



XAVIER BARREIRO

Santiago

Técnico Superior de Restauración



O Millo

Xavier Barreiro

Contecer dos pobos sedentarios está estreitamente vinculado ó cultivo dun produto agrícola. Se este alimento conleva certo protagonismo relixioso, como convertelo nun deus, e lle engadimos un anaco de misterio e de lenda, entón temos o millo americano.

O millo (*Zea Mays*) coñécese en América dende hai máis de 10.000 anos, sendo sustento básico de espírito e corpo, e cultivábase dende hai máis de 7.000 unhas trescentas especies. Os achádegos arqueolóxicos máis antigos datan do ano 3600 a. C., atopados na rexión de Tehuacán, México. A orixe da planta do millo foi un enigma ata que en 1986 C. Mangelsdorf demostrou que provén dun cruce entre un millo primitivo e unha forma perenne do teosinte (*Zea diploperennis*). Así e todo, este gran necesita do home para reproducirse, de seu non é posible espallar os grans. Na época precolombina estendeuse dende centroamérica ata Canadá e Arxentina.

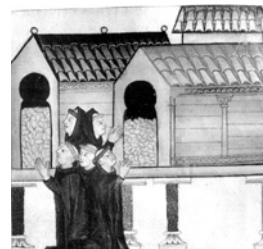
Según o *Popul Vuh*, o libro sagrado dos maias, os deuses crearon ó home ó final da creación do universo, despois de tres intentos. O primeiro foi con barro, pero era un material moi blando e desfixose coas primeiras choivas. De seguido fixérono de madeira, pero o resultado foron seres duros e insensibles que non respetaron ós deuses, así que destruíronos; algúns sobreviviron e deron lugar ós monos actuais. O terceiro e último intento foi a creación do home

de masa de millo. O deus maia do millo chámase *Yum Kaax* e aparece nas antigas representacións coa cabeza en forma de mazaroca. A palabra maia para o millo é *k'ol*. Os actuais maias siguen a usar a expresión «o millo é o noso sangue», e cando nace un neno córtanlle o cordón umbilical sobre unha mazaroca de millo.

A relixiosidade dos aztecas tamén estaba vencellada ó millo de varios xeitos: deuses representados como mazarocas; ofrendas de tortas e grans; ídolos de masa de fariña milla; culto á fertilidade e a agricultura. Como nos relata Fr. Diego Durán na *Historia de las Indias*, «los sacerdotes y dignidades del templo tomaban el ídolo de masa y desnudábanle aquellos aderezos que tenía, y así a él como a los trozos que estaban consagrados en huesos y carne suya, hacíanlos muchos pedacitos y, empezando desde los mayores, comulgaban con ellos a todo el pueblo, chicos y grandes, hombres y mujeres, viejos y niños, y recibíanlo con tanta reverencia y temor y lágrimas que era cosa de admiración, diciendo que comían la carne y los huesos del dios, teniéndose por indignos de ello».

Cristóbal Colón escribiu no seu diario o 4 de novembro de 1492, durante a súa estada en Guanahaní, hoxe illa Watlings, que «había mucha tierra cultivada con una especie de frijol y una clase de cereal que ellos llaman *Mabiz*, que sabía muy bien cuando se cocía o se secaba y se molía para hacer harina». Non

· FORMENTO INDIANO.



Cantiga CLXXXVIII

emigrantes ingleses e franceses introduxeron variedades precoces de millo de Canadá en Inglaterra, Holanda e norte de Francia. Máis tarde sementouse en Austria, Checoslovaquia, Polonia, Croacia e Hungría. Hoxe é o cereal máis sementado no mundo.

Ó igual que lle aconteceu ós conquistadores e relixiosos españois no seu primeiro contacto co novo cereal (os primeiros devían polo pan de trigo e os últimos só admitían este na eucaristía), en Europa rexeitouse o millo nun principio ata que se decataron da maior produtividade por hectárea Tamén axudou a necesidade de alimentos (consumíase fariña de landras por necesidade) e a falta de terra para sementar cereal. No tempo da fame, en Irlanda fixéronse campañas a favor do seu consumo, recetario incluído.

Cómpre salientar que o millo chegou ó vello continente con dous compañeiros moi influentes na gastronomía futura: a pataca e o tomate.

10 *desi che il temperamento del formento d'India sia simile al nostro, è poco piu caldo, il che ne dimostra la dolcezza del suo pane. Fa la farina bianca, della quale fanno il pane, la sostanza del quale è piu grossa, & piu viscosa del nostro. Et però si giudica che il suo nutrimento sia piu grosso di quel del nostro, & che però possa facilmente oppilare. Onde la farina di questo formento per gl'impiastrati maturati uide ragionevolmente essere utilissima. Imperoche serrando con la sua viscosità i meati, non può essere se non buona per maturare. Ma poi che l'hauer qui ragionato del formento d'India mi riduce à memoria il Saraceno, non posso lasciare di non scriuere anchor di questo l'historia, & le virtù sue. Questo adunque (per quanto io me n'intenda) ne fu portato in Italia d'Africa, & però in molti luoghi d'Italia, si chiama Saraceno, quantunque in altri luoghi lo chiamino Formentone. Produce quando nasce le foglie quasi tonde, le quali crescendo diuencono, come d'hedera, ma piu molli & piu appuntate. Fa il gambo fragile, tondo, uacuo, rosso, & pieno di foglie, crescendo all'altezza di due gombi, & qualche uolta maggiore. Fa i fiori in cima copiosi, bianchi, & racemosi, da i quali nasce un seme triangolare, il cui guscio è nero, & la midolla bianca. Seminafi il mese d'Aprile, & ricogliessi maturo il mese di Luglio,*

Sara historia.

