



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



AÑO INTERNACIONAL
DEL MIJO
2023



RECETARIO DEL MIJO





RECETARIO DEL MIJO

Año Internacional del Mijo 2023



Cita requerida:

FAO. 2023. *Recetario del mijo - Año Internacional del Mijo 2023*. Roma. <https://doi.org/10.4060/cc8019es>

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

ISBN 978-92-5-138388-9

© FAO, 2023



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en [idioma] será el texto autorizado".

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.

Fotografía de la portada (de arriba abajo en el sentido de las agujas del reloj): © Foodmates, © Bela Gil, © Sanjay Thakur, © Rodrigo Pacheco, © feminas22, © Satinder Shergill, © Lari Lopez, © Aïssatou, © Charo Val, © BBVA-Celler de Can Roca, © Shridula Chatterjee, © Chiara Dalla Rosa, © Pierre Thiam, © Iasmina Pasca, © Inés Páez, © Anahita Dhondy, © Shreya Futela, © Max Mariola teams.

Fotos de la contraportada: © Adhya S., © Roelene Prinsloo.

Índice

Prólogo	v
Reconocimientos	vii
¿Qué es el mijo?	viii
Beneficios del mijo	ix
Conocer los distintos tipos de mijo	x
Útiles consejos para preparar y cocinar el mijo	xiii
Unidades de medida	xiv
ENTRANTES	
Mijo con emulsión de ñame de agua y aguacate	2
<i>Appe</i> de mijo con <i>chutney</i> de coco fresco	4
<i>Tamal</i> de mijo con cerezas picantes y orégano salvaje	6
Bruschetta de <i>Navratri</i>	8
Ensalada de fonio	10
Ensalada de mijo con berenjena asada glaseada	12
Ensalada fría de mijo	16
<i>Chawanmushi</i> de mijo con jaiba y zanahoria	18
PRINCIPALES	
<i>Caldou</i> con fonio y relish de acedera y okra de monique	21
Gnocchi de mijo y nueces a la romana	23
Tortillas de mijo con relleno de champiñones	25
Crêpe de mijo perla con aguacate y pepinillos	27
Pollo de corral picado y mijo con guisantes, judías y crema de cebolla asada	29
Risotto de mijo koda con crujiente de mijo de los arrozales	31
Mijo con verduras y curry	33
Mijo con mejillones, pimientos y garbanzos	35
APERITIVOS	
<i>Ragi churma</i> dulce y salado	38
Bizcocho de plátano y plátano macho	40
Empanadillas de mijo (dúo de gambas y atún)	42
Batido de mijo	44
POSTRES	
Mousse de chocolate con mijo	47
Pastel de sorgo, naranja y jengibre	49
Bolitas de felicidad de pistacho y mijo	51
NOTAS	55





Prólogo

Aceptar el mijo como parte de un futuro nutritivo y sostenible

Los patrones alimentarios tienen profundas implicaciones tanto en nuestra salud y bienestar como en los del planeta. En este contexto, ir en busca de cereales nutritivos no es solo una aventura cultural, también un acto de sostenibilidad consciente. Les presento, con sumo placer y anticipación, este libro de recetas dedicado al maravilloso mundo del mijo: alimento básico y elemento fundamental de las culturas alimentarias locales de muchos países.

En los últimos años, la comunidad global se ha embarcado en una búsqueda urgente de soluciones a los desafíos interrelacionados de la seguridad alimentaria, las dietas saludables y sus consecuencias, y la sostenibilidad medioambiental de nuestros sistemas alimentarios. Estas interconexiones están claramente enmarcadas en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas. Cambiar nuestros patrones alimentarios, pasando por incluir el mijo en nuestras dietas, nos da la oportunidad de hacer pequeñas contribuciones a múltiples ODS al mismo tiempo.

El mijo, muchas veces conocido como el «cereal olvidado», hace referencia a un grupo diverso de gramíneas de semillas pequeñas que llevan cultivándose miles de años en distintas culturas y continentes. Muchas variedades de mijo, al ser integrales, pueden ser un elemento clave en dietas saludables, ya que aportan distintos nutrientes entre los que están minerales esenciales, vitaminas y fibra alimentaria. Sin embargo, es crucial saber cómo prepararlos para mantener y fomentar su valor nutricional. Las recetas de este libro se han elegido pensando precisamente en la nutrición.

Estos cultivos resilientes tienen una capacidad de adaptación notable frente a condiciones climáticas diversas; requieren poca agua y menos insumos que muchos otros cereales consumidos con frecuencia. Apoyando a los pequeños productores que se ven limitados por la escasez de agua o la ausencia de insumos para cultivar mijo de manera sostenible y comercialarlo, podemos favorecer sus medios de vida. Existen múltiples variedades de mijo y promover su cultivo puede contribuir considerablemente a la biodiversidad, uno de los muchos pasos necesarios para aumentar la resistencia de los ecosistemas y mitigar los impactos del cambio climático. El mijo crece y rinde cuando otros cereales fallan, por lo que puede ayudar a cumplir el ODS 2 (Hambre cero) y el ODS 13 (Acción por el clima), entre otros.

En las próximas páginas, se embarcará en un viaje culinario que celebra la versatilidad del mijo. Desde platos principales que hacen la boca agua y postres exquisitos a aperitivos deleitables, cada receta ha sido minuciosamente seleccionada para mostrar los sabores y texturas únicas de estos granos ancestrales con toques de todo el mundo. Este libro inspirará tanto a cocineros experimentados como a novatos entusiasmados a recibir con brazos abiertos toda la riqueza del mijo y a ampliar su repertorio culinario.

Felicito a los autores y colaboradores que nos han regalado su pasión, experiencia y creatividad para elaborar esta colección de recetas de mijo. Su dedicación para promover dietas saludables y sistemas alimentarios sostenibles es inspiradora. Juntos, podremos alimentarnos, cuidar nuestro planeta y trabajar por un futuro donde los alimentos nutritivos que se producen de manera sostenible son un derecho fundamental para todos.

¡Que aproveche!



Lynnette Neufeld

Directora de la División de Alimentación y Nutrición (ESN) de la FAO





Reconocimientos

Esta publicación ha sido elaborada por miembros de la Secretaría del Año Internacional del Mijo 2023, incluyendo Isabella Trapani (NSP), Eloisa Caixeta Cunha (NSP), Claudia Valdivielso Sancho (OCC) y Zdravka Dimitrova (NSP).

Nuestra más sincera gratitud a los siguientes chefs por sus valiosas contribuciones de recetas: Adhya S., Aïssatou, Vanshika Bhatia, Fatmata Binta, Nathalie Brigaud Ngoum, Shridula Chatterjee, Bel Coelho, Anahita Dhondy, Shreya Futela, Bela Gil, Mokgadi Itsweng, Max Mariola, Cinzia Nerozzi, Alfredo Oropeza, Rodrigo Pacheco, Inés Páez, Chiara Pavan, los hermanos Roca, Satinder Shergill, Sanjay Thakur, Pierre Thiam, Charo Val y Alessandro Vitale.

El recetario ha pasado por un proceso de revisión exhaustiva y recibido contribuciones de expertos de la División de Producción y Protección Vegetal (NSP), División de Alimentación y Nutrición (ESN) y la Oficina de Comunicación (OCC) de la FAO. Expresamos nuestro agradecimiento a Fenton Beed (NSP), Makiko Taguchi (NSP), Riccardo Mazzuchelli (NSP), Ana Islas Ramos (ESN), Guido Chiefalo (OCC) y Aoife Riordan (OCC) por sus inestimables insumos y apoyo.

Editor: Daniel McKinnon

Diseñadores gráficos: Art & Design

¿Qué es el mijo?

El mijo abarca un diverso grupo de cereales de secano de grano pequeño que se han cultivado como alimento básico en todo el mundo durante miles de años. Algunas especies de mijo son el mijo común, el mijo perla, cola de zorra, de los arrozales, pequeño, koda, marrón, africano y de Guinea, así como el fonio blanco y negro, el sorgo, el teff, las lágrimas de Job y muchas otras especies locales diversas.

Además de carbohidratos, el mijo aporta muchos nutrientes esenciales: fibra, vitamina, proteína y minerales como el hierro. Su resiliencia hace que pueda crecer en suelos pobres, resistir o tolerar numerosas enfermedades y plagas y soportar condiciones climáticas adversas. Puede ayudar a superar la escasez de alimentos en periodos difíciles y contribuir a una restauración sostenible de la tierra y a la biodiversidad.

El mijo plantea una multitud de posibilidades culinarias. Su ligero sabor a nuez combina bien tanto con ingredientes salados como dulces, lo que permite dar rienda suelta a la creatividad en la cocina y mezclar distintos sabores. Además, forma parte de múltiples culturas culinarias indígenas y tradicionales, y es una gran alternativa para personas diagnosticadas con sensibilidades al gluten o celiaquía, ya que no tiene gluten.

