



Coltivato e apprezzato fin dall'antichità, ha ottime proprietà nutritive e un buon sapore, e non contenendo glutine è perfetto per la dieta dei celiaci

# Miglio

altro che  
**“MANGIME PER CANARINI”!**

## Curiosità

Come detto, in passato il miglio era molto apprezzato perché si poteva conservare per lunghi periodi senza rovinarsi. Nel 1378, Venezia, assediata dai genovesi, si salvò proprio grazie alle riserve di miglio immagazzinato in abbondanza nei depositi della città.

**P**otrebbe far pensare al mangime per gli uccellini in gabbia, ma in realtà il miglio ha avuto un'importanza non indifferente per l'alimentazione umana. Prima della rivoluzione neolitica, era raccolto allo stato selvatico (e tutt'ora cresce spontaneamente in Cina, in Africa, in India e nei Balcani). Quando l'uomo ha imparato l'arte della coltivazione, il miglio è stato uno dei semi più apprezzati, perché si poteva conservare facilmente per lunghi periodi. Attualmente se ne conoscono diverse varietà ed è stato riscoperto di recente non solo per le sue ottime proprietà nutritive, ma anche perché è privo di glutine, quindi adatto all'alimentazione dei celiaci.

Come tutti i cereali, il miglio non possiede tutti gli amminoacidi essenziali, perciò è bene abbinarlo a proteine vegetali (legumi, per esempio) o di origine animale.

Per il suo alto contenuto di acido salicilico, aiuta a mantenere la salute e la bellezza della pelle, dei capelli e delle unghie, oltre a fortificare lo smalto dei denti.

Contiene vitamine del gruppo B, nonché vitamina A ed E, è facilmente digeribile, e grazie alla presenza di lecitina e colina, è indicato per persone che svolgono attività intellettuali o che sono in convalescenza. Viene consigliato alle donne in gravidanza, perché sembrerebbe essere d'aiuto contro il rischio di aborto spontaneo.

## Acquisto e conservazione

Sempre più popolare negli ultimi tempi, è facile trovarlo nei supermercati e nei negozi di cibi biologici o dedicati a chi è intollerante al glutine. **Controllate che la confezione sia integra (meglio se sottovuoto) e rispettate la data di scadenza indicata. Una volta aperta la confezione, conservate in un luogo fresco e asciutto, richiudendo bene il sacchetto.** Facile e rapido da cucinare.

## Proprietà nutrizionali

Il chicco di miglio è assai ricco di amido, e offre perciò un carico di energia che l'organismo può utilizzare velocemente, e offre quantità interessanti di diversi oligoelementi, fra cui ferro, magnesio, fosforo e silicio.



Di **Patrizia Pellegrini**  
 Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
[www.patriziapellegrini.com](http://www.patriziapellegrini.com)



- INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
- 1 cipolla bianca media
  - 8 ravanelli
  - 1 kg di cozze di scoglio
  - 4 gamberi
  - 200 g di miglio
  - 1 cucchiaio di riso
  - 4 rametti di rosmarino
  - Sale
  - Olio extravergine di oliva



**Nazario Biscotti**  
 Chef del ristorante Le Antiche Sere  
 (Lesina – FG)

Il nome di questo piatto trova la sua spiegazione in una fantasiosa trovata dello chef. 1852 sono infatti i metri che compongono il miglio marino... e la ricetta è a base di miglio e frutti di mare: un miglio... "marino", appunto!

## "1852"

Mondate la cipolla e fatela bollire in acqua salata. Dopo circa 10 minuti estraetela dall'acqua e ricavatene 4 veli, sfogliando i vari strati che la compongono. Fate aprire le cozze in un tegame con un filo d'olio. Estraetele dai gusci. Filtrate e tenete da parte l'acqua di cottura.

**1** Sgusciate i gamberi e sbollentateli per alcuni secondi nell'acqua delle cozze. Sciacquate il miglio, tenetene un po' da parte per la finitura e fate cuocere il resto nell'acqua delle cozze (se necessario, aggiungete altra acqua non salata); nel frattempo, tagliate a pezzettini i ravanelli. Fateli cuocere con il riso e 2 bicchieri di acqua leggermente salata. A cottura ultimata, frullate aggiungendo olio a filo.

**2** Disponete al centro di ogni piatto individuale un po' di crema di ravanelli, riempite ogni velo di cipolla con del miglio e un paio di cozze e sistemate un velo riempito su ogni piatto. Adagiate un gambero su ogni cipolla farcita e decorate con un rametto di rosmarino. Tostate in padella una parte del miglio e finite i piatti con le rimanenti cozze e il miglio tostato.

**3**

nare (non richiede ammollo, ma solo un semplice risciacquo, e si cuoce in circa 20 minuti in una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume), il miglio ha un caratteristico sapore dolce e gradevole, che lo rende particolarmente appeti-



### LATTE VEGETALE DI MIGLIO: COME FARLO IN CASA

Nutriente e rinfrescante, adatto per chi è intollerante al lattosio: vi spieghiamo come preparare in casa il latte di miglio! È in realtà semplicissimo: fate bollire 100 g di miglio in un litro d'acqua, aggiungendo un pizzico di sale. Quando il miglio sarà morbido, frullate il tutto e poi filtrate in un colino a maglie strette. Il latte così ottenuto si conserva in frigo per qualche giorno e può essere dolcificato a piacere con miele, o aromatizzato con una bacca di vaniglia! **Un ottimo sostituto del latte di riso!**

