



SALVIA®
Tutti su per Terra



2° RICETTARIO I VENERDÌ DI SALVIA

ECCO PER TE 4 GUSTOSE RICETTE A BASE DI MIGLIO. PRIMA DI METTERCI AI FORNELLI, ESAMINIAMO IL SUO IMPATTO NUTRIZIONALE, CON RIFERIMENTO A EVIDENZE SCIENTIFICHE.

Il miglio (*Panicum miliaceum*. L.) è un cereale appartenente alle Graminacee che è stato recentemente riscoperto e promosso per le sue eccezionali qualità nutrizionali.

La FAO ha dichiarato che il 2023 sarà proprio l'anno del miglio. Una grande "opportunità per aumentare la consapevolezza e indirizzare l'attenzione politica sui benefici nutrizionali, in termini di salute, del miglio e sulla sua idoneità alla coltivazione in condizioni climatiche avverse e mutevoli. L'anno promuoverà inoltre la produzione sostenibile di miglio, sottolineando al contempo il suo potenziale per fornire nuove opportunità di mercato sostenibili a produttori e consumatori". (<https://www.fao.org/milletts-2023>).

I semi del miglio, cariossidi, sono molto piccoli e sono avvolti da glumelle; prima di essere consumato viene sottoposto a decorticazione per eliminare il tegumento che lo riveste, estremamente coriaceo, e resistente all'azione dei succhi gastrici.

Il miglio come gli altri cereali è **fonte di carboidrati**.

Secondo le raccomandazioni è bene che circa la metà dell'energia della dieta provenga proprio dai carboidrati e che essi siano per la gran parte complessi, in forma di amidi, e, per una parte minore, semplici (zuccheri). L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che essi vengono digeriti, assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente, per assicurare alle cellule il rifornimento di glucosio e perciò di energia. La maggior parte dei carboidrati del miglio è presente in forma di amido che, grazie alla sua particolare struttura, risulta facilmente digeribile.

Il miglio ha un buon contenuto in lipidi, circa 4 grammi, soprattutto polinsaturi, minerali e sostanze bioattive come gli acidi fenolici. (Awika J.M. and Rooney L.W., 2004; Belton P. and Taylor J.R.N., 2004; Shahidi F. and Chandrasekara A., 2013 Bora P., Ragaee S. and Marcone M., 2019).

In più fornisce **energia elevata, grande quantità di fibre, molti minerali, alcune vitamine e antiossidanti** (FAO, 1995 ; Lestienne I. et al., 2005; Suma P.F. and Urooj A., 2012); anche le **proteine** sono presenti in discreta quantità.

Nel miglio si ritrova inoltre un buon contenuto di **vitamine del gruppo B**, soprattutto **B1, B6**, (rilevanti rispetto ai LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento ed Energia per la Popolazione italiana) e **folati, di ferro, magnesio** (rilevanti rispetto ai LARN), e di **fosforo, potassio, zinco e selenio** (M. La Guardia, "Fondamenti di scienze dell'alimentazione, Ed. Edises).

Una porzione di miglio soddisfa circa il 50% del fabbisogno giornaliero di magnesio e quasi il 30% di quello di ferro.

L'indice glicemico del miglio varia tra 42,7 e 58,3, rendendolo quindi un **alimento a basso indice glicemico**. (Bora P., Ragaee S. and Marcone M., 2019).

Il miglio è **naturalmente privo di glutine**, adatto quindi a chi desidera consumare prodotti *gluten free*.

Pizzette di miglio con **CIPOLLA E ROSMARINO**



INGREDIENTI

per 4 persone

600ml	Acqua di buona qualità per la cottura del miglio
200g	Miglio decorticato
400g	Cipolla
1	Cucchiaino di Olio EVO
1	Rametto di rosmarino legato
Q.b	Sale marino integrale

PREPARAZIONE

Selezionate e lavate bene il miglio. Cuocete il miglio con acqua e un pizzico di sale, in pentola a pressione per 20 minuti o in pentola normale per 30 minuti. Lasciate riposare 15 minuti. Ancora caldo riducete il miglio cotto in una crema grossolana, schiacciandolo con una forchetta.

Mondate e tagliate a fette la cipolla. Cuocete la cipolla in una casseruola con olio, sale e un rametto di rosmarino, prima senza coperchio e a fiamma media per qualche minuto, e poi a pentola coperta e fiamma bassa per 30 minuti. Se la cipolla rimane umida o brodosa lasciatela ritirare per qualche altro minuto a fiamma media senza coperchio.

Formate, con le mani inumidite di acqua o con degli stampi, delle pizzette rotonde e schiacciate spesse mezzo dito.

Adagiate sopra ogni pizzetta il condimento a base di cipolla, qualche aghetto di rosmarino e riponetele in una teglia da forno. Cuocete in forno già caldo per 15-20 minuti a 180°. Servite calde o temperatura ambiente.

Focaccine di miglio e spinaci **CON FARINA DI CECI**

INGREDIENTI

per 4 persone

- 600ml** Acqua di buona qualità per la cottura del miglio
- 250g** Miglio decorticato
- 300g** Spinaci
- 100ml** Acqua di buona qualità per la cottura degli spinaci
- 100g** Farina di ceci
- 1** Cucchiaino di Olio EVO per cottura spinaci
- 300ml** Di Olio EVO per friggere
- Q.b** Sale marino integrale

PREPARAZIONE

Selezionate, lavate bene e cuocete il miglio in pentola a pressione a fiamma bassa: dopo il fischio per 20 minuti o in casseruola coperta, dopo l'ebollizione per 30 minuti.