Asimismo, el mijo abre la puerta a emocionantes oportunidades económicas en el sector alimentario. Su gran diversidad genética plantea un amplio abanico de posibilidades para las comunidades locales y otros actores del sistema alimentario de generar ingresos al tiempo que fortalecen sus cadenas de valores y fomentan su potencial económico. Las innovaciones en la producción, el procesado y la tecnología del mijo pueden crear nuevas oportunidades de mercado, atractivas tanto para sus productores como para una diversa base de clientes.

Año Internacional del Mijo 2023

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2023 el **Año Internacional del Mijo** (AIM 2023). Con su gran diversidad y capacidad de florecer en entornos áridos, el mijo siempre ha sido un bien valioso en la promoción de las dietas saludables y el fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutritiva del mundo. Cada variedad de mijo ofrece su propio grupo de nutrientes esenciales, lo que hace que el mijo sea una solución perfecta para los países que buscan reforzar su autosuficiencia y reducir su dependencia de cereales importados.

El AIM 2023 es una oportunidad sinigual para concienciar sobre las numerosas ventajas del mijo, desde la nutrición y la salud hasta la sostenibilidad medioambiental, así como el desarrollo económico y social sostenible. El Año Internacional pretende fomentar una mayor colaboración entre ciencia y política, facilitar los partenariados significativos, movilizar a las partes interesadas a promover activamente y producir mijo y animar al público en general a incluir el mijo en su vida diaria.

Desafío Mundial de los Chefs del AIM 2023

Con motivo del AIM 2023, la FAO lanzó en Instagram el **Desafío Mundial de los Chefs**, pidiendo a cocineros profesionales y amantes de la cocina de todo el mundo que compartieran recetas tradicionales e innovadoras con mijo, resaltando la increíble versatilidad de este cereal ancestral. En este libro de recetas se recogen, tras una cuidadosa selección, algunas de las mejores propuestas presentadas, ofreciendo inspiración culinaria a partir de creaciones únicas con mijo. Desde los entrantes hasta los platos principales y los postres, cada receta es evidencia de las infinitas posibilidades que ofrece el mijo.



Beneficios del mijo

Mejor producción

El mijo es muy ventajoso para quienes lo cultivan. Gracias a su alto potencial de rendimiento, incluso en condiciones de cultivo poco favorables, sus cortos ciclos vegetativos y su resiliencia ante plagas y enfermedades, es una opción sostenible y económicamente viable. Sus múltiples cosechas al año aportan flexibilidad, mientras que la menor dependencia de pesticidas y fertilizantes favorece las prácticas respetuosas con el medio ambiente. Promover la producción del mijo puede apoyar la transformación a sistemas agroalimentarios más eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles.

Mejor nutrición

En toda su diversidad, el mijo aporta varios nutrientes esenciales. Gracias a sus vitaminas, fibra, antioxidantes, proteínas y minerales, incluyendo el hierro, puede contribuir a llevar una dieta saludable. Al ser un cereal integral, la fibra alimentaria que contiene puede ayudar a regular el tránsito intestinal, el nivel de azúcar en sangre y los lípidos y aumentar la saciedad. Su diversidad de sabores y texturas añade variedad a nuestras comidas y mejora las experiencias culinarias.

Mejor medio ambiente

El cultivo sostenible del mijo favorece una producción de alimentos resistente frente al clima. El mijo soporta la sequía, el calor y las condiciones deficientes del suelo, y requiere un mantenimiento e insumos mínimos. El mijo tolera o resiste a las plagas y enfermedades y es más resistente a las tensiones y choques climáticos que otros cereales. Asimismo, el mijo necesita menos agua que otros granos, lo cual lo convierte en idóneo para territorios con escasez de agua. Igualmente, contribuye a la conservación del suelo y preservación de la biodiversidad, y al cubrir zonas áridas, favorece la restauración del suelo y reduce la degradación.

Mejor vida

El mijo puede ser vital para garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición. Está profundamente arraigado en las culturas y tradiciones de los pueblos indígenas y lleva siglos siendo un cultivo básico para cientos de millones de personas del África subsahariana y el sur y el este asiático. En las zonas áridas, el mijo con frecuencia es lo único que puede cosecharse en la estación seca y es un elemento crucial en las cestas de la compra de los hogares. Al combatir la escasez alimentaria en periodos de dificultad, el mijo puede contribuir a la seguridad alimentaria y nutrición de las poblaciones vulnerables. De hecho, si se promueve el consumo sostenible del mijo, se aprovechan las oportunidades de mercado y crean fuentes de ingreso adicionales, el mijo puede favorecer los medios de vida de los distintos actores implicados en toda la cadena de valores, incluyendo los pequeños agricultores, los jóvenes, las mujeres y los pueblos indígenas.



Conocer los distintos tipos de mijo



Mijo africano *Eulesine coracana*

El mijo africano, originario del Sudán, se cultiva principalmente en África oriental (Uganda, Kenya y República Unida de Tanzania) y Asia meridional (India y Nepal). La India es actualmente el mayor productor de mijo africano, pero también se cultiva en menor medida en Etiopía, Rwanda, Malawi, el Sudán, Zambia y Zimbabwe. El mijo africano tiene un alto contenido de tiamina, cobre, magnesio, fósforo y selenio. También es fuente de hierro.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía 336 kcal	Carbohidratos disponibles 67,3 g	Proteína 6,7 g	Grasa 1,9 g**	Fibra dietética 11,2 g

* Valores basados en una única fuente de datos.

** El valor presentado se refiere a las definiciones del componente de INFOODS <FATCE> o <FAT-> y se diferencia del componente normalizado de <FAT>.

Referencia: 10 (id: A010)



Mijo perla *Pennisetum glaucum*

El mijo perla, originario de África occidental, se encuentra hoy ampliamente extendido por los trópicos semiáridos de África y Asia y se cultiva principalmente en el África subsahariana. El mijo perla tiene un alto contenido de cobre, hierro, magnesio, fósforo, selenio y zinc. También es fuente de tiamina y de vitamina B6.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía 366 kcal	Carbohidratos disponibles 63 g	Proteína 9,9 g (9,3 g–10,2 g)	Grasa 6,1 g (5,3 g–7,2g)	Fibra dietética 9,5 g (8,8 g–11,5 g)

* Los valores medios se calculan a partir de varias fuentes de datos.

Referencia: 9 (id: 01_032, 01_017); 10 (id: A003); 11 (id: 01025)



Mijo de cola de zorra *Setaria italica*

El mijo de cola de zorra se originó en el norte de China antes de expandirse a otras partes del mundo. Hoy se cultiva principalmente en China, la India, el Afganistán, el Japón, la República Popular Democrática de Corea, la República de Corea y Georgia. El mijo de cola de zorra tiene un alto contenido de tiamina, ácido pantoténico, cobre, magnesio y fósforo. Es fuente de hierro, niacina, vitamina B6 y zinc.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía 356 kcal	Carbohidratos disponibles 67,2 g	Proteína 9,7 g (8,3 g–10,4 g)	Grasa 4,4 g	Fibra dietética 4,5 g (1,6 g–8,5 g)

* Los valores medios se calculan a partir de varias fuentes de datos.

Referencia: 4 (id: 01-0006); 5 (id: 01-5-101); 8 (id: 01002)



Mijo pequeño *Panicum sumatrense*

Se tienen indicios de que el mijo pequeño se originó en el subcontinente indio. Hoy se cultiva principalmente en la India, Sri Lanka, Myanmar, Malasia, Nepal y China. El mijo pequeño tiene un alto contenido de cobre, magnesio y selenio y es fuente de tiamina, fósforo y zinc.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía 353 kcal	Carbohidratos disponibles 66,2 g	Proteína 9,4 g	Grasa 3,9 g**	Fibra dietética 7,7 g

* Valores basados en una única fuente de datos.

** El valor presentado se refiere a las definiciones del componente de INFOODS <FATCE> o <FAT-> y se diferencia del componente normalizado de <FAT>.

