



## Un anno internazionale per un cereale speciale

L'Onu dedica il 2023 al miglio. Alimento di base per centinaia di migliaia di persone in Asia e in Africa, da noi era quasi scomparso. Ma sta tornando alla ribalta.

TESTO RAFFAELA BRIGNONI FOTO DELPHINE CONSTANTINI/LAROUSSE/MAD

Una possibile spiegazione del suo nome deriva dal latino *milium*, a indicare la grande quantità di semi contenuti in una spiga. Di certo però, la piccola pianta, tra le prime a essere state addomesticate, oltre ad avere tanti semi, ha anche numerose qualità, al punto che l'Onu gli ha dedicato un anno internazionale. Divine Njie, vice direttore della divisione Sistemi alimentari e sicurezza sanitaria degli alimenti all'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'a-

di questa scelta: «Il miglio è un alimento ricco di qualità nutrizionali (fonte di minerali, di antiossidanti, è ricco in ferro e privo di glutine). Inoltre è resiliente di fronte ai cambiamenti climatici, visto che lo si può coltivare in condizioni difficili e instabili. Può assicurare l'autosufficienza alimentare in certi paesi, riducendo la dipendenza da importazioni di cereali, senza contare che nell'Africa Subsahariana e in Asia è un alimento di base per centinaia di migliaia di pergricoltura (Fao), sintetizza così le ragioni sone. Eppure, le sue virtù non sono an-

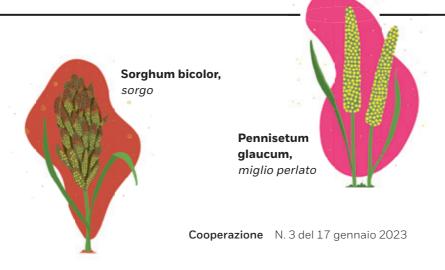
cora bene conosciute» sottolinea l'esperto, che spera che l'iniziativa contribuirà a far conoscere meglio le virtù di questo cereale. «L'anno servirà a promuoverlo presso gli agricoltori, i giovani e la società civile, e a incitare i governi e i responsabili politici a dare la priorità alla produzione e al commercio di questo cereale». Il margine di manovra sembra esserci, dato che la produzione a livello mondiale di miglio nel 2022 è stata di 30,5 milioni di tonnellate, rispetto ai 780,6 milioni di tonnellate di grano o agli 1,2 miliardi di tonnellate

#### Lo sviluppo in Svizzera

In Svizzera, la coltivazione del miglio rappresenta solo una piccola parte della produzione cerealicola, come osserva Jürg Hiltbrunner di Agroscope. «La coltivazione del miglio è stata abbandonata soprattutto a favore di quella del grano. I grandi progressi nella selezione di altri cereali e la facile meccanizzazione di altre colture hanno giocato un ruolo decisivo in questo senso. C'è stato quindi un passaggio dalla "cultura della pappa di cereali" alla "cultura del pane"» spiega l'esperto. Tuttavia, Agroscope è impegnata da tempo in progetti di ricerca sul miglio: «Circa vent'anni fa, sono state condotte le prime prove sulle varietà e successivamente anche sui fertilizzanti e sul controllo delle erbe infestanti, per sviluppare delle conoscenze sulla sua coltivazione per i produttori, poiché non non c'erano più. Dopo che Hans Ramseier (della Scuola di

### Un mondo variegato

Alle nostre latitudini si coltiva soprattutto il Panicum miliaceum. Ma ci sono numerose varietà coltivate di miglio in tutto il pianeta. Qui di seguito ne trovate alcune, con il nome scientifico e in italiano (o in inglese qualora il termine non sia disponibile nella banca dati della Fao).





Cooperazione N. 3 del 17 gennaio 2023



**Paspalum** scrobiculatum, miglio di Koda



#### **ORIZZONTI ALIMENTAZIONE**

→ scienze agrarie, forestali e alimentari dell'Università di scienze applicate di Berna) introdusse promettenti varietà russe, prese avvio la produzione svizzera con due agricoltori, che nel corso degli anni è stata ampliata a circa 20 produttori, aumentando la superficie coltivata. Recentemente è stata completata una serie di prove con varietà più recenti e quest'anno intendiamo pubblicare i risultati e discuterli con le persone interessate. Inoltre, l'Università di scienze applicate di Zurigo, in un progetto parzialmente finanziato da BioSuisse, ha fatto uno studio sulla produzione di spaghetti a base di miglio».

#### Ideale per l'agricoltura bio

Insomma, la storia del miglio continua e, sebbene rimanga una produzione di nicchia in Svizzera, si sta registrando un importante aumento. «Il miglio comune (Panicum miliaceum) viene consumato principalmente decorticato (miglio dorato) o sotto forma di fiocchi, o di miglio bruno (grano macinato con la buccia). Da quando, nel 2016, i fiocchi di miglio sono disponibili nel commercio al dettaglio, la superficie coltivata si è espansa ed è quadruplicata raggiungendo quasi 300 ettari –. E Jürg Hiltbrunner spiega così le ragioni di questo successo: – È un cereale che si adatta bene alle aziende agricole biologiche grazie alla sua bassa suscettibilità alle malattie e alla scarsa pressione dei parassiti. Cresce molto bene in condizioni di calore e sopporta



tendo una coltivazione attenta alle risorse e adattata a regioni con poca acqua. Inoltre, c'è richiesta di un'alimentazione sana e variegata».