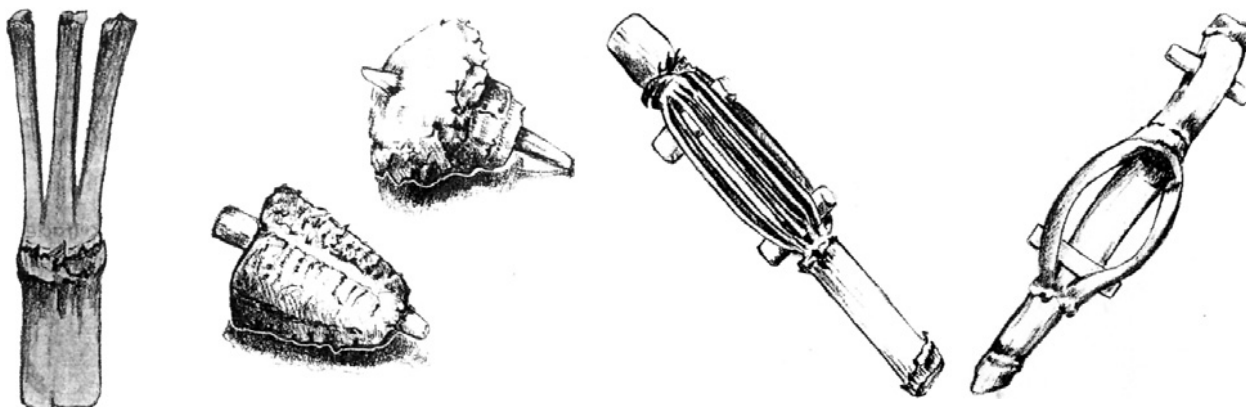
Fomento indiano,
xilografía de Pierandrea Mattioli,
Venezia 1568.

se sabe exactamente se Colón trouxo o millo ó regreso do primeiro viaxe, pero o cultivo do millo en Europa iniciouse en España a comezos do século XVI, espallándose a Portugal, Francia e Italia (Venecia) no 1530. Aínda que non hai unanimidade entre os historiadores, a maioría deles están de acordo en que o primeiro milleiral europeo sementouse en 1494 en Sevilla, España. No século XVII xa se cultivaba a gran escala no sur de Francia, riveira do Danubio, nos Balcanes e países do sur de Europa. No século XVIII,

O Millo Fala Galego

Como ben decía Fr. Martín Sarmiento, «más útil ha sido a España la primera espiga de maíz que se ha traído de América para ser sembrada que todo el cerro del Potosí»

Do latín *milium*, grans pequenos e en gran número, xurdeu millo para expresar un dos totems da cultura



Estraloque, bailaretes e violín de millo. Ilustracións de Teresa Rubio Alvariño no libro "Xoguetes e sons da natureza"

gastronómica galega, e quizais unha das fontes de alimentación máis recurridas no mundo. Dende a época castrexa, en Galicia chamabáselle millo ó *mijo*, o millo miúdo ou paínzo (*Panicum miliaceum*), pasando a denominarse millo ó gran orixinario de América fai case catrocentos anos. Na Península Ibérica coñécese coma maíz, xa que ó preguntarlle os conquistadores españois polo nome desa pranta a un nativo caribeño, este respóndelles *ma is*, querendo decir tómao, cólleo ti mesmo.

Segundo di F. Bouza Brey, «seméntase o millo en terra galega por primeira vez no 1605 na Mariña lucense, quizais nas leiras mindonienses de Doña Magdalena de Luaces, a dona do Almirante Don Gonzalo Méndez de Cancio, noble asturiano e antigo gobernador de Florida», e aínda pasarán anos antes de espallarse por toda Galicia; no 1630 entra no Salnés. O millo veu en dúas arcas das que só se conserva unha en Tapia de Casariego, Asturias.

E. Rivas Quintas (etnógrafo, doutor en Filoloxía Románica e autor do libro "Millo e hórreo. Legumia e cestos"), xunto con M. Murguía, prantexan unha hipótese cun arrecendo a misterio na cultura do millo en Galicia: ¿xa se coñecía no Noroeste o millo maízo antes da primeira viaxe de Colón? O primeiro preguntase como é posible que na miniatura da Cantiga CLXXXVIII de Santa María, de El-Rei Alfonso XII, aparezan espigas de millo como as de hoxe nun hórreo, se ben filoloxicamente non atopa probas. M. Murguía, según Rivas, apunta que o millo "se coñecía antes del descubrimiento de América y los europeos lo habían visto en Tartaria y China...", e remata explicando que a Galicia poido traelo no século XIII Paio Gómez de Soutomaior, cando a embaixada ó Gran Tamerlán.