Referencia: 10 (id: A016)



Tef *Eragrostis tef*

El tef, originario de Etiopía, hoy se cultiva principalmente en Etiopía y Eritrea, donde es un destacado cultivo básico. También se cultiva en los Estados Unidos de América, Sudáfrica, Australia, la India y Kenya. El tef tiene un alto contenido de tiamina, vitamina B6, cobre, hierro, magnesio y fósforo y es fuente de riboflavina, niacina y ácido pantoténico.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
351 kcal	66 g	12,4 g	2,4 g	8,0 g

* Valores basados en una única fuente de datos.
Referencia: 6 (id: 169747)



Mijo proso *Panicum miliaceum*

El origen del mijo proso se remonta al norte de China. Hoy se cultiva principalmente en China, la India, Nepal, Rusia, Ucrania, Belarús, el Oriente Medio, Türkiye, Rumania y los Estados Unidos de América. El mijo proso tiene un alto contenido de tiamina, cobre, fósforo, magnesio y zinc y es fuente de hierro, selenio, riboflavina, niacina, ácido pantoténico y vitamina B6.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
350 kcal	65.5 g	10.4 g (9.8 g–11.2 g)	3.8 g (3.3 g–4.2 g)	6.2 g (1.6 g–8.5 g)

* Los valores medios se calculan a partir de varias fuentes de datos.
Referencia: 4 (id: 01-0007); 5 (id: 01-9-002); 6 (id: 169702); 7; 8 (id: 01011)

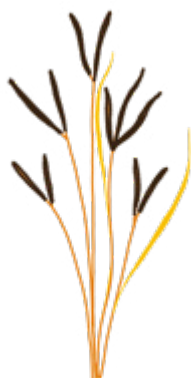


Sorgho *Sorghum bicolor*

Se ha trazado el origen del cultivo de sorgo a la sabana del este del Sudán. Nigeria, los Estados Unidos de América y el Sudán son hoy los mayores productores de sorgo a escala mundial. El sorgo tiene un alto contenido de cobre, magnesio, fósforo y selenio y es fuente de hierro, zinc, tiamina, niacina, ácido pantoténico y vitamina B6.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
345 kcal	63 g	10,1 g (8,6 g–11,5 g)	3,4 g (1,7 g–4,7 g)	10,7 g (6,3 g–14 g)

* Los valores medios se calculan a partir de varias fuentes de datos.
Referencia: 4 (id: 01-0027); 8 (id: 01140); 9 (id: 01_039, 01_040, 01_041); 10 (id: A005); 11 (id: 01037, 01039); 12 (id: F008474)



Fonio negro *Digitaria iburua*

El fonio negro, originario de África occidental, se produce principalmente en Nigeria y el Níger y se cultiva también en Benin, el Camerún, Côte d'Ivoire y el Togo.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*				
Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
354 kcal	70,2 g	7,8 g** (7,4 g–8,2 g)	3,8 g*** (3,5 g–4,4 g)	3,8 g**** (1,6 g–6,2 g)

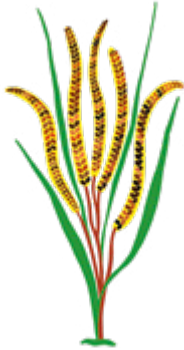
* Valores calculados sobre la base de una única fuente de datos.

** Los valores proteicos no están normalizados.

*** Los valores presentados se refieren a las definiciones del componente de INFOODS <FATCE> o <FAT> y se diferencian del componente normalizado de <FAT>.

**** El valor presentado se refiere a la definición del componente de INFOODS <FIB> y se diferencia del componente normalizado de <FIBTG>.

Referencia: 3



Mijo koda *Paspalum scrobiculatum*

El mijo koda es originario de la India. Hoy en día se cultiva principalmente en diversos hábitats húmedos de los trópicos y subtropicales del planeta. El mijo koda tiene un alto contenido de magnesio y selenio y es fuente de tiamina, riboflavina, cobre y zinc.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*

Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
336 kcal	66,8 g	8,3 g	2,6 g**	6,4 g

* Valores basados en una única fuente de datos.

** El valor presentado se refiere a las definiciones del componente de INFOODS <FATCE> o <FAT-> y se diferencia del componente normalizado de <FAT>.

Referencia: 10 (id: A010)



Fonio blanco *Digitaria exilis*

Los orígenes del fonio blanco nos remiten a África occidental. Hoy en día el fonio blanco se cultiva principalmente en Guinea, seguido por Nigeria, Malí, Burkina Faso, Côte d'Ivoire, el Níger, Benin, el Senegal y Guinea-Bissau. El fonio blanco tiene un alto contenido de cobre y es fuente de ácido fólico, magnesio, fósforo y zinc.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*

Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
356 kcal	76,9 g	7,1 g	1,7 g	2,2 g

* Valores basados en una única fuente de datos.

Referencia: 4 (id: 01_050)



Mijo japonés *Echinochloa esculenta*

El mijo japonés tiene su origen en Asia tropical. Se cultiva ampliamente en Asia, sobre todo en la India, China, el Japón, la República de Corea y la República Popular Democrática de Corea. El mijo japonés tiene un alto contenido de ácido pantoténico, fósforo y zinc. Es fuente de tiamina, cobre y magnesio.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*

Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
351 kcal	69,4 g	8,8 g	3,3 g	4,3 g

* Valores basados en una única fuente de datos.

Referencia: 8 (id: 01139)



Lágrimas de Job *Coix lacryma-jobi*

Las lágrimas de Job son autóctonas de la región indobirmana. Se usan como alimento y medicamento herbario en países asiáticos como China, el Japón, Filipinas, Myanmar, Tailandia, Sri Lanka y la India. Las lágrimas de Job tienen un alto contenido de cobre, magnesio, fósforo y zinc. También son fuente de hierro y tiamina.

VALORES NUTRICIONALES (100 g)*

Energía	Carbohidratos disponibles	Proteína	Grasa	Fibra dietética
357 kcal	67,7 g	13,4 g (11,8 g-15,8 g)	2,9 g** (1,3 g-4,7 g)	3,1 g (0,6 g-5,5 g)

* Los valores medios se calculan a partir de varias fuentes de datos.

** El valor presentado se refiere a las definiciones del componente de INFOODS <FATCE> o <FAT-> y se diferencia del componente normalizado de <FAT>.

Referencia: 1 (id: A008), 2, 5 (id: 01-9-008), 8 (id: 01138)



Útiles consejos para preparar y cocinar el mijo

Preparación

- **Enjuagar:** Antes de cocinar mijo, hay que enjuagarlo bien hasta que el agua salga incolora para asegurarse de eliminar todas las impurezas.
 - **En remojo:** Como es un cereal integral, poner el mijo en remojo durante un par de horas o toda la noche puede ayudar a reducir el tiempo de cocción y favorecer su digestión.
 - **Proporciones:** Las proporciones de cocción del mijo cambian según la variedad y textura deseada. Como norma general, conviene usar una parte de mijo por dos de agua para tener una textura esponjosa y una parte de mijo y tres de agua para una consistencia más suave.
-

Métodos de preparación

- **Olla o sartén:** Enjuagar el mijo y colocarlo en una olla con agua. Llevar a ebullición a fuego medio alto, luego bajar el fuego, tapar y dejar hacer a fuego lento. El tiempo de cocción va desde 15 a 30 minutos, dependiendo de la variedad. Remover ocasionalmente para evitar que se pegue.
- **Arrocera:** Ajouter le mil rincé et l'eau dans la cuve du cuiseur à riz et sélectionner le mode de cuisson pour le riz ou les céréales.
- **Olla a presión:** Para hacerlo más rápido, echar mijo enjuagado y agua en una olla a presión.
- **Al horno:** Precalentar el horno y echar el mijo enjuagado, agua y otros ingredientes adicionales en una fuente de horno. Cubrir la fuente de horno con papel de plata o una tapa hasta que el mijo esté tierno y se haya absorbido el líquido, normalmente tras 30 o 40 minutos.



Unidades de medida

cda cucharada

cdta cucharadita

l litro

g gramo

ml mililitro

aprox. aproximadamente

Nótese que las medidas de las tazas cambian de un país a otro. El equivalente en gramos o mililitros es indicativo.

Entrantes



Mijo con emulsión de ñame de agua y aguacate





INGREDIENTES

- 20 g aguacate
- ½ ñame de agua asado
- 10 g aceite de oliva
- 190 g mijo
- 200 ml caldo de verduras

Para aderezar

- 5 g aceite de sésamo
- 20 g cilantro
- 20 g tomates
- flores de ajo



INSTRUCCIONES

1. Empezar preparando la emulsión de ñame de agua. En un procesador de alimentos, triturar el ñame de agua asado con 5 g de aceite de oliva hasta que adquiera la consistencia deseada.
2. A continuación, preparar la emulsión de aguacate. Triturar el aguacate con 5 g de aceite de oliva hasta que adquiera la consistencia deseada.
3. Dorar el mijo en una sartén hasta que cambie ligeramente de color.
4. Llevar una taza de agua a ebullición en una olla y añadir el mijo tostado.
5. Dejar hacer el mijo unos 15 minutos. Una vez cocido, pasarlo a un plato y echar un chorrito de caldo de verduras por encima para hidratarlo.
6. Con una manga pastelera, poner varias bolitas de emulsión de ñame de agua sobre el mijo. Repetir con la emulsión de aguacate.
7. Hacer esferas de tomate con una cuchara de melón.
8. Aderezar con un chorrito de aceite de sésamo, flores de ajo, esferas de tomate y cilantro.

