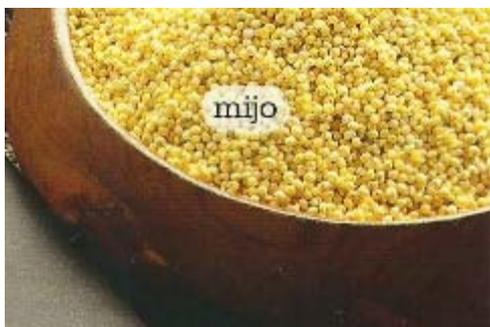


EL MIJO



Es un conjunto de plantas con semillas pequeñas redondas de color amarillo que se usan como **cereales** muy consumido en Oriente (China e India) y en algunas regiones de África. En Europa y Estados Unidos, hasta hace poco tiempo no ha sido tan valorado o tenido en cuenta para la alimentación humana y su uso ha estado dirigido, casi exclusivamente, a la alimentación animal (alpiste para pájaros).

PROPIEDADES

- No contiene gluten ni colesterol.
- Es rico en fibra.
- Fuente de magnesio y fósforo.
- Contiene vitaminas del grupo B (B1, B2, B6 y B9 o ácido fólico).
- Contiene zinc, calcio y vitamina E pero sobre todo hierro y yodo.
- Alcaliniza el organismo, (equilibra nuestro pH y nos ayuda a compensar los efectos acidificantes de una mala dieta).

La principal presentación para el mijo es la cocción a fuego lento en abundante agua o caldo, entre el doble y el triple respecto a la cantidad de mijo porque es prácticamente absorbida por completo durante su elaboración. En unos 30 o 40 minutos, este cereal está perfectamente cocinado. Previamente debe ser lavado bajo el grifo (con ayuda de un tamiz o colador grande) para eliminar la suciedad y desechos hasta que el agua salga limpia por completo.

El mijo combina muy bien con todo tipo de verduras y legumbres, es una gran alternativa del arroz, aporta ligazón a los ingredientes en la elaboración de croquetas o hamburguesas y sus granos se pueden transformar en leche.

Su sabor es suave, no muy acentuado, y con un ligero toque dulce, lo que lo hace muy agradable al paladar.

El Mijo es un grano compuesto de semillas sin gluten que se comercializa como cereal sin gluten. Su uso en las dietas de exclusión se debe realizar atendiendo siempre el criterio que el especialista pauta para cada paciente. Desde la Asociación Española de Esofagitis Eosinofílica AEDeseo recomendamos siempre la lectura de los ingredientes de los productos en todas y cada una de sus presentaciones (tortas, harinas, granos, copos...) así como la declaración de alérgenos o trazas indicadas por los fabricantes en los etiquetados.