

FIOCCHI

Il modo migliore di consumare i cereali e di non perdere alcun principio nutritivo è sotto forma di "fiocchi". Per farseli in casa freschi conviene partire direttamente dai chicchi e si possono fare al momento con l'apposito strumento, evitando il rischio di ossidazione dei lipidi. Sono buoni anche i fiocchi che si trovano in commercio, però dobbiamo considerare che non sono freschissimi, per cui qualche elemento nutritivo potrebbe risultare meno abbondante. Come si preparano i fiocchi in casa? si mettono in ammollo i chicchi del cereale desiderato e dopo 4 o 6 ore si butta l'acqua e si mettono stesi su un panno sopra la tavola. Alla mattina questi chicchi si possono passare nella "fiocchettrice". L'ammollo aiuta perché rende morbido il chicco, mentre lasciarlo una notte steso ad asciugare permette di poterlo lavorare più facilmente. Naturalmente conviene prepararne per alcuni giorni.

I fiocchi si possono mangiare in minestra e vanno aggiunti quando la minestra è già in tavola, altrimenti se si aggiungono in cottura si perdono le vitamine termolabili, oppure nello yogurt, nel caffè d'orzo, nel latte e ad ognuno un po' di fantasia. Se si aggiungono molto prima i fiocchi diventano molto morbidi, mentre se sono aggiunti all'ultimo minuto rimangono più croccanti.

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819