SOBRE LA CHEF

Chef Tita

República Dominicana

Inés Páez, conocida como la Chef Tita, es una chef de renombre y defensora de la gastronomía dominicana. Ha llevado la cocina de su país al plano internacional; ha publicado un libro de cocina llamado La Nueva Cocina Dominicana, y creado legislación para que la gastronomía dominicana sea parte del patrimonio inmaterial del país. La Chef Tita es la creadora y embajadora de la Nueva Cocina Dominicana y Fundación IMA, y líder del programa de la FAO Chefs contra el hambre. Sus contribuciones le han ganado numerosos reconocimientos, entre los que están formar parte de la lista Forbes de las 100 mujeres más poderosas de América Central y el Caribe.



© Inés Páez

Appe de mijo con *chutney* de coco fresco



INGREDIENTES

APPE DE MIJO

- 250 g mijo pequeño
- 80 g lenteja negra pelada (*urad dal*)
- ½ cdta semillas de alholva
- 1 cdta sal

CHUTNEY DE COCO FRESCO

- 125 g coco fresco
- 60 g garbanzos pelados en remojo (*chana dal*)
- 1 o 2 chiles verdes
- 1 cdta granos de mostaza negra
- 8–10 hojas de curry
- 1 chile rojo seco
- sal, al gusto
- 1 cda aceite para cocinar (preferiblemente de sésamo, de coco, ghee o mantequilla clarificada)
- agua





INSTRUCCIONES

APPE DE MIJO

1. Colocar en un bol el mijo y las lentejas (3 partes de mijo y 1 de lentejas) y en otro las semillas de alholva. Enjuagar minuciosamente y dejar en remojo en agua fresca durante 6-8 horas. Pasado ese tiempo, descartar el agua y enjuagar de nuevo.
2. Batir el mijo, las lentejas y las semillas de alholva en remojo con la menor agua posible hasta obtener una masa homogénea.
3. Pasar la mezcla a un bol más grande con espacio para que pueda crecer. Añadir 1 cdta de sal a la masa y dejar reposar a temperatura ambiente durante 8-10 para que fermente. El tiempo de fermentación puede variar dependiendo de la temperatura.
4. Mezclar bien la masa fermentada y pasar a una sartén appe previamente engrasada.
5. Hacer la masa en la sartén appe a fuego bajo durante 5-7 minutos. Dar la vuelta a cada appe para garantizar que estén bien hechos por ambos lados.
6. Servir el appe con el *chutney* de coco fresco.

CHUTNEY DE COCO FRESCO

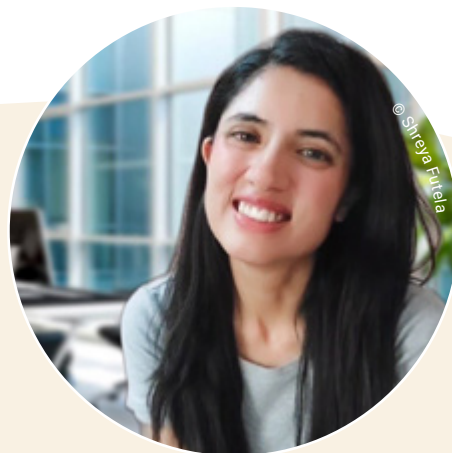
1. Empezar troceando el coco fresco muy pequeño, o si se prefiere, rallarlo.
2. Lavar los garbanzos y dejarlos en remojo en agua durante al menos una hora.
3. Tostar los garbanzos sin agua en un poco de aceite hasta que estén dorados y crujientes. Otra opción es usar cacahuets tostados.
4. Añadir el coco troceado, los garbanzos tostados, los chiles verdes y la sal, junto con un poco de agua, a una batidora trituradora y mezclar hasta obtener una pasta homogénea.
5. A continuación, calentar aceite en una sartén pequeña, añadir los granos de mostaza negra, las hojas de curry y un chile rojo seco y saltear unos segundos.
6. Verter la mezcla de granos de mostaza sobre el chutney de coco y mezclar bien.

SOBRE LA CHEF

Shreya Futela

India

Shreya tiene experiencia como cocinera y le encanta elaborar recetas saludables para su familia y amigos. Debido a su interés por la cocina saludable y ganas de aportar a la comunidad, esta antigua asesora informática está haciendo un curso de ciencias de la nutrición. En Instagram publica recetas fáciles e interesantes para incorporar el mijo a la alimentación.



© Shreya Futela

Tamal de mijo con cerezas picantes y orégano salvaje



INGREDIENTES

4 comensales

- 1 taza (150–200 g) mijo
- 145 g cerezas
- 2 chiles picantes
- 3 cdas aceite de oliva
- sal, al gusto
- 1 cda orégano salvaje picado
- 1 cda cebolla morada picada
- 1 cda jengibre picado
- 1 limón
- 1 cda crème fraîche
- 4 hojas de arrurruz o de otro tipo (para envolver el tamal)



INSTRUCCIONES

1. Cocinar el mijo en agua salada hirviendo hasta que se ablande. Luego, añadir la cebolla, el jengibre y el orégano picados y aceite de oliva al mijo cocinado. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Agarrar una hoja de arrurruz o del tipo que se prefiera y usarla para dar forma a la mezcla y crear rectángulos pequeños a modo de tamal.
3. Dejar enfriar en la nevera asegurándose de que están bien comprimidos y conservan su forma.
4. Deshuesar las cerezas. Poner la mitad de las cerezas en un mortero junto con los chiles picantes. Añadir una pizca de sal, aceite de oliva y exprimir una lima.
5. Para servir, echar la mezcla de cerezas picantes del mortero sobre cada tamal. Decorar el plato con las cerezas que quedan y hojitas de orégano. Añadir gotas de crème fraîche como toque final. ¡Que aproveche!



SOBRE EL CHEF

Rodrigo Pacheco

Ecuador

El chef Rodrigo Pacheco, Embajador de Buena Voluntad de la FAO en Ecuador, basa su gastronomía en restaurar y conectar los ecosistemas, la sabiduría y los sabores. Ha atraído la atención del mundo con su arte culinaria y su innovador proyecto «El bosque comestible biodiverso más grande del mundo». Rodrigo vive en la provincia de Manabí, donde su Fundación Amor 7.8 trabaja en causas sociales y medioambientales. También es el presidente de la Fundación Bocavaldivia y cocinero ejecutivo del restaurante Bocavaldivia en Puerto Cayo y el restaurante Foresta en Quito.

Bruschetta de Navratri





INGREDIENTES

- ½ taza (unos 75–100 g) mijo de los arrozales hervido
- 10–15 tomates cherry partidos a la mitad
- 2 cdas aceite
- sal gruesa y pimienta
- albahaca morada (tulsi)
- 1 limón
- chorrito de miel (opcional)



INSTRUCCIONES

1. Extender el mijo de los arrozales hervido en una bandeja. Refrigerar al menos una hora hasta que se compacte.
2. Hacer cuadrados con el mijo refrigerado y freír en la sartén hasta que esté crujiente. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir aceite y saltear los tomates con sal, pimienta y albahaca morada (*tulsi*).
4. Servir los tomates sobre los cuadrados de mijo de los arrozales y un chorrito de zumo de limón y de miel.
5. ¡Que aproveche la bruschetta de *Navratri*!



SOBRE LA CHEF

Anahita Dhondy

India

La chef Anahita Dhondy procede de una familia parsi que se asentó en Delhi. Desde niña, toda su vida ha girado en torno a la comida. Su gran inspiración ha sido su madre, que siempre cocinaba y servía comida parsi. Con los años, ha recibido numerosos premios, incluyendo el de Young Chef India y el Times Food Award. Es una ávida fan del mijo y férrea defensora del Año Internacional del Mijo, y lo usa en ensalada, como aglutinante en kebabs y en *dosas*, *khichris* y repostería.

Ensalada de fonio



INGREDIENTES

- 500 g fonio
- 120 ml agua
- 3 tazas (aprox. 500 g) mango, pelado y en cubos
- 2 tazas (aprox. 60 g) hojas verdes (diente de león, espinacas baby o la hoja que se prefiera)
- ¼ taza (aprox. 40 g) anacardos u otros frutos secos
- 1 taza (aprox. 150 g) tomates cherry a la mitad
- 1 taza (aprox. 175 g) pimiento rojo, en tiras finas
- hierbas frescas: albahaca, cilantro y menta

Para el aliño

- aceite de oliva virgen extra
- chorrito de zumo de lima
- miel sin refinar
- sal kosher
- pimienta negra
- pizca de pimiento de Alepo, opcional



INSTRUCCIONES

1. Tostar el fonio en una sartén hasta que se caliente. Añadir agua, tapar la sartén y cocinar a fuego lento 20 minutos. El fonio absorberá el agua. Dejar enfriar en la nevera mientras se prepara el resto de los ingredientes.
2. Pelar y trocear el mango en daditos.
3. Lavar y secar las hojas verdes de preferencia (diente de león, espinacas o lo que se desee). Las espinacas baby van bien para dar un sabor sutil y una textura fresca.
4. Añadir anacardos o los frutos secos que se prefiera para una textura dulce y crujiente.
5. Partir los tomates cherry a la mitad y trocear en tiras finas el pimiento rojo (también puede usarse el amarillo o naranja). Descartar las semillas del pimiento.
6. Para dar un sabor sabroso y refrescante, combinar albahaca fresca, cilantro y menta.
7. Juntar todos los ingredientes en una ensaladera grande.
8. Aliñar y aderezar la ensalada con una pizca de sal kosher, pimienta negra, zumo de lima, miel sin refinar y aceite de oliva virgen extra. Para darle un toque picante, añadir pimienta de Aleppo. Si se puede, usar un aceite de oliva de sabor fuerte.

