



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### FIOCCHI

I fiocchi ottenuti da cereali o da legumi possiedono principi altamente nutritivi, sono assai digeribili e di facile impiego perché vengono considerati alimenti precotti. Molto consumati nei paesi anglosassoni dove è più diffuso il consumo di cereali, cominciano ad essere apprezzati anche in Italia. I fiocchi d'orzo, come la farina e il semolino d'orzo sono rinfrescanti e diuretici e vengono cucinati nelle zuppe, nelle minestre, nelle creme dolci e salate. Nelle preparazioni culinarie si possono unire con ottimi risultati due o tre tipi di fiocchi, per es. di riso, avena e miglio, alla frutta di stagione ( macedonia ), oppure fiocchi di grano e di riso per i semifreddi. Il muesli è un miscuglio di cereali ridotti in fiocchi e uniti a frutta secca. Nel latte, nel the o nello yogurt del mattino fornisce energie in quantità ed è buonissimo. I fiocchi di avena sono tra i più nutrienti. Secondo studi recenti gr. 100 di fiocchi di avena contengono mgr 300 di fosfati, mgr 90 di calcio, mgr 180 di magnesio, circa mgr 500 di potassio. Il porridge, alimento di origine scozzese a base di acqua, latte, zucchero e fiocchi di avena costituisce per gli inglesi una tradizionale colazione estremamente energetica. I fiocchi di soia, per la notevole quantità di proteine che contengono, se cucinati insieme a verdure e cereali compongono un piatto completo. I fiocchi di mais sono oggi conosciuti un po' ovunque col nome di coniflakes se prodotti con la farina raffinata. Se provengono da farina integrale sono naturalmente ricchi di vitamine, minerali e molto nutrienti.

**Modalità d'uso** - I fiocchi in genere possono venire consumati crudi, ammorbiditi in un liquido per qualche minuto, oppure cotti. Si usa soprattutto unirli a yogurt e/o frutta eventualmente con aggiunta di miele; si possono ammorbidire nel the, nel caffè d'orzo o nel latte bollenti, in un recipiente ben coperto, per alcuni minuti. Infine si possono cuocere brevemente nelle stesse bevande per poi dolcificarli o aggiungervi uvetta secca a piacere. Ma il metodo più appropriato che consente una migliore digestione e assimilazione consiste nel cuocerli 5-10 minuti in un brodo di verdure o semplicemente in acqua salata, considerandoli come pasta da minestra. Regolando la proporzione fra fiocchi di mais e liquido si possono ottenere zuppe e creme ( o addirittura con fiocchi di mais e riso una vera e propria polenta ) o polpette vegetali. Le zuppe sono ottime e le creme si possono condire con salse, verdure stufate o semplicemente con olio e formaggio. I fiocchi sono facilmente deteriorabili se tenuti in ambiente caldo e umido o in barattoli chiusi. Si conservano bene in sacchetti di tela o carta dentro un mobile fresco e asciutto, per uno o due mesi.

*Per ulteriori notizie leggere la scheda specifica di ogni cereale.*