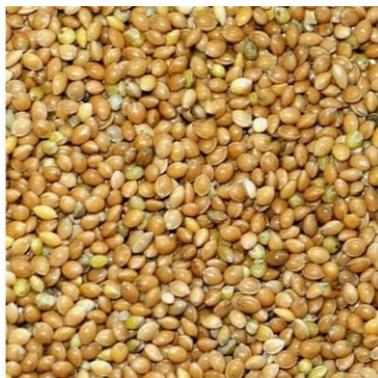


# CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

## LE PANIS (*Setaria italica*)

(*Olivier RONIN*)



Panis jaune



*Setaria italica* (Mark Nesbitt - Wikimedia.org)



Panis rouge

### . Classification : **Famille des Poaceae - Genre Setaria**

- On dénombre plus d'une centaine d'espèces de **Setaria**

- Nom scientifique : **Setaria italica**

- . Il existe environ une soixantaine de synonymes scientifiques
- . Présente une quinzaine de sous-espèces, variétés et formes

- Nombreux cultivars : L'Inde et le Chine (notamment) ont développé une importante recherche agronomique et génétique pour produire des variétés de **Setaria italica** adaptées aux différentes conditions climatiques, on parle ainsi de plusieurs milliers de génotypes et cultivars différents.

### . Origines et Historique :

- **Le millet cultivé, *Setaria italica*, est issu de la domestication d'une plante sauvage, *Setaria viridis*.**
- C'est en Chine que l'on trouve les traces les plus anciennes (environ 5000 av. JC).
- Aurait été domestiqué de manière indépendante à des périodes différentes en Europe et en Chine, mais aussi en Inde, Japon et Russie, puis s'est ensuite répandue un peu partout dans le monde.
- En Europe sa présence a été signalée dès le Néolithique.
- Pays producteurs : Chine, Inde, Nigeria, Russie, Niger, Mali, Ouganda, Sénégal, Burkina Faso...

### . Utilisations :

- Alimentation animale : graines pour oiseaux, fourrage
- Alimentation humaine : bouillie, farine, pain, produits de boulangerie et de pâtisserie, bière (Inde)

### . Composition de la graine (pour 100 g) :

- **Les valeurs indiquées sont des valeurs moyennes. Il y a en effet des variations parfois importantes en fonction de la variété cultivée, du pays, des conditions de culture et de l'époque de récolte. Le taux de protéines de *Setaria italica* est largement influencé par ces conditions, ainsi on peut trouver des articles indiquant des taux de protéines allant de 8 à 16 g .**
- **Le Panis est un tout petit millet, couleur des graines en fonction de la variété.**

- **Hydrates de carbone** : 70 g ( 62,5 g d'amidon – 7 g de fibres – 0,5 g de sucres )

. L'amidon est un polysaccharide (polyoside) présent chez de nombreux végétaux où il constitue une forme de stockage du glucose. Sa structure est proche de celle du glycogène qui est la forme de stockage du glucose rencontrée chez les animaux et les champignons. Valeur énergétique et nutritionnelle importante.

- . Fibres : bon pour la digestion et le transit intestinal
- . Sucres : saccharose (sucrose) - glucose – fructose - raffinose

- **Lipides** : 4 g

- . Constitués majoritairement par les omégas 3-6-9 qui sont de 'bons gras' indispensables au fonctionnement de l'organisme.
- . Autres lipides : acide palmitique, acide stéarique, acide arachidonique

- **Protéines** : 11,5 g

- . Gamme étendue, comprend 18 des 20 acides aminés dont tous les acides aminés essentiels (AAE)
- . Composition similaire entre **Setaria italica** et **Panicum miliaceum**

- **Minéraux et Oligoéléments** : large éventail

- . Calcium, Fer, Magnésium, Zinc, Cuivre, Manganèse, Molybdène, Chrome, Phosphore, Sodium, Potassium Sélénium, Soufre

- **Vitamines** : vitamine A, vitamines du groupe B (B1-B2-B3-B5-B6-B9), vit. E

. **REMARQUES** :

**Le Panis (Setaria italica) est avec l'Alpiste (Phalaris canariensis) et le Millet (Panicum miliaceum) une des 3 graines de base de tout mélange pour Diamant mandarin. Avec leurs nombreuses variétés elles permettent d'apporter à nos petits pensionnaires tout ce qu'il faut. Ensemble elles constituent la majorité de la composition d'un mélange mais elles ne doivent pas être les seules. Il faut penser à y ajouter d'autres graines (millet japonais, périlla, chia, plantain, œillette, amarante...) pour avoir un mélange équilibré, varié, appétissant, qui permette de satisfaire les besoins nutritionnels du Diamant mandarin.**



-----