Consejo: No aliñar ni aderezar la ensalada hasta que vaya a servirse. Probar la ensalada tras aderezarla y corregir como sea necesario añadiendo más sal, pimienta de Aleppo o zumo de lima según las preferencias. Esta ensalada no tiene normas, ¡se puede customizar al gusto!

SOBRE LA CHEF

Chef Binta

Sierra Leona

La chef Fatmata Binta procede de Sierra Leona, y su práctica culinaria está arraigada en las tradiciones culinarias familiares y comunitarias del pueblo fulani. Fue la primera africana en recibir el Basque Culinary World Prize en 2022, y está usando el dinero del premio para crear la Fulani Kitchen Foundation, que apoya a las agricultoras en el cultivo fonio, un tipo de mijo, como fuente adicional de ingresos y cultivo resiliente al cambio climático. Es una gran promotora del fonio y del Año Internacional del Mijo 2023.



Ensalada de mijo con berenjena asada glaseada



INGREDIENTES

ENSALADA DE MIJO CON SÉSAMO

- 100 g mijo
- 375 ml agua
- 60 g semillas de sésamo blanco
- 60 g aceite de oliva virgen extra
- 10 g perejil picado
- sal, al gusto
- pimienta negra recién molida, al gusto



INSTRUCCIONES

1. Enjuagar y escurrir las semillas de sésamo. Luego, tostarlas en una sartén sin aceite.
2. Poner en remojo el mijo en el doble de cantidad de agua y refrigerar durante 8 horas. A continuación, escurrir.
3. En una olla, verter 375 ml de agua y el mijo en remojo y sal. Llevar a ebullición y hacer a fuego lento durante 18 minutos. Escurrir y enfriar el mijo con agua fría.
4. Aderezar el mijo con el resto de ingredientes..



INGREDIENTES

GLASEADO DE LA BERENJENA

- 280 g cebolla morada
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- 400 ml agua
- 300 g mirin
- 70 g azúcar
- 260 g salsa de soja coreana
- 250 g miso blanco de Okinawa
- 120 g sake
- 300 g aceite de oliva virgen extra

BERENJENA ASADA GLASEADA

- 500 g berenjena blanca
- glaseado de la berenjena al gusto
- aceite de oliva virgen extra, al gusto

PURÉ DE BERENJENA ASADA

- 500 g berenjena blanca
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta negra, al gusto

POLVO DE BERENJENA ASADA

- 200 g berenjena blanca

SALSA DE YOGUR AHUMADO

- 200 g yogur griego
- sal, al gusto
- 0,2 g goma xantanae



INSTRUCCIONES

1. Cortar la cebolla en tiras de 2 cm de ancho y sellar en una olla con 50 g de aceite.
2. Añadir agua, mirin y azúcar y llevar a ebullición.
3. Escurrir el líquido de las cebollas reservando ambos.
4. Echar salsa de soja coreana, miso blanco y sake al líquido y dejar cocer 3 minutos a fuego medio.
5. Apagar el fuego, añadir 300 g de aceite de oliva y mezclar bien.
6. Añadir la cebolla sellada y dejar reposar 30 minutos a temperatura ambiente.
7. Colar la salsa y emulsionar hasta que quede homogénea.

1. Cortar la berenjena a la mitad y sacar las semillas dejando solo 1,5 cm de carne. Hacer en una vaporera durante 6 minutos con la piel hacia arriba, pelar y dejar escurrir.
2. Pintar las berenjenas con aceite y hacer al grill 2 minutos por cada lado.
3. Sacarlas y pintarlas con el glaseado. Asar otros 2 minutos sin quemar el glaseado.
4. Dejar enfriar las berenjenas y cortar en tiras anchas.

1. Asar las berenjenas al fuego hasta que la piel esté totalmente quemada.
2. Pelar y dejar escurriendo en un colador 20 minutos.
3. Triturar las berenjenas calientes con unos 50 g de aceite para hacer un puré. Condimentar con sal y pimienta.

1. Asar las berenjenas al fuego hasta que la piel esté totalmente quemada.
2. Cortar a la mitad a lo largo y dejar escurriendo en un colador 20 minutos.
3. Deshidratar a 55 °C durante 24 horas, luego triturar hasta conseguir un polvo y tamizar.

1. Ahumar en frío el yogur griego durante 30 minutos.
2. Sacar, condimentar con sal y texturizar con goma xantana haciendo uso de la batidora de mano.



INGREDIENTES

BERENJENA ENCURTIDA

- 150 g berenjena blanca
- 15 g sal
- 65 ml vinagre blanco
- 10 g azúcar
- 1 g pimienta negra en grano
- ½ hoja de laurel
- 180 ml agua
- 50 g aceite de oliva virgen extra

SALSA BECHAMEL DE CARDAMOMO

- 0,3 g cardamomo en polvo
- 25 g mantequilla
- 20 g harina
- 155 ml leche
- sal, al gusto
- pimienta negra recién molida, al gusto

CREMA DE SÉSAMO NEGRO

- 120 g g pasta de sésamo negro
- 20 g aceite de oliva virgen extra
- 50 ml agua
- 5 g vinagre de Jerez
- 2 g azúcar
- sal, al gusto

SALSA DE CEBOLLA INFUSIONADA CON TÉ

- 400 g cebolla morada en juliana
- 7,5 g hebras de té negro ahumado lapsang souchong
- 300 ml agua fría
- 5 g ajo picado
- 15 g aceite de oliva virgen extra
- sal, al gusto
- pimienta negra recién molida, al gusto



INSTRUCCIONES

1. Pelar y cortar la berenjena en cubos de 1 cm y dejar en remojo en agua fría. Sacarlos y mezclar con sal, dejándolos 10 minutos a temperatura ambiente. A continuación, enjuagar con agua fría y escurrir.
2. Poner a hervir 180 ml agua, vinagre, azúcar, la pimienta y el laurel y escaldar los cubos de berenjena 10 segundos.
3. Sacarlos y ponerlos en un recipiente con aceite y refrigerar 12 horas.

1. En una olla, hacer un roux con mantequilla y harina.
2. Removiendo, añadir leche caliente, cardamomo, sal y pimienta.
3. Hacer a fuego lento durante 10 minutos sin parar de remover.
4. Apartar del fuego y colar.

1. Crear una crema mezclando todos los ingredientes con una batidora de mano.

1. Infundonar agua fría con las hebras de té durante 2 horas, luego escurrir.
2. Saltear la cebolla y el ajo en una sartén con aceite, luego verter en la infusión de té y cocinar 15 minutos.
3. Colar y reducir la salsa a la mitad. Salpimentar.



INGREDIENTES

SALSA DE PEREJIL

- 100 g hojas de perejil sin los tallos
- 1,5 g sal
- 0,7 g ralladura de limón
- 0,3 g goma xantana
- 100 ml agua

EMPLATADO

- tiras de guindilla vasca, al gusto
- hinojo germinado
- perifollo
- perejil



INSTRUCCIONES

1. Escaldar las hojas de perejil en agua hirviendo 1 minuto.
 2. Enfriarlas en agua helada. Escurrir y cortar en juliana fina.
 3. Batir con sal, ralladura de limón y goma xantana.
 4. Añadir 100 ml agua y seguir batiendo.
 5. Colar y reservar.
1. Colocar 5 trozos de la berenjena asada glaseada en el centro del plato, alternando con el puré de berenjena asada, y cubrir con la ensalada de mijo.
 2. Cubrir con 4 dados de berenjena encurtida, 3 gotas de yogur ahumado y 2 gotas de la bechamel de cardamomo.
 3. Aderezar con las tiras de guindilla vasca, el hinojo germinado, perifollo y perejil.
 4. Colocar la crema de sésamo negro en la esquina inferior de la ensalada y espolvorear polvo de berenjena en la esquina superior.
 5. Terminar con un chorrito de la salsa de cebolla infundada con té y unas gotas de salsa de perejil.