Do século XVII en diante comeza a cultura galega do millo que se manifesta na gastronomía, no léxico, na toponimia, nos apelidos, nas labouras do campo, no

refrancero popular e na sociedade. Aínda que esta data está contrastada, pola contra, E. Rodríguez afirma no seu dicionario que este gran era «conocido de muy antiguo en nuestro país -en el cancionero de la Vaticana ya se habla de debullar o millo, pero no se refiere propiamente al maíz que fué importado de América- desde antes del siglo XVI, pues ya en esa época se hablaba de él en documentos gallegos, y ya entonces se cultivaba en los alrededores de La Coruña». As súas orixes non están claras, pero de certo que non é anterior ó século XVII.

Trouxemos o millo de América pero non a técnica azteca da nixtamalización que permite aproveitar todas as sustancias nutritivas dese cereal; este proceso consiste en cocer o gran de millo en auga con cal para moelo logo de que perda a vaíña externa na cecedura. Ó igual cos aztecas soubemos plantar fabas e cabazo ó redor do millo para que non medrasen herbas debaixo das follas da cucurbitácea e aproveitamos a capacidade das leguminosas para fixar o nitróxeno na terra, en beneficio do millo. Así e todo, unha dieta baseada só no millo como cereal conduce a unha carencia de vitamina B provocando a pelagra, doenza que era moi común na Galiza da costa, ademais de obstaculizar a asimilación de certos aminoácidos e proteínas na dixestión. Aztecas, Maias e Incas non padeceron esta enfermidade. Co millo e coas mazás dase a paradoxa de que sendo grandes produtores non fomos capaces de producir a sidra que consumimos nin de elaborar whisky (*bourbon* chámase a este licor feito con millo) coa inmejorable calidade das augas da Galiza dos mil ríos.

O millo, na zona da costa, e a castaña, no interior de Galicia, foron os cereais que de cotío lle quitaban a fame ós nosos devanceiros. O gran americano tardou ata un século en sementarse nalgúns zonas, pero unha vez imprantado o seu cultivo fixo desaparecer ó paínzo e converteuse no cereal galego máis consu-

mido, onde antes da súa chegada predominaban os cereais de inverno (centeo). Na Galicia occidental penetrou rapidamente causando a desaparición do cultivo doutros cereais, e na Galicia interior non asentou ata ben entrado o século XVIII. O veciño de Pontevedra Cruz Gallástegui, logo do seu paso polos EE.UU., foi o primeiro en obter millos híbridos no mundo.

Este cereal, alimento inmigrante e sudamericano, non só nos quitou a fame de enriba, ademais os nosos cativos emprégano como xoguete: o estraloque (instrumento nusal), escopeta de millo, bailaretes de carozo, colar de grans de maínzo e ata un violín.



Cruz Gallástegui

Vocabulario do Millo en Galicia

amontear: a terceira sacha que se lle dá ó millo.

amusiado: millo doce.

arandar: a segunda sacha que se lle dá ó millo.

arrandas: papas de millo.

arrendar: darlle a segunda sacha ó millo.

barbadela: filamentos do mazaroco; barbas do millo, bico, pera.

bica: pan de millo que se coce na pedra quente da lareira tapado polo testro da bica, hallula, bola do lar, **proia**. Torta de fariña cocida no forno, que se é de millo tamén se chama **fanchón**.

broa: pan de millo; palabra de orixe celta. A broa é escarolada cando non ligou ben a masa por non penetrar ben a fariña.

cabaceiro: hórreo de madeira para garda-lo millo.

cañoto: cana seca do milleiro.

carozo: carolo, o que queda do mazaroco despois de debullalo. Emprégase para facer lume.

caruncho: (*Ustilago maydis*) fungo do millo; o caviar azteca coñecido como **buillacoche**.

cosco: follas secas ou verdes do milleiro; **poma**, carocha.

debesar: merma do millo cando se deloira ó poñelo a secar.

decruar: primeira labor de rella que se lle dá á terra, para aireala, onde se vai sementar millo; sachar no millo para arrinca-las malas herbas.

desapondoar: agrómanlle as flores ó millo.

escasula: debulla-lo millo.

escribir: peneira-lo millo pouco moido, pasalo pola criba.

esfolada: nome que se dá á operación de quitarlle-las follas ó mazaroco para poñelo a secar e que remata nunha festa; noutras zonas dise **bullado do maínzo**.

esmillarse: esnaquizarse o pan de millo por non ter ligada a masa, dise que o pan é **revenido**.

espicha: garabullo co que se fai un burato na terra pra botar os grans da semente.

feces: comida feita coa bola de fariña milla empregada para clarificar a

manteiga de vaca. Cocida coas borras desta, ás que se engade máis fariña e auga, temos unhas papas de millo. O pan que se lle bota á manteiga pra cocela.

follico: folla verde da mazaroca.

gavear: decruar, prepara-la terra para a sementar millo.

mainceira: milleiral.

