapa, Embrapa Pecuária Sudeste