

El mijo es un grano muy pequeño y redondo con una historia que se remonta a miles de años atrás. Fue el grano principal de consumo en China antes de que el arroz se hiciera popular y continuara sosteniendo la fuente alimentaria de las personas en África, China, Rusia e India, entre otros lugares. El mijo es un cultivo extremadamente nutritivo y resistente que se da muy bien incluso en condiciones de suelos duros o secos, razones que contribuyen a su popularidad y uso generalizado alrededor del mundo.

CHARACTERÍSTICAS

No contiene gluten

Es alto en proteína, fibra, hierro, magnesio y potasio

Contiene sílice, lo que ayuda a mantener los huesos flexibles en el proceso de envejecimiento

Tiene efectos anti-hongos; ayuda a aliviar los síntomas de la candida

Mejora el aliento

Ayuda a calentar el cuerpo; es bueno comerlo en lugares con climas fríos o lluviosos

Ayuda a los riñones y el estómago

Es calmante, especialmente para problemas de digestión o náuseas matutinas



USOS Y PREPARACIÓN

El mijo se puede utilizar en papillas, cereales, sopas y panes gruesos. Es una deliciosa sustitución libre de trigo para hacer cuscús, ya que tiene una consistencia similar. En algunas partes de África, el mijo se fermenta para hacer cerveza. Enjuaga el mijo antes de cocinarlo y utiliza una medida de mijo por dos medidas de agua.

COMPRA Y ALMACENAMIENTO

Busca el mijo de color amarillo y crudo que puedes conseguir en las tiendas naturistas. A menudo, el mijo se encuentra en la sección de al por mayor de las tiendas de alimentos saludables y por lo general, no se vende en los supermercados regulares. Se puede guardar en un frasco hermético o en un envase de vidrio por seis a nueve meses.

MIJO BÁSICO

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

2 minutos
30 minutos

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga el mijo en un colador de granos.
2. Coloca todos los ingredientes en un envase con una tapa que quede bien sellada.
3. Déjalo hervir y luego reduce el calor a fuego lento.
4. Deja cocinar a fuego lento por 30 minutos.

**Se puede añadir más agua para preparar el mijo con una consistencia más blanda. También se puede tostar ligeramente antes de cocinarlo para darle un sabor a nueces.*

INGREDIENTES

- 1 taza de mijo
- 2 tazas de agua
- Unos cuantos granos de sal marina

CREMOSO MIJO Y AMARANTO

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 6 porciones

2 minutos
35 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de mijo
- 1/2 taza de amaranto
- 3 1/2 - 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga el mijo en un colador de granos.
2. Coloca todos los ingredientes en un envase y llévalo al fuego para hervir.
3. Baja el fuego y deja cocinar a fuego lento por unos 35 minutos revolviendo con frecuencia. Cuando los granos estén suaves y cremosos, ¡ya está listo!

**Variaciones: Sírvelo coronado con una cucharada de aceite de linaza para obtener un sabor a mantequilla. Cúbrelo con vegetales cocidos o verduras y cualquier aderezo. Añade una cucharadita de canela y 1/4 de taza de pasas durante la cocción para hacer un dulce! Agrega trozos de zanahoria o chirivías durante la cocción, para darle un toque dulce adicional. Añade almendras u otros frutos secos o semillas durante la cocción para hacerlo más rico y crujiente.*

MIJO CON CURRY

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

5 minutos
25 minutos

INSTRUCCIONES

1. Pon a hervir el caldo o el agua en una olla.
2. Coloca los ingredientes restantes en la olla y llévalos a punto de ebullición, reduce el calor a fuego lento, y deja cocinar durante 20-25 minutos, o hasta que todo el líquido se haya absorbido.
3. Separa los granos con un tenedor y sírvelo tibio.

INGREDIENTES

- 1 taza de mijo asado seco
- 1/2 taza de pistachos triturados
- 3 cucharadas de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de polvo de curry
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 tazas de caldo o agua