meda: montóns de palla de trigo ou de centeo que se deixan na leira despois da colleita. Nalgunhas comarcas tamén se fan coa cana do millo, pero isto non é corrente. Polo xeral, o millo ségase e gárdanse as espigas no hórreo ou no cabaceiro para que se deloiren, escasúlense despois. Noutras zonas pendúranse nas solainas, na baranda ou no teito das vivendas atando as follas unhas con outras para facer mollos e poñelas a secar.

mazaroca /o: espiga do millo.

mazarocada: varias mazarocas xuntas.

millán: (*Digitaria sanguinalis*) planta que medra entre o millo e que lle resta forza.

millarada: gran cantidade de millo.

míllaras: papas de fariña de paínzo cocida no leite ou de fariña milla cocida en caldo.

millas: papas feitas con fariña milla cocida en auga con sal.

milleira: tempo de sementa-lo millo.

milleiral: terra sementada con millo.

milleiro: pranta do millo ou leira con moito millo sementado.

millo: tipos de millo en Galicia.

amarelo; gran de cor amarelo e tamaño grande.

amusiado; millo doce.

branco; con mazaroca grande, de boa produción e boa fariña.

corvo ou pego; o que é negro, mouro.

courés; con grans pintos de amarelos e negros.

de rega; sementado en terras onde se pode regar.

de revoltiza, seméntase despois de recolle-lo gran da primeira semente.

graúdo, millote; o millo común.

millo pego; mazaroco con graos de varias cores, ten grans amarelos e mouros.

miúdo, albo ou branco; o millo paínzo; houbo tres variedades galegas deste gran.

orxo; sementado entre o orxo e de mala calidade.

paínzo, o pigarado, tardío.

prela; branco.

rei; de grans roxos.

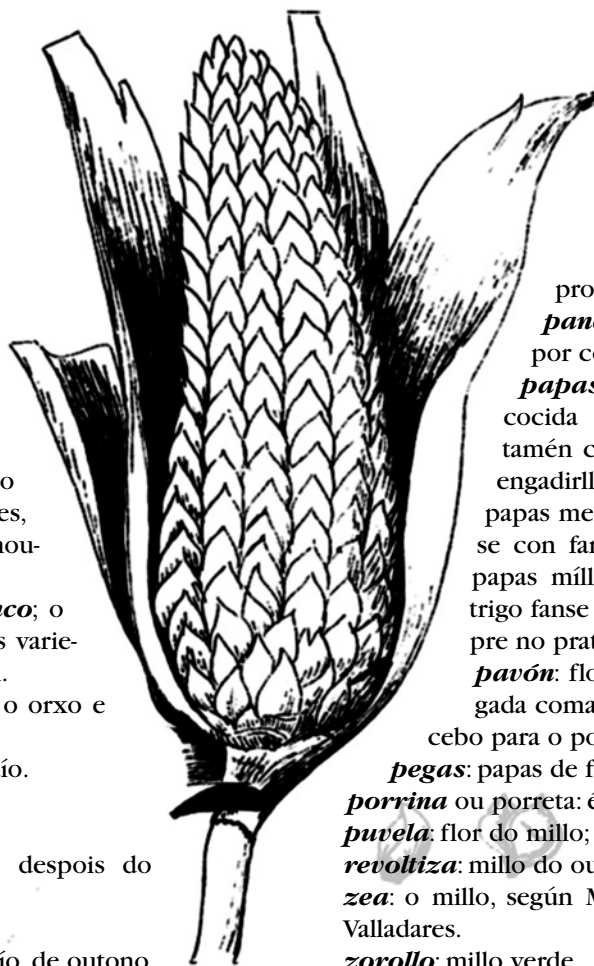
restebeira; sementado despois do centeo e para forraxe.

restebo; negro.

serodio, tardeiro; tardío, de outono.

temperán; o que primeiro medra.

Outros: pallaqueiro, resilicado, de cuña, sarabado, reino, pégaro, barbeito, toupeiro, verdeal.



produce moito e bo millo.

pancorvo: gran que non medrou por completo.

papas: gachas feitas de fariña milla cocida en auga ou caldo con sal, tamén chamadas millaras ou pegas; o engadirlle leite frío e mel chámanse papas meleiras. As papas afreitas facíanse con fariña de orxo, e co paínzo as papas millaras ou pegas; coa fariña de trigo fanse as papas trigas. Tómanse sempre no prato, nunca na cunca.

pavón: flor masculina do millo empregada coma forraxe para o gando e coma cebo para o polbo.

pegas: papas de fariña milla cocida no caldo.

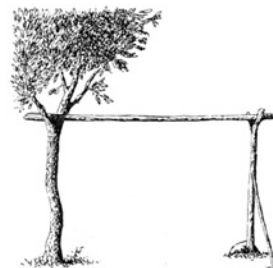
porrina ou porreta: é a folla da pranta do millo.

puvela: flor do millo; pendón, cruto, cenceno.

revoltiza: millo do outono.

zea: o millo, según Marcial Valladares.

zorollo: millo verde.



