

MIGLIO

(*Panicum miliaceum*)

Il **miglio** è un cereale molto antico, originario dell'Asia Centro Orientale, coltivato anche dagli antichi egizi. Ha avuto un peso non indifferente nella storia dell'umanità. Nel corso dei secoli veniva immagazzinato per periodi molto lunghi grazie alla sua lunga conservabilità.

Ha una grande importanza nell'alimentazione di alcuni paesi africani ed asiatici, molto meno utilizzato in Europa. Attualmente si conoscono diverse varietà di miglio che vengono consumate dopo la decorticatura. Il nostro miglio "giallo piccolo" è una varietà tradizionale umbro-marchigiana, **non contiene glutine** di per sé, anche se nella nostra azienda può subire contaminazione accidentale per contatto con altri cereali. Il chicco di miglio è assai ricco di amido, è inoltre uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali tra le quali si possono ricordare ferro, magnesio, fosforo, silicio. Per il suo alto contenuto di acido salicilico può essere considerato un vero prodotto di bellezza: ha infatti un'azione stimolante sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti.

Contiene vitamine del gruppo A e B, è decisamente facile da digerire e, visto il suo alto contenuto di lecitina e colina, è indicato per persone che svolgono attività intellettuali e agli organismi debilitati. Le sue proprietà lo rendono particolarmente consigliabile per le donne in gravidanza. È l'unico cereale con un effetto alcalinizzante, quindi è indicato per chi soffre di acidità di stomaco, inoltre, essendo di facile digestione, è particolarmente indicato, oltre che nella prima infanzia e nelle diete ricostituenti, anche per chi soffre di disturbi a carico di milza e pancreas.

Facile e rapido da cucinare, il miglio ha un caratteristico sapore dolce e gradevole che lo rende particolarmente appetitoso.

Assaggiato una volta non lo si dimentica facilmente, soprattutto dopo aver imparato a cucinarlo abbinandolo alle verdure giuste.

Il miglio è utilizzato per fare torte dolci e salate, sformati, crocchette, biscotti o semplicemente nelle minestre come qualunque altro cereale.

Valori nutrizionali per 100 grammi di parte edibile

Kcal	356.00	Grassi	3.90 gr
Proteine	11.80 gr	Di cui: Saturi	0.72 gr
Carboidrati	72.90 gr	Monoinsaturi	0.77 gr
Fibra totale	8.50 gr	Polinsaturi	2.13 gr

COTTURA BASE

Prima della cottura, il miglio deve essere sciacquato alcune volte. Una volta asciutto, è consigliabile tostarlo leggermente con poco olio per ottenere una migliore cottura, dopodiché va versata sopra una quantità di acqua calda quasi bollente pari al triplo del volume del miglio. Raggiunta l'ebollizione si sala e si lascia cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti senza necessità di mescolare. Si può condire a piacere con sughi preparati a parte.



RICETTE DI TORRE COLOMBAIA

FRITTELLE DI MIGLIO

Ingredienti

1 litro di latte
3 o 4 tazze da tè di miglio
4 o 5 rossi d'uovo
1 o 2 cucchiaini di farina bianca
2 cucchiaini di zucchero di canna
acqua di rose
cannella

Preparazione

Mettere a bollire il latte con l'acqua di rose, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungere il miglio e fare cuocere per 20 minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere i rossi d'uovo mescolando bene. Infarinare una lastra di marmo o un tagliere di legno e spianarvi sopra il composto. Tagliare delle losanghe e friggerle in olio bollente. Spolverizzare con cannella in polvere.

PALLE DI NEVE

Ingredienti

200 gr di miglio
100 gr di ricotta
100 gr di parmigiano
1 uovo

Preparazione

Lessare il miglio in acqua salata come da ricetta base. Lasciarlo asciugare bene. Unire la ricotta, il parmigiano e l'uovo sbattuto. Formare delle polpette tonde e cuocerle in forno caldo per 30 minuti. Condire con burro fuso e salvia.

LE RICETTE DI TORRE COLOMBAIA potrete gustare al ristorante del nostro agriturismo (tel. 075/8787381)

