



**NaturaSi**

El Supermercado Natural

## LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIONES Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS,  
COSMÉTICOS NATURALES Y DETERGENTES ECOLÓGICOS.

# EL MIJO

- **Origen:** En el pasado el mijo era el alimento base de las poblaciones africanas y asiáticas, pero ha sido también uno de los cereales más cultivados en Europa, sustituyendo la carne que pocos podían permitirse. Siendo el cereal más digestible, en estos últimos años ha sido redescubierto por sus virtudes naturales.

- **Coltivo biológico:** La agricultura biológica aspira a establecer un equilibrio donde el hombre obra salvaguardando el patrimonio natural. El sistema de cultivo ecológico que prevé el respeto de los ritmos naturales de la tierra, el uso de abonos naturales y la absoluta ausencia de sustancias químicas, ayuda a la tierra a encontrar el justo equilibrio.

En agricultura biológica se da preferencia al empleo de todas las metodologías que exaltan y valoran las peculiaridades del medio y que tienen una influencia ambiental reducida, como la rotación de cultivos, el abono, la labranza del terreno con técnicas suaves y la irrigación.

Con los cereales procedentes de la agricultura biológica se recupera la autenticidad y el sabor que la tierra y el sol regalan a sus productos.

- **Características nutritivas:** El mijo presenta altos valores de lecitina y colina, además de altos valores de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales. Aunque su aspecto parezca humilde y pobre, el mijo es muy recomendable para potenciar las defensas naturales del organismo.

- **Indicaciones:** Por ser altamente digestible es indicado para las mujeres embarazadas, los niños y todos los que quieren mantener y mejorar su forma física. El mijo es un fuerte aliado del esmalte de los dientes, del vigor del pelo y de la salud de la piel.

- **Modalidad de cocción y de consumo:** El mijo que se encuentra en el mercado se presenta en dos formas: en granos descascarillados y en copos. El grano es más sabroso y se cuece en 15-20 minutos, mientras que el copo tiene una cocción similar a los otros copos de cereales (10-15 minutos). El mijo en grano combina bien en sopas, con legumbres, verduras y hierbas aromáticas.



comercial@cpbio.com  
Tel. 93 843 65 17  
Fax. 93 843 96 00

presenta

## LAS RECETAS

### MIJO CON TOMATE

- 1 cebolla grande, 3 cucharadas de aceite de oliva, 250 g de mijo, 6 dl de agua, 250 g de pulpa de tomate o tomates enteros pelados, 25 g de mantequilla, nata y sal a gusto.

Dorar la cebolla picada en el aceite, añadir el mijo y dorar un poco más. Echar el agua, tapar y dejar cocer durante unos 15 minutos a fuego lento. Incorporar el resto de los ingredientes.

Variante: a la cebolla se pueden añadir también pimientos cortados en trocitos.

### CROQUETAS DE MIJO

- 150 g de copos de mijo, 1 cucharada y 1/2 de mantequilla, 1 cebolla, 3 dl de caldo vegetal, sal marina con hierbas, pimienta, apio, albahaca y perejil, 300 g de zanahorias ralladas, requesón, leche, paprika, pan rallado.

Dorar la cebolla en la mantequilla, añadir los copos de mijo y dorar, después añadir el caldo. Dejar enfriar e incorporar las zanahorias. Preparar la salsa con el requesón y la leche, la sal y la paprika, formando una mezcla blanda sin grumos. Mezclar el pan rallado con la sal y la pimienta. Hacer unas croquetas, darles vueltas en la salsa y en el pan rallado. Freír en aceite hirviendo hasta que se doren. Servir calientes.

### CREMA CON MIJO Y LIMÓN

100 g de harina de mijo, 1 vaso de leche, 150 g de requesón, 2 cucharadas de miel, 2 dl de nata, 2 limones (la corteza de uno y el zumo de los dos), una cucharada de vainilla, una pizca de sal.

Deshacer la harina de mijo en el dl de leche y echar la masa para rebozar, mezclando con el resto de la leche hirviendo. Cocer 5 minutos, dejar enfriar. Mezclar con los otros ingredientes. Servir tibio o después de haberlo dejado enfriar en la nevera durante un par de horas.



# NaturaSi

El Supermercado Natural

NaturaSi - España s.l.

c/ El Cid 3, 3º 28001 Madrid Tel. 917 813 746

e-mail: naturasi@eresmas.com