Baranda ou sequeiro do millo

M. Valladares danos outra clasificación:

«Entre sus variedades, se distinguen los Maizes tempranos y tardíos. Tempranos son: el de verano, amarillo-anaranjado, con mazorca de doce á catorce carreras de treinta, ó treinta y cinco, granos cada una; el enano, amarillo-claro, de ocho á dieziseis carreras de á veinte granos; el cuarenteno, así llamado, porque se supone que madura en cuarenta días, aunque realmente tarda bastante mas, de color amarillo-pálido, con ocho á diez carreras de veinticuatro á veintiocho granos; y el de pico, pórque el grano tiene esa terminacion, tal preco como el cuarenteno y de mayor rendimiento. Tardíos: el amarillo-claro de Pensilvania, granos achatados, muy gruesos, mazorca adelgazada hácia la punta, con ocho, ó diez, carreras, bien alineadas, de cincuenta á sesenta granos; el blanco de Virginia, con seis á ocho carreras de cuarenta y cinco á cincuenta granos, tambien achatados; y el de otoño, que lo hay blanco y amarillo, con diez á doce carreras de treinta y cinco á cuarenta granos ».

millolla: relativo ó millo; papas de millo.

millote: millo ou maínzo.

muña: cascarilla que rodea ó gran de millo, do trigo e outros cereais.

pan de mestura: feito con fariña milla, de centeo e de trigo; pan terciado.

pan levar, de: dise que a terra é de pan levar cando

Glosario de Cociña

Americana do Millo

antojitos: bocadillos típicos

mexicanos dos que existe unha gran variedade, como as *chalupas* (barquiñas de masa de millo con recheos variados), *peneques* (son como as *chalupas* pero pechados), *gorditas*, *garnachas* (pequenos canutos recheos de carne e frixoles fritos), *molotes* (rollos de masa de tortilla de millo recheos e fritos).

atole: bebida de fariña de millo disolta en auga ou en leite á que se lle dá arrecendo con froitas ou especias para deixala levedar.

cacahuazintle: variedade de millo cun mazoroco grande formado por grans gordos e tenros.

carnitas: carne de porco fritida ou moi cocida en graxa. Úsase en recheo de *tortillas*.

chilaquiles: tortillas de varios días que se cocían nunha salsa de queixo e tona.

enchiladas: tortillas recheas de varios ingredientes que dóblanse pola metade e se acompañan con salsa.

elote: gran de millo.

buitlacocbe: caruncho, fungo do millo, *caviar azteca*.

pozole: sopa de carne e millo *cacahuazintle*.

tacos: tortilla de fariña milla con calquera recheo.

Huitlacoche, o caruncho do millo

tamales: mestura de masa batida con graxa (rechea e condimentada) envolta nunha folla de millo e cocida ó vapor.

tortilla: tortas con forma de discos redondos de masa de millo que teñen multitude de usos na cociña mexicana (*totopos, enchiladas, tacos*).

totopos: un cuarto dunha tortilla torrado e frito utilizado como se fose unha culler para untar o guacamole e outras salsas.

zacahuil: tamal de tamaño moi grande co que se envolve un ave, un bacoriño, como plato especial nuha festa.



Refraneiro

- *O millo rascado benche a cesta e o ferrado.*
- *As escrouchiñas d'o millo non fan porveito a ninguèn. Mandei a muller a elas; adormeceu e non vén.*
- *Á porta do rezador, non botes o millo ó sol.*
- *Quen ós paxaros recea, millo miudo non semea.*
- *Hasta a folliña d'o millo sabe tamén picardía. Garda o orvallo d'a noite, para beber po-l-o día.*
- *Díxolle o millo á terra: Decrúame tarde, arréndame cedo, e pagareiche o que che debo.*
- *En Maio, millo sembrado, cal enxoito, cal mollado.*
- *Lavada: jós tres días nada!, díxolle o millo a liñaza; i ela respondeu: Nugallón: un mes debaixo do terrón, e inda se vou ou non!*
- *Díxolle o millo á liñaza: Ándate tí, espepitada, que ós tres días estás nada. E a liñaza respondeu-lle: Seica coma tí, borrón, que tardas sete semanas en salires do torrón.*
- *Millo ralo na leira e non no carro.*
- *Nin millo engrolado, nin millo queimado.*
- *O millo mesto, no cesto; o millo raro, na leira e non no carro.*
- *O millo polo San Marcos (23 de marzo) nin nado, nin no saco.*
- *Se o millo fose pouco, mudalo dun saco noutro, dixo a galiña cando falou.*
- *Ala vai, ve-la alá vai, a raposa po-l-o millo: ela comer non o còme, pero vai-n-o destruindo.*
- *Hasta a folliña d'o millo sabe tamén picardía. Garda o orvallo d'a noite, para beber po-l-o día.*

— *O carozo:*

*Onde bay carozos, bay fume,
Onde bay fume, lume bay,
Onde bay paseos de noite
Forzas de cariño bay.*

*Estaban dentro dous mozos
rebuldando co'as nenas,
mentres unba das pequenas
atizaba con carozos
o lume feito mogenas.*

