

EL MILL

Hi ha molts pocs cereals que, com el mill, siguin capaços de produir en condicions de sequera extrema. El nom mill designa certes plantes herbàcies anuals, de llavor petita, que es cultiven en zones àrides d'Àfrica i Àsia tant pel gra o com a farratge verd.

El mill perla (*Pennisetum glaucum*) és l'espècie de més rellevància, tant per la superfície cultivada com per la seva contribució a la seguretat alimentària en zones en les que és difícil produir altres cultius. En l'actualitat, és l'aliment bàsic per a més de 400 milions de persones d'Àfrica, la Xina i l'Índia.

El mill perla es pot cultivar en sòls pobres i arenosos, i té el potencial de rendiment més elevat de totes les espècies de mill en condicions de sequera o d'estrès tèrmic. El seu sistema radicular fort i profund, i el seu cicle vegetatiu curt (creix ràpidament quan hi ha humitat), permet que produeixi petites quantitats de gra en zones on les precipitacions no superen els 300 mm. A més, té l'avantatge de poder emmagatzemar-se sense dificultat durant anys.

Altres espècies de mill són el *coracán*, el cultiu del qual es troba molt estès en les regions més fresques i de major altitud d'Àsia i Àfrica, amb els grans fermentats del qual s'elabora cervesa; el mill comú, aliment per a aus en els països desenvolupats i per a consum humà en determinades zones d'Àsia i Europa Oriental. La resta d'espècies són cereals alimentaris importants localment, el tef a Etiòpia, la forcadella blanca a Malí o la forcadella negra a Nigèria, Togo i Benín, la producció de la qual està a les mans de petits agricultors, que la destinen al consum familiar i al comerç local.

D'entre els cereals, el mill és un dels que més quantitat de ferro i magnesi aporten a l'organisme, tot i que el seu escàs contingut de niacina pot dur complicacions a aquelles poblacions que s'alimenten exclusivament i per temps prolongat d'aquest cereal. Té un índex més elevat de proteïnes que el blat, l'arròs o el blat de les Índies, però com que gairebé no conté gluten no és apropiat per elaborar pa, tot i que sí que ho és per preparar farinetes i tortas.



FAO / P. Cenini / Níger

EL MIJO

Existen muy pocos cereales que, como el mijo, sean capaces de producir en condiciones de sequía extrema. El nombre mijo designa a ciertas plantas herbáceas anuales, de semilla pequeña, que se cultivan en zonas áridas de África y Asia por el grano o como forraje verde.

El mijo perla (*Pennisetum glaucum*) es la especie de mayor relevancia, tanto por la superficie cultivada como por su contribución a la seguridad alimentaria en zonas en las que es difícil producir otros cultivos. En la actualidad, es el alimento básico para más de 400 millones de personas de África, China e India.

El mijo perla se puede cultivar en suelos pobres y arenosos, y tiene el potencial de rendimiento más elevado de todas las especies de mijo en condiciones de sequía o de estrés térmico. Su sistema radicular fuerte y profundo, y su ciclo vegetativo corto (crece rápidamente cuando hay humedad), permite que produzca pequeñas cantidades de grano en zonas donde las precipitaciones no superan los 300 mm. Además, tiene la ventaja de poder almacenarse sin dificultad durante años.

Otras especies de mijo son el *coracán*, cuyo cultivo se halla muy extendido en las regiones más frescas y de mayor altitud de Asia y África, con cuyos granos fermentados se elabora cerveza; el mijo común, alimento para aves en los países desarrollados y para consumo humano en determinadas zonas de Asia y Europa Oriental. Las restantes especies son cereales alimentarios importantes localmente, el tef en Etiopía, la digitaria blanca en Malí o la digitaria negra en Nigeria, Togo y Benín, cuya producción está en manos de pequeños agricultores, que la destinan al consumo familiar y al comercio local.

Dentro de los cereales, el mijo es uno de los que mayor cantidad de hierro y magnesio aportan al organismo, aunque su escaso contenido de niacina puede traer complicaciones a aquellas poblaciones que se alimentan exclusivamente y por tiempo prolongado de este cereal. Tiene un índice más elevado de proteínas que el trigo, el arroz o el maíz, pero como apenas contiene gluten no resulta apropiado para elaborar pan, aunque sí para preparar papillas y tortas.