Anche Dominic Engeler, agricoltore bio in Turgovia e fornitore di miglio dorato bio per Coop, ha i suoi buoni motivi per coltivarlo. Agricoltore da oltre vent'anni, è da tre che lo semina, producendone circa 10 tonnellate all'anno. «Inizialmente cercavo una seconda coltura per occupare il campo di piselli, dopo la raccolta a giugno: il miglio cresce velocemente – si calcolano tra i 90 e i 100 giorni dalla semina alla raccolta – e non ha bisogno di molta acqua. In genere si semina a metà maggio, ma io l'ho fatto a fine giugno e, a fine settembre, ho avuto una buona raccolta. È una coltura prabene la scarsa quantità d'acqua, consentica anche in caso d'emergenza: se un'al-

tra coltura un anno dovesse andarmi male, farei ancora in tempo a seminare il miglio. Un altro aspetto positivo è che posso usare gli stessi macchinari che uso per il grano. Per ora lo coltivo su tre ettari, sui 66 dell'azienda. Ma forse quest'anno aumenterò un po'» anticipa.

#### Una ricetta fusion

E le buone ragioni per (ri)scoprire questo cereale non mancano nemmeno per i buongustai. Dulcis in fundo vi proponiamo la ricetta di un dessert, tratta dal libro "Savane & Mousson - La cuisine fusion entre l'Afrique et l'Asie", di Aïssata Fane et Julien Doan, edito da Larousse. Una chicca a cavallo tra Africa e Asia per celebrare in dolcezza l'anno internazionale di un cereale dai mille grani e dalle mille sorprese.

Thiakry ai litchi Per 4 persone

> Preparazione: 20 minuti, cottura 10 minuti, riposo 2 ore

#### INGREDIENTI

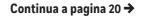
- 2 dl di acqua
- 150 g di miglio dorato
- 2 bustine di zucchero vanigliato
- 400 g di crème fraîche
- 200 g di latte condensato zuccherato
- 50 g di zucchero
- 100 g di litchi spellati e snocciolati (o sciroppati)

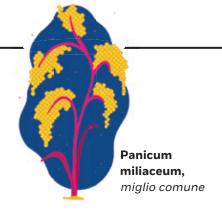
#### **COMESIFA**

Cuocete il miglio secondo le indicazioni dell'imballaggio.

Una volta cotto e morbido, mescolatelo con lo zucchero vanigliato e mettete da parte. In una ciotola mescolate la panna fresca, il latte condensato, lo zucchero e i litchi, mixate il tutto.

Aggiungete il miglio e mischiate bene. Mettete in frigo per almeno 2 ore.



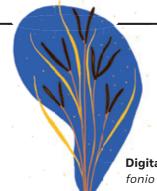




Echinochloa colona, miglio frumentaceo



Urochloa ramosa, Browntop millet



Digitaria exilis, fonio bianco



compacta, Raishan



Digitaria



Urochloa

Guinea millet

deflexa,

# Prezioso alleato in cucina: un cereale versatile dall'aroma delicato



Susanne Stephan, responsabile del servizio specializzato in nutrizione da Coop

## Secondo lei perché il miglio è così importante, che l'Onu ha deciso di dedicargli un anno internazionale?

Secondo le Nazioni Unite, a causa delle sfide del sistema agricolo e alimentare globale, la coltivazione del miglio dovrebbe essere promossa come cereale resiliente, economico e ricco di sostanze nutritive. In tempi di crescente riscaldamento climatico, può garantire cibo alla popolazione in quanto cereale resistente alla siccità. Grazie alla sua breve stagione di crescita di soli tre mesi, può essere utilizzata come coltura di emergenza nell'Europa settentrionale quando le gelate tardive hanno distrutto altri cereali. È anche facile da conservare. I piccoli chicchi sono strettamente racchiusi nella buccia, che li protegge dagli insetti e dagli attacchi fungini.

#### Quali proprietà nutrizionali ha?

Il miglio è ricco di vitamina E, vitamina B1, vitamina B6, ferro, magnesio, rame e zinco.

## A cosa fa bene e quali sono le sue qualità?

Lo zinco che contiene aiuta a mantenere sani i capelli e le unghie. Inoltre, il miglio ha un contenuto di ferro molto elevato rispetto ad altri cereali. Il ferro contribuisce alla normale formazione del sangue e alla normale funzione del sistema immunitario. Aiuta anche a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. Il miglio può essere una fonte importante di ferro, soprattutto nei Paesi in cui si consuma poca carne rossa. Il miglio è privo di glutine e quindi adatto alle persone celiache o intolleranti al glu-

## Che posto dovrebbe avere nella dieta?

Il miglio è ricco di carboidrati e si trova al terzo livello della piramide alimentare tra gli alimenti ricchi di amido, di cui si raccomandano 3 porzioni al giorno. A differenza di altri alimenti ricchi di amido come le lenticchie o i cereali integrali, il miglio contiene poche fibre alimentari: ne apporta solo una quantità pari a quella dei cereali raffinati (prodotti a base di farina bianca). Per questo motivo, il miglio dovrebbe essere alternato ad altre fonti di amido, come i cereali integrali (ad esempio riso e pane integrali) o i legumi, come lenticchie e ceci.

## Per quale tipo di piatto è adatto?

Simile al riso, il miglio può essere utilizzato come carboidrato da contorno, per sformati, insalate o dessert come il porridge di miglio. Con il suo aroma delicato, si sposa particolarmente bene con spezie mediterranee o orientali come la cannella, il cardamomo, il peperoncino e il curry e si abbina bene all'uva sultanina e ai ecci.

I chicci sono numerosi e ben protetti dalla buccia.



Coix lacryma-jobi, lacrime di Giobbe



Eragrostis tef, teff scuro



Cooperazione N. 3 del 17 gennaio 2023

20