

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

Os *millet*s abrangem um grupo diversificado de cereais de grande potencial, e são uma importante fonte de alimentação para milhões de pessoas na África subsaariana e na Ásia. Podem ainda desempenhar um papel importante, contribuindo para capacitar os pequenos agricultores a nível global a alcançar o desenvolvimento sustentável, diminuindo a fome, promovendo a biodiversidade, e transformando os sistemas agroalimentares.

É AINDA...

- ✓ Importante para as terras estéreis, uma vez que necessita de um baixo teor de água para ser cultivado, germinando, assim, nestes solos;
- ✓ Muito resistente às mudanças climáticas;
- ✓ Uma solução ideal para os países aumentarem a autossuficiência e reduzirem a dependência de grãos de cereais importados.



A CULTURA DO MILHETO AJUSTA-SE A DIVERSOS USOS NA AGRICULTURA:

- ✓ Como planta de cobertura para o plantio direto, com a produção de empalhamento (melhora as propriedades físicas, químicas e biológicas do solo);
- ✓ Sendo utilizado na implantação e na recuperação de pastagens;
- ✓ Promovendo a redução da germinação de plantas daninhas;
- ✓ Sendo utilizado na produção de biocombustíveis e geração de energia direta, através da queima da biomassa.



MILHETO OU *millet*

FOOD TRAILS FUNCHAL

2023 É O ANO INTERNACIONAL DO MILHETO, PROMOVIDO PELA FAO - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA.

Esta celebração pretende divulgar formas de produção sustentável deste cereal, destacando o seu potencial de oferecer novas oportunidades de mercado para produtores e consumidores.

É uma oportunidade única para sensibilizar e dirigir a atenção política para os benefícios nutricionais e sanitários do consumo do milheto, bem como a sua aptidão para o cultivo em condições climáticas adversas.



O QUE É O MILHETO?

O milheto, também conhecido como mileto, milhete, milho-miúdo, milho-alvo, painço, e pão-de-passarinho, é um cereal originário do Sahel, uma extensa região semiárida da África. É uma planta que pertence à família botânica Poaceae, a mesma que outros cereais tais como o trigo, milho, centeio, cevada e a cana-de-açúcar.

Milheto é o nome usado para vários grãos diferentes, todos com sementes redondas muito pequenas, de 1 a 2 mm de diâmetro.



MODO DE PREPARAÇÃO

Lave o milheto e escorra. Leve ao lume numa panela com o dobro da água e uma pitada de sal. Deixe cozinhar durante 20 a 30 minutos. Após cozer, deixe repousar durante 10 minutos com a panela tapada. Em alternativa, pode demolhar por 4 horas e cozer depois durante 15 minutos. Pode optar por alourar na frigideira.

SUGESTÕES DE UTILIZAÇÃO

Pode ser utilizado em sopas, hambúrgueses vegetarianos, saladas, como acompanhamento de pratos variados, misturado com legumes e na confeção de papas, entradas e sobremesas.



SABIA QUE A PARTIR DOS GRÃOS DE MILHETO, É PRODUZIDO PÃO, MALTE E CERVEJA?



✓ ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS DEMOSTRAM UMA ASSOCIAÇÃO ENTRE O SEU CONSUMO E UMA DIMINUIÇÃO DOS FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES E CERTOS TIPOS DE CANCRO, COMO O CANCRO DO CÓLON.

