

Conoscere le erbe Gennaio 2021

EGK Newsletter

Miglio

Miglio = *Panicum miliaceum* L. // Graminacee= Poaceae
Nomi triviali e nomi comuni: vulpicoca, coda di volpe

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Il miglio rientra tra le specie più antiche di cereali; era già consumato dall'uomo come alimento in epoche preistoriche. Durante scavi archeologici in Cina sono stati portati alla luce chicchi di miglio comune e panico risalenti ad alcune migliaia di anni prima di Cristo. Secondo gli studiosi il miglio dovrebbe essere originario dell'Estremo Oriente. Si ipotizza che il miglio abbia raggiunto l'Europa centrale trasportato dalle tribù nomadi lungo la Via della Seta. Tuttavia è impossibile avere una certezza assoluta, poiché non sono chiari i confini della sua terra d'origine. Di certo il miglio era coltivato diffusamente in Asia e in Europa fin dalla prima Antichità. Questo cereale era l'alimento di base dei nostri antenati.

Nel XVII secolo il miglio perse la sua rilevanza in Europa a causa dell'introduzione di nuovi prodotti della terra come le patate e il mais. A decretare definitivamente il suo declino contribuirono anche altri cereali dalla resa superiore, come il frumento e la segale. Di conseguenza il miglio cominciò a essere considerato un cereale minore, un «alimento per il popolino» e cadde in disuso con il tempo.

Il miglio è considerato un simbolo di fertilità. Da qui l'usanza di gettare chicchi di miglio alle spose novelle in occasione delle nozze.



Botanica e cultura

Sotto la denominazione comune di miglio sono comprese diverse varietà di erbe selvatiche, è dunque un termine utilizzato per un'intera famiglia di vegetali. Le diverse varietà di miglio producono chicchi piccoli e arrotondati. I principali rappresentanti di questa famiglia sono il miglio comune e il panico, entrambi presenti allo stato selvatico in diverse regioni dell'Asia. Il miglio è una pianta molto adattabile che predilige tuttavia i terreni sabbiosi e leggeri. Necessita di poca acqua ma in compenso ha bisogno di molta luce e calore.

Chiunque posseda un giardino conosce il miglio e talvolta lo maledice per la sua pervasività nelle aiuole, nel prato e lungo i bordi dei sentieri. Negli ultimi 30 anni numerose specie di miglio sono migrate verso l'Europa e hanno quindi raggiunto anche la Svizzera. Da allora si sono diffuse grazie al vento, all'attività umana, agli animali selvatici e agli uccelli. Questa pianta erbacea ha la poco gradita capacità di germinare molto rapidamente in condizioni ideali, moltiplicandosi e propagandosi. Se state cercando di estirpare il miglio indesiderato da aiuole e superfici a prato, potete trovare suggerimenti utili online. Anche un giardiniere esperto saprà senz'altro aiutarvi e darvi consigli di persona.



Impiego nella medicina naturale

In fitoterapia il miglio è destinato sia all'uso interno che all'uso esterno. In letteratura vengono attribuite al miglio proprietà ematopoietiche, diuretiche e sudorifere. Il miglio è usato internamente ed esternamente in caso di influenza, acufene, convalescenza e per la salute della pelle e dei capelli.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Da un confronto dei valori nutritivi, tra i cereali antichi e le varietà moderne ipertrofiche escono senz'altro vincenti i primi. Non sorprende dunque che il miglio stia vivendo attualmente una fase di revival. In virtù del suo valore nutrizionale, si è fatto spazio nella dieta delle persone attente alla salute. In passato era disponibile soltanto il miglio importato da paesi come gli Stati Uniti e il Canada. Nel frattempo molti agricoltori europei e svizzeri hanno riscoperto e cominciano a coltivare questo cereale quasi dimenticato.

Il miglio decorticato viene consumato generalmente sotto forma di farina, di semola o in fiocchi. Il suo sapore è vagamente dolciastro. Il miglio può essere preparato come contorno per il pesce o la carne, come piatto unico con le verdure o nelle minestre.



Ricetta

Frittata di miglio

ingrediente

- 250 g di miglio decorticato
- 6-7 dl di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 200 g di porri
- Sale marino
- 3 cucchiaini di olio d'oliva

Cucinate il miglio nel brodo vegetale, lasciandolo sobbollire per 3 minuti. Togliete la padella dal fuoco. Lasciate rinvenire il miglio per 20-30 minuti. Aspettate che si raffreddi un poco.

Nel frattempo tagliate il porro a piccole strisce. Mettetelo a stufare 2 minuti nell'olio di oliva e aggiungete il sale.

Versate l'olio di oliva rimanente e il miglio, poi fatelo arrostire leggermente. Pressate in una sorta di frittata e lasciatela dorare con il coperchio a fuoco basso, senza mescolare. Rovesciate su un piatto e servite caldo.