



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL MIGLIO

Storia - Ha origini molto antiche. Sembra infatti che proprio dal miglio, che veniva raccolto allo stato selvatico prima dell'invenzione dell'aratro, derivino tutti gli altri cereali fra cui il riso e il grano che si imposero rispettivamente nella tradizione orientale e in quella occidentale. Anticamente era coltivato in molte regioni d'Europa, ma soprattutto in Portogallo, in Spagna, nella Francia meridionale, in Germania, nell'Italia settentrionale, in Ungheria e in Ucraina. Poiché le condizioni che consentivano la crescita dei miglio erano adatte anche al riso, fu soppiantato da quest' ultimo. Il miglio è ancora oggi il cereale più diffuso in Africa.

Valore nutritivo - Cereale molto gustoso e nutriente, per la sua digeribilità e la facile assimilazione viene consigliato anche per chi conduce una vita sedentaria. Le varie specie di miglio esistenti hanno caratteristiche molto simili. Gli amidi sono contenuti in quantità leggermente inferiore rispetto al grano, ma il miglio è più ricco di grassi e di sostanze azotate. Contiene fosforo, magnesio, ferro e potassio, vitamine del gruppo B e vitamina E, il 70,7% di carboidrati e il 10,6% di proteine: tutte sostanze essenziali per la rigenerazione cellulare e il metabolismo dei tessuti muscolari e ossei. Si ritiene che sia consigliabile per chi necessita di una dieta nutriente e leggera, per chi svolge un lavoro intellettuale, in gravidanza, nella terza età e alle persone debilitate in genere. Possiederebbe inoltre un'azione stimolante sulla pelle, i capelli, le unghie e lo smalto dei denti.

Modalità d'uso e cottura - Il miglio si può consumare in grani per la preparazione di piatti di ogni tipo: dalle delicate minestre al latte, di alto valore nutritivo, a quelle con verdure e legumi, dalle saporite crocchette agli sformati e alle torte dolci. Grazie al suo potere agglutinante evita infatti l'impiego di altri leganti. I fiocchi di miglio sono adatti sia per brodi e minestre vegetali che per il muesli mattutino (insieme ai fiocchi di altri cereali), ma sono buoni anche nel latte o in succhi di frutta. Con la farina di miglio, mescolata a quella di frumento, si possono confezionare dolci, biscotti, pasta, crêpes, pane. Il «pan di miglio» preparato anticamente è un dolce tradizionale dal gusto delicato.

Per la cottura si usa la proporzione di 1 tazza di miglio (che è sufficiente per 4 persone) e 1 tazza e mezza di acqua fredda. Si porta a bollore e si cuoce poi a fuoco basso fino all'assorbimento completo dell'acqua (20-25 minuti). Non è necessario metterlo a bagno prima della cottura, ma è consigliabile una leggera tostatura. Non bisogna mescolarlo fino al termine della cottura. Si conserva bene qualche giorno in frigorifero, ben coperto e nel reparto meno freddo.