

PROPIEDADES DEL MIJO



GENERALIDADES

Es un cereal que crece en tierras pobres, con poca lluvia, muy resistente a épocas de sequías y con la ventaja de que se almacena sin dificultad durante algunos años.

Existen múltiples variedades de mijo pertenecientes a cinco géneros de Paniceae y uno de Clorideae. El *Panicum miliaceum* y el *Setaria itálica* son las especies más conocidas en Occidente. Probablemente su origen es africano y se cultiva desde tiempo inmemorial en lo que hoy es Uganda.

Información nutricional

Por 60 gr. de mijo
212 calorías,
41 g de hidratos de carbono,
6 gr. de proteínas,
2 gr. de grasa,
41 % de la necesidad diaria de hierro
29 % del magnesio

CONTENIDO

Hierro

Es seguramente desconocida la cantidad en hierro que tiene este cereal y sorprende saber que tiene 6,8 mg por 100 gramos, IGUAL QUE LAS LENTEJAS.

Contiene todos los aminoácidos esenciales

Vitaminas del grupo B

En especial B1, B2 y B9, que triplica a los otros cereales.

Si bien tiene un bajo contenido de B3, esto se subsana con una dieta que no se base sólo en este alimento.

No tiene gluten

Por lo que es apto para personas con problemas celíacos

Magnesio

Con 170 mg por 100 gramos, fundamental para la transmisión de los impulsos nerviosos y para reducir el colesterol. Es un mineral antiestres y se considera un tranquilizante natural.

Silicio

Un importante oligoelemento presente en los tendones, cabello, piel, uñas y tejido conjuntivo.

Fósforo

En cantidades similares al arroz. Interviene en el metabolismo del tejido nervioso y es un tónico cerebral

Lecitina

Necesaria para aumentar la actividad cerebral, especialmente la memoria

Tiene una cualidad alcalinizante y es considerado un cereal Yang.

Es fácilmente digerible

APLICACIONES

Indicado en caso de anemia ferropénica por su notable cantidad de hierro.

Útil en caso de calambres musculares, estrés, agotamiento mental o debilidad física o psíquica.

Resulta un excelente aliado para fortalecer la piel, el cabello, las uñas y los dientes. .

Adecuado para personas necesitadas de dulces .

Puede aconsejarse a personas con problemas de estómago y páncreas. En casos de gastritis o diabetes.

Estimula el Sistema Inmunológico .

Ideal para embarazadas o en períodos de amamantamiento

USOS

A pesar de no tener gluten, el mijo se usa para la panificación y en la preparación de pastas especiales, mezclando harina de trigo con harina de mijo.

Es muy fácil y rápido de cocinar y es de muy agradable sabor.

Acepta preparaciones dulces o saladas.

PREPARACION

Una medida de mijo por tres de agua.

Coloque el agua en una cacerola y cuando hierva agregue el mijo, previamente lavado.

Cocine aproximadamente veinte minutos.

No dudamos que aprovechará las increíbles propiedades de este casi ignorado cereal y le dará en su cocina el lugar de privilegio que merece. Además, por su rápida y fácil preparación, le permitirá lucirse en la cocina.