SOBRE LOS CHEFS

Hermanos Roca

Joan, Josep y Jordi, España

Los hermanos Roca –Joan, Josep y Jordi– son restauradores de tercera generación que soñaban con emprender su propia aventura. Su restaurante, el Celler de Can Roca, ha sido todo un éxito, ganándose tres estrellas Michelin y siendo nombrado el mejor restaurante del mundo en 2013 y 2015. Aunque cada uno tiene su propio oficio –Joan es el chef, Josep el sumiller y Jordi el pastelero–, los ingredientes principales de su éxito son los mismos: calidad y sostenibilidad que priorizan a las personas y al planeta.



Ensalada fría de mijo



INGREDIENTES

4 comensales

- ½ taza (unos 75–100 g) mijo
- 360 ml agua
- 2 cdas cebolla morada picada fina
- 2 cdas zumo de limón
- 2 cdas zumo de naranja
- pizca de sal marina y pimienta negra molida
- 4 pimientos mini, en rodajas
- 2 cdas hojas de cilantro lavadas, desinfectadas y picadas
- 2 cdas aceite de oliva

Consejo: Dependiendo del tipo de mijo que se utilice, el tiempo de cocción puede ser de hasta 20 minutos. Hay que asegurarse de que absorba toda el agua así que puede empezarse con 1 taza y añadir otra ½ taza si es necesario.

Opciones: Es posible usar otras verduras como judías verdes, tomates o pimiento morrón. Si se quiere picante, añadir copos de chile seco a la vinagreta.



INSTRUCCIONES

1. Enjuagar el mijo con agua fría hasta que salga incolora. Luego, escurrir bien.
2. Poner el mijo en una olla pequeña y cubrir con agua. Llevar a ebullición y añadir una pizca de sal. Bajar el fuego y hacer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se absorba toda el agua.
3. Echar en un bol la cebolla morada picada y añadir el zumo de limón y de naranja, una pizca de sal y pimienta negra molida. Mezclar bien y dejar reposar hasta que el mijo esté listo.
4. Cuando el mijo esté cocido pero todavía caliente, echarlo al bol con la mezcla de cebolla. Combinar los sabores mezclando bien.
5. Añadir a la ensalada el pimiento en rodajas, las hojas de cilantro picado y por último el aceite de oliva.
6. Servir la ensalada fría de mijo y disfrutar.



SOBRE EL CHEF

Chef Alfredo Oropeza

México

Alfredo Oropeza es un chef de renombre y autor de cinco libros superventas y está comprometido con promover técnicas de cocina saludables, recetas nutritivas y buenas prácticas para la sostenibilidad y el bienestar de la comunidad hispana. Sus recetas fáciles y saludables llegan a millones de personas a través de su presencia televisiva, su revista en papel y en línea, sus páginas web y sus redes sociales. El chef Oropeza es embajador de la FAO de Malnutrición y hambre cero y embajador mexicano para la campaña MY World, que busca acelerar las acciones para cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2030.

Chawanmushi de mijo con jaiba y zanahoria



INGREDIENTES

CHAWANMUSHI

- 75 g caldo de jaiba
- 50 g huevo entero batido
- 45 g carne de jaiba
- 8 g cerebro de jaiba
- 3 g sal

MIJO

- 150 g mijo sin cáscara
- 2 tallos de mejorana
- 40 g dados de zanahoria fermentada
- 80 g carne de pinzas de jaiba



INSTRUCCIONES

PREPARAR EL CHAWANMUSHI

1. Batir el caldo de jaiba, el cerebro, la carne y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añadir los huevos batidos y mezclar bien.
3. Pasar la mezcla por un colador de malla fina para eliminar las impurezas.
4. Guardar la mezcla en la nevera.

COCINAR EL MIJO

1. Poner el mijo sin cáscara en remojo en agua durante 20 minutos y luego escurrir.
2. Hacer el mijo en una arrocera con el doble de agua, un tallo de mejorana y una pizca de sal durante unos 25 minutos, hasta que esté *al dente*.
3. Secar 100 g de mijo cocido en un deshidratador o al horno a 40 °C durante 24 horas.
4. Freír el mijo en aceite a 220 °C hasta que se hinche para obtener mijo inflado.

EMPLATAR

1. Hacer 20 g por ración de la mezcla de *chawanmushi* al vapor en una vaporera a 90 °C durante 9 minutos, cubriendo bien para evitar que entre agua.
2. En una olla pequeña, agregar el resto del mijo cocido, las zanahorias fermentadas, la carne de pinza de jaiba, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Asegurarse de calentar homogéneamente.
3. Emplatar colocando el mijo aliñado sobre el *chawanmushi* cocinado.
4. Añadir el mijo inflado para completar la superficie del plato.
5. Aderezar con hojas de mejorana fresca.

SOBRE LA CHEF

Chiara Pavan

Italia

Chiara Pavan codirige el renombrado restaurante Venissa de la encantadora isla de Mazzorbo. Defiende la cocina orientada al entorno que se centra en cultivar sus propios alimentos, obtenerlos localmente, usar hierbas salvajes, legumbres y granos ancestrales y una cantidad limitada de proteína animal de selección ética. Chiara recibió el premio a mejor cocinera de *Le Guide de L'Espresso* en 2019 y de *Identità Golose* en 2020. También recibió la Estrella verde de Michelin de sostenibilidad medioambiental en la cocina en 2021.



© Chiara Dalla Rosa

Principales

The background features a layered, abstract design. At the top, a dark green shape curves across the frame. Below it is a maroon layer, followed by a wide yellow band, and finally a light green base at the bottom. The word "Principales" is written in a bold, yellow, sans-serif font in the upper left quadrant.

Caldou con fonio de Monique y relish de acedera y okra



INGREDIENTES

Para 4 comensales

CALDOU CON FONIO DE MONIQUE

- 480 ml agua o caldo de pescado
- ½ cebolla, en trozos grandes
- 2 cdas de tomate pelado y troceado
- 60 ml zumo de lima
- 4 filetes de lubina (110–170 g cada uno)
- 2 cdas salsa de pescado
- 1 chile panameño entero
- sal y pimienta negra recién molida
- 4 tazas (unos 600–700 g) fonio cocido
- 240 ml relish de acedera y okra



© Pierre Thiam

RELISH DE ACEDERA Y OKRA (BAGUEDJ)

- zumo de 1 lima (opcional)
- unos 450 g acedera o espinaca, cortadas
- 5 vainas de okra enteras, cortadas
- salsa de pescado (opcional)

Da para aproximadamente 1 taza (240 ml)

Según Pierre Thiam, su tía Monique Diémé hace el mejor *caldou* con fonio. Es un plato ligero que suele hacerse con carpa o besugo en Senegal, aunque puede usarse lubina o pargo. El pescado simplemente se pocha en un caldo con lima, tomate y *okra*, y suele servirse con *baguedj* de acompañamiento, un *relish* espumoso de hojas de acedera y *okra* trituradas.



INSTRUCCIONES

CALDOU CON FONIO DE MONIQUE

1. Llevar el agua de una olla a ebullición a fuego medio. Añadir las cebollas y cocinar unos 5 minutos hasta que esté suave. Añadir los tomates y hacer unos 10 minutos hasta que los tomates se incorporen. Añadir el zumo de lima removiendo.
2. Introducir el pescado con cuidado en el caldo en ebullición. Echar un chorrito de la salsa de pescado y añadir el chile panameño. Hacer a fuego lento de 5 a 6 minutos, parcialmente cubierto, hasta que el pescado se haga por dentro. Pasar los filetes a un plato, cubrir sin apretar con papel de aluminio y poner a un lado para que conserve el calor. Sacar el chile panameño del caldo y desechar.
3. Triturar el caldo de la cocción, los tomates y las cebollas hasta obtener una homogénea salsa naranja brillante. Corregir de sal y pimienta.
4. Para servir, poner un centro de fonio en cada uno de los cuatro platos. Echar un buen chorro de salsa alrededor del fonio. Colocar un filete de pescado sobre el fonio y completar con una buena cucharada del *relish* de acedera y *okra*.

RELISH DE ACEDERA Y OKRA (BAGUEDJ)

1. Llenar la mitad de una olla grande con agua y llevar a ebullición. Si se han elegido las espinacas, añadir el zumo de lima. Agregar la acedera o las hojas de espinaca. Hacer unos 5 minutos, removiendo pasados 2 minutos hasta que las hojas se hagan y estén muy suaves. Las hojas cambiarán radicalmente de color. Escurrir bien, dejar enfriar ligeramente y sacar el agua sobrante.
2. Hervir la *okra* en suficiente agua salada para cubrirla durante unos 5 minutos hasta que esté suave. Escurrir bien.
3. Triturar las hojas y la *okra* con una batidora hasta obtener una mezcla ligera y espumosa. Añadir sal o salsa de pescado al gusto.

