

MIJO



El mijo común es el fruto de la planta gramínea del grupo de los cereales conocida por el nombre de Panicum miliaceum, que posee granos brillantes, de 2-3 mm de diámetro, ligeramente aplastados de un lado y que según las variedades posee un color blanco, amarillo, rojizo o negro.

- Es uno de los alimentos humanos más antiguos
- Es el cereal más alcalino
- No contiene gluten
- Favorece la regeneración celular
- Es uno de los cereales más rico en hierro, también en magnesio, aunque en menor proporción. Indicado en casos de debilidad física o psíquica, convalecencias, menstruaciones abundantes.
- Aporta mucha energía, proteínas y pocas grasas.
- Contiene vitamina B1, B2 y B9. Triplica su cantidad respecto a otros cereales, por lo que es bueno para regenerar el sistema nervioso, durante el embarazo y la lactancia.

COCINAR MIJO



Ponemos la cantidad de mijo que vayamos a cocinar en un colador y lavamos con abundante agua hasta que esta salga clara.

Escurrimos bien.

Si queremos que el grano quede entero, sobre todo para salteados con verduras, procederemos de la siguiente manera.

Ponemos una sartén al fuego, sin aceite, y tostamos hasta que salga olor a nuez o veamos que se van tostado ligeramente los granos.

Después, ponemos una olla con agua, la cantidad será el doble de lo que echemos de cereal (1 taza de mijo: 2 tazas de agua). Cuando hierva el agua, añadimos el mijo con un chorrito de limón.

Dejamos que hierva hasta que se consuma el agua, después retiramos del fuego. Es delicado, mejor dejar destapado para que no se pase.