As Letras Galegas e o Millo

Escritores de raigame na Nosa Terra teñen falado del nas súas obras. A. Cotarelo Valledor relátanos nun conto, *Porqué San Pedro foi calvo*, o tropezo de Xesucristo e Pedro co pan de millo. Otero Pedrayo escribe o hino ó pan en *Pan Galego*. Pero nin foron os únicos nin o serán:

*Perparada n' o sobrado
unba mesa de oito pes,
con catro mantés cuberta
porque non chega un manté,
fumegan enriba d'ela
tres barcales, todos tres
de chourizos cugulados
lacón e vaca a escoller.
Panochas por onde queira
de pan albeiro se ven,
bicas de centeo e millo
pra gusto de quen quixer...*

Recollendo o millo corvo en Meiro

Curros Enríquez

*Amoriñas d'as silveiras
Qu'eu lle dab'ó meu amor;
Camiñiños antr'ó millo,
Adios, para sempr'adios!*

Rosalía Castro



Recuperación do Millo Corvo

Nun mundo onde a globalización cultural e gastronómica vai comendo terreo, xurde a laboura de recuperación etnográfica, gastronómica e cultural do lugar de Meiro, no concello de Bueu (Pontevedra). Da man da Asociación Sociocultural de Meiro recuperouse o millo corvo (o gran ten unha cor negra, de ahí o seu nome), unha caste de millo dos primeiros que se sementaron nesa comarca, e que nada ten que envexar ó millo tranxénico.

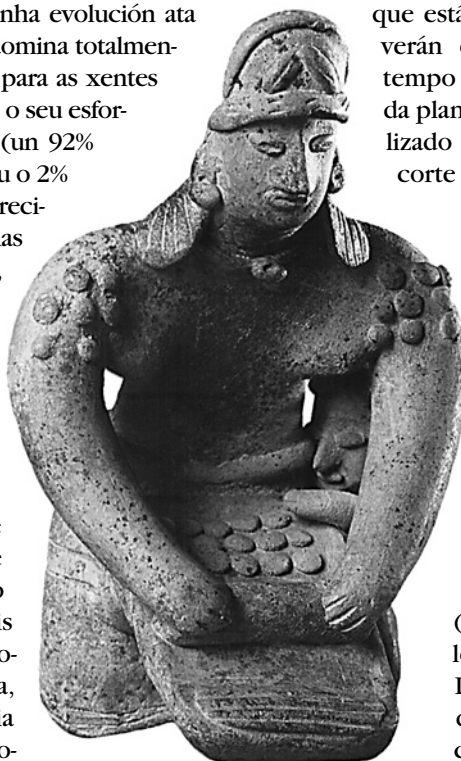
Na xurisdicción do Morrazo, marco no que se sitúa Meiro, aparecen as primeiras testemuñas do cultivo do millo no ano 1618, data na que o panorama productivo agrícola vai a trastocarse e sufrir unha evolución ata que, xa a partires de 1720, o millo domina totalmente o cultivo de cereal, significando para as xentes do campo a case única colleita, pois o seu esforzo está adicado á súa produción (un 92% do total, fronte a un 6% de centeo ou o 2% de trigo; o millo miúdo ten desaparecido das plantacións). Ata hai unhas décadas sementábase o millo corvo, ó carón das carballeiras, en veigas que servían como pantalla protectora do millo branco e nos lugares onde a terra non era moi boa, por ser unha variedade máis resistente ou escrava.

Para poder inicia-lo proceso de recuperación desta variedade de millo, case que estinguida no Morrazo, buscaronse os grans máis axeitados polas aldeas dos arredores (Meiro, A Portela, Ermelo, Cela, ...). Tamén recurriron á memoria dos máis anciáns para atopar aseso-

ramento nas técnicas para o seu cultivo.

Na primavera iníciase a preparación do terreo e abonado do mesmo para o cal utilízase o esterco (mestura de estrume e excremento animal). Logo faise o arado da terra de maneira manual cunha parella de bois xunguidos ó arado mentras se vai botando ó voleo os grans para, despois de pechado o rego, proceder a pasa-la grade que achanta a terra.

Unha vez que a planta do millo ten uns dez cm dáse-lle unha cava profunda quitándosele as herbas. Posteriormente, cando medra un pouco máis, procédese ó arrendado, que consiste nunha cava máis superficial e de rareo, quitando os milleiros que están máis bastos (dispor o millo). No verán efectúanse as regas, tamén neste tempo se corta o pendón, parte superior da planta (flor masculina) que pode ser utilizado como forraxe, evitando con este corte que os ventos rachen a cana.



Polo San Miguel faise a corta e empalleirado do millo, con espiga e todo, tal como manda a tradición. Uns días despois, coa lúa minguante, seguindo os consellos dos vellos, o proceso da esfolada serve para separar as espigas e o follaco para, posteriormente, ser carretadas ó forno (hórreo) para o seu almacenamento. As actividades complétanse coa debullada (quitarlle o gran á espiga) para ser levados ó muiño e facer a muiñada. Logo o amasado e cocido en fornos de leña, rematando todo o proceso cun encontro etnográfico, gastronó-



Debuxo do millo de 1542

mico e cultural.