Consejo: El *relish* puede conservarse en la nevera en un bote de cierre hermético entre 2 y 3 días.

SOBRE EL CHEF

Pierre Thiam

Senegal

Pierre Thiam es un celebrado chef, restaurador, premiado autor de libro de cocina y emprendedor senegalés. Es conocido por su innovador estilo de cocina, moderno y ecléctico a la vez que arraigado en las ricas tradiciones culinarias del África occidental. Pierre es el cocinero y propietario del aclamado restaurante Teranga en Nueva York, que sirve comida rápida de África occidental con productos directamente de agricultores de la región. Su negocio alimentario Yolélé hace accesibles ingredientes africanos en Estados Unidos, conectando a pequeños agricultores de África occidental con la economía alimentaria mundial.



Gnocchi de mijo y nueces a la romana



© Cinzia Nerozzi



INGREDIENTES

Da para dos fuentes de horno grandes

GNOCCHI

- 250 g mijo
- 1000 ml leche de soja o arroz sin edulcorar
- nueces picadas para aderezar
- nuez moscada rallada
- pizca de sal y pimienta
- aceite para engrasar la fuente

BECHAMEL VEGANA

- 500 ml leche de soja o arroz integral
- 40 g harina de trigo semiintegral (tipo 2), harina de pan o harina de arroz integral
- 2 cdas aceite de oliva virgen extra ecológico prensado en frío
- 1/2 cda sal marina no refinada
- cantidad generosa de nuez moscada rallada



INSTRUCCIONES

GNOCCHI

1. Enjuagar bien el mijo con un colador de malla fina.
2. Pasar el mijo enjuagado a una batidora y triturar hasta que adquiera una consistencia similar a la semolina.
3. En una olla baja, poner a hervir la leche de soja o arroz y añadir un poco de sal, la semolina de mijo y una pizca de nuez moscada. Mezclar bien.
4. Dejar hacer durante unos 25 minutos hasta que la mezcla haya absorbido totalmente la leche pero siga estando suave.
5. Colocar la mezcla de mijo cocinado entre las hojas de papel vegetal y aplanarla con un rodillo hasta obtener un grosor de 1 cm.
6. Cuando se haya enfriado, sacar discos con un molde redondo y disponerlos en una fuente de horno engrasada.
7. Mientras tanto, preparar la bechamel vegana.

BECHAMEL VEGANA

1. Tostar la harina con un chorrito de aceite de oliva virgen extra en una sartén pequeña durante unos minutos.
2. Echar la leche de soja, una pizca de sal y nuez moscada e ir mezclando con un batidor de varillas hasta que hierva.
3. Bajar el fuego y seguir removiendo hasta que la bechamel adquiera una consistencia densa.

Verter la bechamel sobre los gnocchi de mijo en una fuente de horno y espolvorear nueces por encima. Precalentar el horno y hornear a 180 °C durante unos 20 minutos. ¡Que aproveche!

SOBRE LA CHEF

Cinzia Nerozzi

Italia

Cinzia Nerozzi es una entusiasta apasionada de la cocina. Su amor por la cocina creció al cocinar para su familia, conforme iba aprendiendo más sobre la importancia de una buena nutrición y de enfocar la comida desde el respeto al medio ambiente. Como miembro de una asociación de comercio justo, Cinzia aplica los valores éticos y sociales en sus proyectos culinarias. Comparte todo lo que sabe y defiende el valor y sabor de muchos alimentos, incluidas joyas menos conocidas como el mijo. Cinzia cree firmemente en la grandeza del mijo y promueve su uso en la cocina.



Tortillas de mijo con relleno de champiñones



INGREDIENTES

TORTILLAS DE MIJO

- 1½ taza (aprox. 225–300 g) mijo
- agua para remojo
- puñado de espinacas
- perejil
- sal
- pimienta negra
- ajo en polvo
- aceite de oliva

RELLENO DE CHAMPIÑONES

- 500 g champiñones del tipo que se prefiera
- 1 cebolla mediana
- aceite de oliva
- 2 dientes de ajo troceados
- sal
- pimienta negra
- perejil

BECHAMEL ROSA

- 3 cdas mantequilla vegana
- 3 cdas harina
- 500 ml leche de soja
- ½ cdta pimienta negra molida
- ¾ cdta nuez moscada
- para darle color: 1 remolacha o patata morada pequeña ya hervida o asada



INSTRUCCIONES

TORTILLAS DE MIJO

1. Dejar el mijo en remojo la noche anterior.
2. Batir todos los ingredientes con la batidora para crear la masa.
3. Si la masa es demasiado espesa, ir añadiendo 2 cdas de agua cada vez hasta adquirir la consistencia deseada.
4. Calentar una cda de aceite de oliva en la sartén para evitar que la tortilla se pegue.
5. Echar unas 3–4 cdas de masa en la sartén, dándole forma con una cuchara ya que puede que no se extienda uniformemente sola. Hacer la tortilla por ambos lados, darle la vuelta con cuidado.
6. Repetir con el resto de la masa.

RELLENO DE CHAMPIÑONES

1. Saltear la cebolla con el ajo y el aceite de oliva hasta que se doren y ablanden.
2. Añadir los champiñones y las especias a la sartén y hacerlos unos 5 minutos a fuego medio.
3. Ir removiendo para que no se peguen a la sartén ni se queme.

BECHAMEL ROSA

1. En una sartén a fuego lento, derretir la mantequilla con algo de leche, añadir la harina y remover hasta que no haya grumos.
2. Ir echando lentamente el resto de la leche a la sartén, añadir las especias y llevar a ebullición. Remover hasta que se espese.
3. Con una batidora, mezclar la bechamel y la remolacha o la patata hasta que adquiera una textura cremosa.
4. La bechamel rosa puede guardarse en la nevera hasta 5 días.

SOBRE EL CHEF

Alessandro Vitale - Spicy Moustache

Italia/Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte

Alessandro Vitale, también conocido como Spicy Moustache, vive en Londres y es un agricultor urbano, creador de contenido, autor y emprendedor. Alessandro creó su huerto urbano inicialmente para reconectar con la naturaleza. Su aventura personal se ha transformado en una exitosa presencia en las redes, donde comparte contenido educativo sobre jardinería, cómo maximizar la producción de alimentos en espacios reducidos, búsqueda alimentos salvajes, remedios naturales y cómo generar cero residuos. En un espacio de solo 8x5 metros, Alessandro cultiva sus propios alimentos y defiende un estilo de vida sostenible en las ciudades.



Crêpe de mijo perla con aguacate y pepinillos



INGREDIENTES

CRÊPE

- 1 taza (aprox. 120–130 g) harina de mijo perla
- 625 ml agua
- sal y pimienta, al gusto
- 3 g pimentón
- 5 ml aceite de oliva

MEZCLA DE AGUACATE Y CAPAS DE ESPÁRRAGOS

- 2 aguacates
- 20 g zumo de limón
- 40 g cebolla morada
- 65 g tomate
- 20 g cilantro fresco
- 100 g tomates cherry
- 100 g rodajas de espárrago crudo
- sal y pimienta, al gusto

RELLENO DE PEPINILLOS

- 250 ml vinagre (blanco o de manzana)
- 250 ml agua
- 1 cda sal kosher
- 3 cdtas azúcar
- 100 g pepino
- 100 g rábano

Para aderezar

- 20 g micropastos
- 15 g aceite de trufa
- 70 g crema agria vegana



INSTRUCCIONES

CRÊPES DE MIJO

1. Juntar en un bol la harina de mijo, los condimentos y el agua. Mezclar bien y dejar reposar 4–6 horas a temperatura ambiente.
2. Cuando haya reposado, echar un chorrito de aceite a una sartén antiadherente caliente. Mezclar la masa y verter en la sartén.
3. Bajar el fuego y hacer el crêpe hasta que se haya dorado y se despegue fácilmente de la sartén.
4. Dejar a un lado los crêpes ya listos para usarlos después.

MEZCLA DE AGUACATE

1. Machacar el aguacate en un bol y agregar zumo de limón.
2. Añadir los tomates troceados, cebolla, cilantro y los condimentos. Mezclar bien y reservar.

RELLENO DE PEPINILLOS

1. Para encurtir las hortalizas (pepino y rábano), poner a hervir agua, vinagre, sal y azúcar en una olla pequeña.
2. Mientras el líquido hierve, introducir las hortalizas preparadas en botes.
3. Dejar enfriar el líquido y verterlo en los botes hasta cubrir las hortalizas.
4. Encurtir las hortalizas durante 8–12 horas.

Servir el crêpe de mijo con una capa de la mezcla de aguacate y el espárrago encima. Colocar otro crêpe encima y añadir el resto de la mezcla de aguacate y las hortalizas encurtidas. Aderezar con micropastos, aceite de trufa y crema agria vegana.