Lavate e tagliate gli spinaci, cuoceteli in una casseruola con olio, sale e poca acqua per 5 minuti a fiamma medio-alta.

Unite gli spinaci al miglio cotto e mescolate per bene, fino a portare il composto a temperatura ambiente.

Formate, con le mani inumidite di acqua, delle focaccine rotonde, schiacciate e spesse mezzo dito.

Ora passate le focaccine nella farina di ceci, avendo cura di ricoprirle totalmente.

Portate a ebollizione l'olio e friggete le focaccine fino a completa doratura.

Salate e servite ben calde.



Supplì di miglio al forno con **BROCCOLETTI E OLIVE**

INGREDIENTI

per 4 persone

600ml	Acqua di buona qualità per la cottura del miglio
1lt	Acqua di buona qualità per la cottura dei broccoletti
250g	Miglio decorticato
300g	Broccoletti verdi
200g	Pangrattato
2	Cucchiaino di Olio EVO
1	Rametto di rosmarino legato
Q.b	Sale marino integrale
	Olive nere Leccino al forno

PREPARAZIONE

Selezionate e lavate bene il miglio.

Cuocetelo in pentola a pressione o casseruola con acqua e un pizzico di sale. In pentola a pressione, prima a fiamma media e, dopo il fischio, a fiamma bassa per 20 minuti; in casseruola coperto per 30 minuti.

Lasciate riposare per 10 minuti.

Lavate, mondate, tagliate grossolanamente i broccoletti e cuoceteli in acqua bollente per 4-5 minuti.

Nel frattempo snocciolate le olive e tagliatele in piccoli pezzi.

Frullate o passate i broccoletti cotti fino ad ottenere una crema omogenea e conditela con olio e sale fino.

Unite la crema di broccoletti e le olive tagliate al miglio cotto, mescolando bene.

Condite il pangrattato con olio e sale fino, mescolando bene in un contenitore capiente.

Ora formate i supplì con le mani umide di acqua e passateli nel pangrattato, avendo cura di ricoprirli totalmente.

Ponete i supplì in una teglia e infornate a 180C° (forno già caldo) per 15-20 minuti. Servite ben caldi.



Polenta di miglio CON SEITAN



INGREDIENTI

per 4 persone

1,2 lt	Acqua di buona qualità per la cottura del miglio
250ml	Acqua di buona qualità per la cottura del condimento (Si può utilizzare anche l'acqua di cottura del seitan)
200g	Farina di miglio (ottenuta dalla macinazione o frantumazione grossolana del miglio decorticato con mulino manuale, elettrico, macina caffè o potente frullatore)
100g	Cipolla
100g	Carota
50g	Sedano
200g	Seitan sgocciolato
1	Cucchiaino di Olio EVO
1	Cucchiaino di Tamari
Q.b	Sale marino integrale
Q.b	Finocchietto selvatico

PREPARAZIONE

Mondate, lavate e tagliate a piacere le verdure e il seitan.

Fate cuocere la cipolla con l'olio, il finocchietto e il sale, a fiamma media, per qualche minuto. Aggiungete alla cipolla le altre verdure e il seitan, mescolando e cuocendo per qualche secondo. Versate l'acqua di cottura del seitan e il Tamari, coprite con coperchio e fate cuocere dopo l'ebollizione per altri 30 minuti a fiamma medio-bassa. Se utilizzate la pentola a pressione fate cuocere, dopo il fischio, per 20 minuti a fiamma medio-bassa.

In una pentola a pressione portate a bollore dell'acqua con sale. Versate la farina di miglio mescolando velocemente con una frusta, evitando la formazione di grumi. Chiudete la pentola e fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti. Lasciate riposare per 10 minuti. Se utilizzate una pentola normale consigliamo l'uso di una spargifiamma.

Mescolate la polenta e versatela in un piatto fondo o terrina. Versate il condimento sopra la polenta e servite calda con qualche rametto di finocchietto.

IL NOSTRO MIGLIO: SOSTENIBILE, SENZA TRATTAMENTI CHIMICI E PROVENIENTE DA SEMI DI VARIETÀ ANTICHE

Il nostro miglio viene coltivato e trasformato in Italia in maniera naturale e sostenibile. Utilizziamo preferibilmente semi di varietà antiche riprodotti in azienda (una parte del raccolto viene impiegata come seme per l'annata successiva).

Instauriamo rapporti con agricoltori che coltivano le nostre materie prime in terreni privi di criticità ambientali quali ad esempio: inceneritori, elettrodi ad alta tensione, strade trafficate e fabbriche.

Nell'area di coltivazione ci impegniamo nel ripristino ambientale attraverso le piantumazioni di siepi e filari di alberi da frutto. In più, durante la coltivazione, pratichiamo rotazioni e sovesci (interramento di apposite colture per mantenere o aumentare la fertilità dei terreni) e la concimazione è completamente assente o limitata a fertilizzanti naturali come letame, compost aziendali, etc. Non utilizziamo trattamenti chimici di sintesi e cerchiamo di evitare anche i trattamenti fitofarmaceutici ammessi nel biologico.

Anche in fase di stoccaggio e di confezionamento non ricorriamo a sostanze chimiche, preferendo sistemi di conservazione meno invasivi come atmosfera protettiva e magazzini climatizzati. In più, le nostre confezioni sono ad atmosfera controllata, per preservare tutte le qualità del miglio stesso.

Scopri le nostre varietà di miglio su: www.salviafood.it



BUON APPETITO

www.salviafood.it



SALVIA[®]
Tutti su per Terra