Alimentación e Millo

Como alimento, pódese utilizar todo o gran, maduro ou leitoso, de calquera cor (blanco, marelo, azul, roxo, negro), de calquera tipo (reventador, duro, blando, fariño, cristalino, dentado e doce), en distintas especialidades gastronómicas (*polenta, gachas, copos*).

En Galicia, tradicionalmente, conséumense só as elaboracións culinarias derivadas do uso da fariña (pan, empanadas, papas millas, petote, bica). Hoxe estase a consumir noutras variedades: o gran cocido, aceite de millo (debe consumirse cru), en ensaladas, recheos, tartas, espesantes, como materia prima para bebidas alcólicas.

Expertos en nutrición salientan que o millo ten un valor nutritivo superior ó do pan por mor do aporte elevado de proteínas, pero estas proteínas non se consideran de alta calidade biolóxica por ser pobres en aminoácidos esenciais, como o triptófano ou a lisina. Para conseguir un equilibrio nutricional aconséllase acompañalo con legumes ou proteínas de orixe animal. Pola contra, a graxa que contén axuda a baixar os niveis de colesterol. Ó carecer de gluten é moi axeitado na alimentación infantil e para celíacos.

Contido medio en nutrientes por 100 g de porción comestible

| | |
|---------------|------------|
| Energía | 310,8 kcal |
| Proteína | 8,5 g |
| Graxa | 3,8 g |
| Carbohidratos | 75,8 g |
| Fibra | 4 g |
| Fósforo | 256 mg |
| Calcio | 15 mg |
| Ferro | 4,3 mg |
| Vitamina B1 | 0,36 mg |
| Vitamina B2 | 0,2 mg |
| Ácido fólico | 26 mcg |
| Vitamina A | 0,06 mcg |
| Vitamina E | 1,95 mg |

Datos tomados de «La tabla de composición de alimentos», de Mataix, Mañas et al.

Dos subproductos da transformación industrial do millo en alimento temos dende a fibra dietética ata

combustible.

Cociña do Millo no Mundo

Canadá

MOUSSE DE MILLO

INGREDIENTES: 1 taza grans de millo cocidos, 1/2 taza de puré de pataca, 2 ovos, 2 culleradas de tona, 2 culleradas de queixo graxo (tipo Cebreiro), pementa branca e sal.

PROCEDEMENTO: bater todos os ingredientes. Meter no forno en moldes engraxados con manteiga durante cuarenta minutos.

PAN DE MILLO

INGREDIENTES: 1 litro de leite enteira, 340 g de fariña de millo, 60 g de fariña triga, 20 g de fermento, 1 cullerada de sal, 1 taza de azucre, 2 ovos, 80 g de manteiga, mel.

PROCEDEMENTO: bater a metade do leite cos ovos enteiros. Aparte, mestúranse as fariñas co azucre, a manteiga derretida e o sal, para verterlle o batido anterior. Faise unha masa, mórnase a outra metade do leite co fermento, mestúrase e bátese todo. Vértese nun molde enfariñado e engraxado para meter no forno a temperatura media durante unha hora. Sírvese con mel.

Egipto

BEID-BI LAMOUN

INGREDIENTES: 1 litro de caldo de peixe, 1 cullerada de fariña milla, 3 xemas, o zume dun limón, pementa negra e sal.

PROCEDEMENTO: facer un caldo con unha cabeza de peixe, perexel, unha cenoria e un porro. Nunha cunca con auga fría disólvese unha cullerada de fariña de millo para engadirilla ó caldo coado. Deixar ferver quince minutos ata que non haxa grumos. Bater as xemas co zume de limón e mesturar co caldo. Remexer cinco minutos sen que ferva ata que espese. Este preparación utilízase como prebe dun peixe cocido ou ó forno.

Galicia

BOLO NO POTE (pepote)

INGREDIENTES: fariña milla, de centeo e de trigo a partes iguais, sal e auga.

PROCEDEMENTO: Mestúranse as fariñas coa auga e o sal para facer unha masa como a do pan, pero de forma ovalada, longa e moi estreita nos extremos. Deixar a levedar unha hora e cocer no caldo. De cocida, comela así ou cortar en rebandas finas para fritir nunha tixola con aceite e touciño. Esta receita é un dos usos máis típicos da fariña milla en Galicia, ademais da empanada e do pan, variando os ingredientes según a zona; nalgunha comarca engadenlle touciño á masa, noutras pasas e zorza sen fariña de trigo.

Dende que sementamos o millo en Galicia, e por mor do moito tempo que se conservaba en boas condicións, o bolo no pote foi o alimento empregado polos xornaleiros para comer nun descanso do traballo, a falta da parva ou do compango.

TARTA DE MILLO (*)

INGREDIENTES: 250 g de manteiga cocida de vaca, 250 g de azucre, 250 g de fariña milla, 8 ovos.

PROCEDEMENTO: Mestúranse a manteiga co azucre e trabállase esta masa para engadir as xemas e seguir batendo. Incorporar a fariña paseniño. Montar as claras a punto de neve e mesturar sempre de arriba hacia abaixo. Engraxumar un molde con mantequilla para facer a tarta no forno a temperatura media.

