
Il 2023 è "l'Anno internazionale del miglio"

Lun 13/03/2023 - 10:29

Oggi il miglio è conosciuto dalla maggior parte delle persone solo come mangime per uccelli. E questo, benché i ritrovamenti archeologici dimostrino che tale cereale veniva utilizzato come alimento già 4000 anni fa nell'antico Egitto – come del resto succedeva anche nella cultura greca, etrusca e romana. Per tutto il Medioevo, nell'Europa centrale il miglio è stato un alimento-base importante per la sua capacità di saziare, come attesta per esempio la favola dei fratelli Grimm sulla polenta di miglio. Nel XIX secolo, questo cereale è stato poi eliminato dai campi e dalle tavole a favore delle patate, del mais e di altri tipi di cereale. In Africa e in Asia continua, invece, a essere uno dei cereali più importanti per l'alimentazione umana. Decretando il 2023 come "Anno internazionale del miglio" (*IYM – International Year of Millets*), le Nazioni Unite vogliono richiamare l'attenzione sui numerosi benefici di questo cereale e sul suo potenziale per un'agricoltura e una nutrizione orientati al futuro.

Il termine "miglio" comprende per l'esattezza un vasto gruppo di cereali, tutti appartenenti alla famiglia delle graminacee dolci. I tipi più noti sono il miglio comune (*Panicum miliaceum L.*), il miglio panico (*Panicum italicum L. o Setaria italica*), il miglio perlato, il miglio africano, il sorgo e il teff. Alle nostre latitudini si coltiva prevalentemente il miglio comune, chiamato anche miglio dorato per il colore giallo che gli viene conferito dalla decorticazione dei chicchi.

"Il miglio è molto prezioso per la nostra alimentazione grazie al suo elevato contenuto di minerali, soprattutto ferro, magnesio e acido silicico", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "L'acido silicico, un composto del silicio, favorisce capelli e denti forti e un tessuto connettivo sano". Sotto forma di chicchi interi, farina, semola o fiocchi, in cucina il miglio può essere utilizzato in svariati modi: come semplice contorno, per preparare piatti simili al risotto, polpette fritte, sformati salati e dolci, muesli e porridge caldi per la colazione. Questo cereale, inoltre, è apprezzabile in quanto è facilmente digeribile, ha un basso indice glicemico ed è privo di glutine, pertanto è adatto anche alle persone celiache.

Nella coltivazione, il miglio non è molto esigente ed è poco incline a essere colpito da malattie o parassiti. Rispetto ad altri tipi di cereale, tollera meglio la siccità e le temperature elevate. In risposta al cambiamento delle condizioni climatiche, la coltivazione di miglio potrebbe contribuire a uno sviluppo

sostenibile del pianeta – così il Direttore generale della FAO: in tal modo si potrebbe rendere più forti i piccoli agricoltori, diminuire la fame nel mondo, accrescere la capacità di auto-provvigionamento in determinati Paesi, ridurre la dipendenza dall'importazione di cereali, promuovere la biodiversità e trasformare l'agricoltura.