

Cucinate -

creatività nella cucina naturale

a cura di Marina Romanò

Cibo per il corpo e per lo spirito



MIGLIO

Il miglio è conosciuto per essere il cibo ideale per i canarini, e si ignorano le proprietà nutritive in esso contenute, utilissime al corpo umano. Si presume che sia originario dell'Arcipelago Indiano e che sia stato coltivato in Cina diverse migliaia di anni fa. Ancora oggi è molto diffuso in Asia e in Africa, mentre in Europa la coltivazione per l'alimentazione umana andò progressivamente riducendosi in seguito alla diffusione del mais. Nell'Italia settentrionale la polenta di miglio fu un tipico piatto della regione veneta e lombarda; fu un cereale utilizzato nel Medio Evo durante i periodi di astinenza dalla carne e nei periodi di gravi difficoltà di sussistenza. Ad esempio, nel 1378, Venezia, assediata dai genovesi, si salvò grazie al miglio conservato nei suoi magazzini (questo cereale può essere conservato per lungo tempo, anche per venti anni). Il chicco per essere consumato dall'uomo deve essere liberato dalla parte coriacea esterna e quindi decorticato. Il miglio è uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali come ferro, magnesio, fosforo e silicio. Ha un alto contenuto di proteine ed è considerato benefico per la milza e il sistema linfatico. Ottimo nei casi di acidosi ed inappetenza, il miglio ha un alto contenuto di acido salicilico, che ha un'azione stimolante sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti. Contiene vitamine del gruppo

A e B e il suo alto contenuto di colina e lecitina lo rendono particolarmente adatto alle persone sedentarie; è considerato un ottimo ricostituente.

LE RICETTE DI MARINA

MIGLIO AL FORNO:

Tagliare 150gr di zucchine, 100 gr di porri, mettere in una pentola. Con poco olio e stufare. A parte preparare un brodo vegetale,

quando le verdure sono un po' Stufate aggiungere 150 gr di miglio lavato

ed infine il brodo. Lasciare cuocere per 20 min a fuoco basso. Quando è pronto si passa per circa 20 min al forno con un po' di olio E condimenti a piacere.....

POLPETTE DI MIGLIO E LENTICCHIE:

200 g di miglio decorticato, 1/2 cipolla o 1/2 porro/ verdure ,50 gr di lenticchie, 1 cucchiaino amido di mais ,un cucchiaino di lievito, 50 gr di pan grattato, Olio d'oliva extra-vergine, Sale, Pepe, spezie.

Lessate il miglio e le lenticchie insieme a vapore (1 tazza di cereale/lenticchie + 2 di acqua salata) In totale deve cuocere circa 15/20 minuti. In una padella preparate un soffritto di cipolla/porro, aggiungetevi le verdure pulite e tagliate a pezzettini, salate, pepate e fate cuocere per 10 minuti. Unite al miglio le verdure, lasciate intiepidire alcuni minuti, aggiungete l'amido ,il lievito e il pan grattato, e preparate le polpettine. Cuocetele in una teglia antiaderente con un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva, per alcuni minuti da ogni lato, fate molta attenzione nel girarle siccome sono piuttosto fragili. Potete eventualmente cucinarle anche al forno, in una teglia unta con olio extravergine di oliva per una decina di minuti.