FREIXÓS (*)

INGREDIENTES: 1/2 Kg de fariña (milla e trigo a partes iguais), 3 ovos enteiros, 1/2 taza de leite enteira, 1 taza de auga, un grollo de anís, sal e canela ó gusto.

PROCEDEMENTO: Bátense os ingredientes coa batidora. e rectificase de fariña ou auga ata ter un almoado lixeiro. Poñer a tixola a lume forte, enzoufala con touciño e botar un cullerón do almoado para estendelo. Ó sacala espolvorear con azucre.

(*) Receitas recollidas en Ferrol por M^a Teresa Rubio Alvariño.

BIBLIOGRAFÍA

BLANCO GONZÁLEZ, X. L.. *Importante nova pró cultivo do millo en Galicia*. 'Revista galega de estudos agrarios'. N. 3 (1980) ; p. 253-255.
BONFIL BATALLA, G. (ed.), 1984. *El maíz. Fundamento de la cultura popular mexicana*. Museo Nacional de Culturas Populares - SEP, México.
BORREIROS FREIRE, E., LÓPEZ PICALLO, J., E RUBIO ALVARIÑO, M. T. 2000. *Xoguetes e sons da natureza*. Santiago de Compostela : Xunta de Galicia.
COUSIN, F. e MONZON, S. (ed.), 1992. *Cuisines du monde, gestes et recettes*, CNRS, Paris.
DIOS VIDAL, R. E DIOS VIDAL, G. 1956. *Contenido en macro y micronutrientes del grano de algunos híbridos de maíz cultivados en Galicia*. Misión Biológica de Galicia.
ESCAMILLA, E. E GARGALLO, M. DE. 2000. *El maíz en el mundo. Presencia y esencia*. Fundación Minsa. México.
ESTRELLA, E., 1988. *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, Abya Yala, Quito.
FAO (Roma), 1993, ed.: *El Maíz en la nutrición humana*. Roma.
FARB, P. E GEORGE ARMELAGOS, 1983. *Consuming passions. The anthropology of eating*, Whashington Press Square, New York.
GARRIDO ARANDA, A. 1995. *Cultura*

alimentaria de España y América. Huesca: La Val de Onsera.
KATZ, E., 1990. "Prácticas agrícolas en la Mixteca Alta", *Agricultura indígena : pasado y presente*, T. Rojas Rabiela (ed.), CIESAS, México, p. 239-274.
KATZ, E., 1995. "Les plantes alimentaires des indiens mixtèques du Mexique", *Les Amis du Muséum National d'Histoire Naturelle*, 183):33-35.
LAMBERT ORTIZ, E., 1983. *El libro de la cocina latinoamericana*, EDAF, Madrid.
LONG, J. 1997. *Conquista y Comida*. México: UNAM.
MEININGER, H., 1996. - "Les préparations du maïs à Cotacachi, Equateur" in *Cuisines, reflets des sociétés*, Marie-Claire BATAILLE-BENIGUI (ed.), Sépia-Musée de l'Homme, Paris, 109-126.
MURGUÍA, MANUEL. *¿Cuándo se generalizó el cultivo del maíz en Galicia?* Boletín de la Real Academia Gallega. T. 2, n. 22 (1909) ; p. 209-215.
ORDÁS PÉREZ, A. *Estudio de los distintos tipos de variedades de maíz en España /*. Vida rural. N. 124 (abril, 2001); p. 24-27
PÉREZ GARCÍA, J.M. *O Millo en Galicia : un estado da cuestión*. Santiago de Comp.: Xunta, [198- ?]
PÉREZ GARCÍA, J.M. *Le maïs dans le nord-ouest de la Péninsule Ibérique durant l'Ancien Régime*. Journées inter-

nationales d'histoire (12^a. 1990) *Plantes et cultures nouvelles en Europe occidentale au Moyen Age et à l'époque moderne / Centre culturel de l'Abbaye de Flaran, Douzièmes Journées internationales d'histoire*, 11, 12, 13 septembre 1990. Comité départemental du tourisme du Gers, 1992. P. 81-102.
PIÑEIRO PORTELA, J. *Origen, estadísticas y tendencias del cultivo del maíz*. III Xornadas Pratenses : intensificación da produción forraxeira. Lugo, 16 e 17 de abril de 1993. Servicio de Publicaciones Diputación Provincial, 1996; p. 159-197.
RIVAS QUINTAS, E. *Millo e hórreo, legumia e cestos*. Santiago de Compostela, Edicións Laiovento, 1996.
SAAVEDRA FERNÁNDEZ, P. *La Introducción del maíz y la patata en Galicia. Galicia e América : cinco siglos de historia*. Santiago de Compostela : Consellería de Relacións Institucionais e Portavoz do Goberno : Consello da Cultura Galega, 1992. P. 202- 207.
SIERRA FRANCO, I. e MÍNGUEZ DE LA RICA, C. *El Cultivo del maíz en la provincia de Pontevedra*. Cámara Oficial Sindical Agraria (Pontevedra), 1^a ed, 1955.
SILVA PEREIRA, A. DA. *O Pao de milho : aspectos científicos do seu fabrico caseiro* [Pôrto: Universidade, Facultade de Farmácia], 1942.