SOBRE EL CHEF

Sanjay Thakur

India

Sanjay Thakur, laureado chef de Himachal Pradesh, en la zona del Himalaya, se inspiró en las habilidades culinarias de su padre y le apasiona preservar y promover la cocina himalaya en todo el mundo. En 2018, fue el chef más joven en batir el récord Guinness del restaurante espontáneo a mayor altura, Triyogyoni. Este experimentado chef ha representado dos veces a la India en Bocuse d'Or y fue el primer indio en llegar a las semifinales de San Pellegrino Young Chef, representando a Oriente Medio en Ciudad del Cabo, Sudáfrica.



Pollo de corral molido y mijo con guisantes, judías y crema de cebolla asada



INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS

- 250 g pollo molido
- 1 huevo
- chorro de leche
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas dulces pequeñas
- 500 ml caldo de pollo
- ½ cda harina
- ¼ cda comino
- ½ vaso (aprox. 75 ml) vino blanco
- puñado de perejil picado
- 25 g pan rallado
- harina
- sal y pimienta
- aceite de oliva virgen extra

MIJO

- 100 g mijo

DEMI-GLACE DE CEBOLLA

- 1 kg cebollas grandes
- 3 l agua
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- sal, al gusto

Para el aderezo

- 1 trufa de Moncayo
- 50 g minichampiñones
- puñado de brotes de judías y guisantes
- 1 flor de orégano

 **INSTRUCCIONES****HACER EL MIJO**

1. Enjuagar el mijo bajo el grifo abierto hasta que el agua salga transparente. Restregar ligeramente las semillas y luego escurrir. Pasar por un colador para eliminar el exceso de humedad.
2. Para que el mijo quede perfecto, el truco es tostar el grano antes de cocinar. Una vez escurrido, calentar una sartén a fuego medio y añadir el mijo. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera hasta que el mijo se dore y empiece a soltar un olor parecido al de la mantequilla o las nueces.
3. El mijo suele hacerse con tres partes de agua por cada una de mijo para que quede apelmazado. Sin embargo, esta vez, con una proporción de dos a uno, es decir, con menos agua se consigue una textura más suelta ideal para las ensaladas de verano.

DEMI-GLACE DE CEBOLLA

1. Envolver las cebollas con papel de aluminio y meterlas en el horno a 180 °C durante 90 minutos. Deberían quedar totalmente suaves y tener un jugo caramelizado en la base del aluminio.
2. Echar las cebollas a 3 litros de agua, y cocinar hasta que solo quede un litro. Luego, sacar y escurrir las cebollas y hacer reducir el líquido a fuego medio hasta que los azúcares se concentren, llegando a una textura similar al caramelo.
3. Salpimentar.

Para servir el plato, disponer el mijo en un plato, completar con las albóndigas y echar un chorro de la demi-glace de cebolla por encima. Aderezar con las láminas de trufa Moncayo, minichampiñones, unos brotes de judía y guisantes y la flor de orégano.

ALBÓNDIGAS

1. Añadir a un bol el pollo molido y sal y pimienta. Añadir el huevo, la cebolla dulce rallada, el pan rallado, un chorro de leche, el perejil, dos dientes de ajo picados fino y el comino. Mezclar bien.
2. Dar forma de bolitas (el tamaño depende de lo que se prefiera) a la mezcla, recubrir con harina y sellar en una sartén con aceite de oliva. Sacar las albóndigas de la sartén.
3. En la misma sartén y con el aceite de freír las albóndigas, saltear el ajo picado y la otra cebolla dulce en dados. Salpimentar.
4. Añadir el vino y dejar que el alcohol se evapore, y echar a continuación el caldo de pollo.
5. Tras varios minutos, machacar la mezcla hasta obtener la textura deseada.
6. En una cazuela, incorporar las albóndigas a la salsa. Hacer lo suficiente para asegurarse de que se hacen por dentro pero no están secas.

SOBRE LA CHEF**Charo Val**

España

La chef Charo Val promueve una gastronomía más sostenible, y enfatiza el uso de productos regionales, estacionales y locales, prestando especial atención a los productos que nacen de forma natural en los bosques. Es embajadora del Programme for the Endorsement of Forest Certification (PEFC España) y de pesca sostenible del Marine Stewardship Council, y es cocinera en La Alacena del Gourmet en Ibiza. Charo fue nombrada Cocinera del Año por la Federación Española de Cocineros y Reposteros en 2019 y su libro *El bosque en tu paladar* recibió el Premio Gourmand por Mejor libro de cocina sostenible.



© Tita Bono

Risotto de mijo koda con crujiente de mijo de los arrozales



INGREDIENTES

RISOTTO DE MIJO KODA

- 10 g mantequilla
- 10 g aceite para cocinar
- 20 g cebollas
- 2 g tomillo
- 50 g colmenillas
- 120 g mijo koda
- 500 g caldo de verdura
- 25 g espinacas

- 25 g queso Kalimpong
- sal, al gusto
- 20 g aceite de oliva virgen extra

CRUJIENTE DE MIJO DE LOS ARROZALES

- 50 g mijo de los arrozales cocinado
- 2 g remolacha en polvo



INSTRUCCIONES

RISOTTO DE MIJO KODA

Lavar las colmenillas para eliminar la tierra. Poner en remojo en agua caliente durante una hora, luego escurrir y reservar el líquido del remojo.

CRUJIENTE DE MIJO DE LOS ARROZALES

1. Crear una pasta gruesa con el mijo de los arrozales cocido y la remolacha en polvo.
2. Extender la pasta en una lámina de silicona para el horno y hacer a 110 °C durante 30 minutos.
3. Almacenar los crujientes en un contenedor hermético.

1. Calentar la mantequilla y el aceite en la sartén. Añadir las cebollas y hacer hasta que estén translúcidas.
2. Añadir tomillo y los granos de mijo koda. Condimentar con sal.
3. Hacer hasta que los granos se embadurnen de mantequilla.
4. Añadir poco a poco el caldo de verduras caliente, cubriendo bien el cereal. Añadir tanto caldo como sea necesario.
5. Cuando el caldo se absorba, añadir más caldo y seguir cocinando hasta que se haga el mijo.
6. Añadir las espinacas y cocinar hasta que se ablanden. Partir 2 colmenillas en cuartos. Agregar las colmenillas a las espinacas, junto con el líquido del remojo. Reservar el resto de las colmenillas para aderezar.
7. Añadir mantequilla y el queso Kalimpong. Remover hasta que se mezcle y ajustar el condimento.
8. Servir una ración en un bol.
9. Aderezar con las colmenillas y el crujiente de mijo de los arrozales.
10. Servir en un plato y echar un chorrito de aceite de oliva por encima.

SOBRE EL CHEF

Satinder Shergill

India

Satinder Shergill tiene el certificado Certified Chef de Cuisine y es estilista gastronómico y planificador de menús. Como creador de recetas y especialista en comida fusión, combina sabores y técnicas de las cocinas francesa, italiana, mediterránea, tex-mex, asiática e india, así como de la gastronomía molecular. Apasionado de la comida fusión y la decoración de platos, ha trabajado en establecimientos de renombre de todo el mundo. El viaje culinario de Satinder le ha llevado a países como Australia, Estados Unidos, Canadá, Bután, Malasia, las Maldivas y la India.



Mijo con verduras y curry





INGREDIENTES

- 300 g mijo
- 80 ml aceite de oliva virgen extra
- 300 g setas shiitake, partidas en 4 sin el tallo
- 1 cebolla morada mediana, en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda jengibre picado
- 300 g tirabeques, previamente escaldados
- 15–20 g curry en polvo
- 50 g almendras tostadas laminadas
- perejil picado, al gusto
- cebolleta picada, al gusto
- sal, al gusto



INSTRUCCIONES

1. Hacer el mijo en agua hirviendo durante 18 minutos y escurrir.
2. En una sartén o un wok, calentar el aceite y añadir las setas hasta que se doren.
3. Agregar la cebolla morada, el ajo y el jengibre y dorar ligeramente.
4. Añadir los tirabeques escaldados, la cebolleta picada, el perejil, las almendras tostadas en láminas y el curry en polvo.
5. Echar sal al gusto y servir.



SOBRE LA CHEF

Bel Coelho

Brasil

Bel Coelho, chef y activista de São Paulo, lleva las causas que defiende a su cocina, donde favorece los ingredientes nativos y celebra las culturas culinarias brasileñas. Egresada del Culinary Institute of America en Nueva York, aprendió a dominar las técnicas contemporáneas en algunas de las cocinas de más renombre del mundo. Lleva la cocina del Cuia Café, dentro del icónico Edificio Copan de São Paulo. La chef también presenta *Food Connection* en el canal Sabor e Arte. Su restaurante itinerante Clandestino, que se suspendió durante la pandemia, retomará su viaje en 2023.

Mijo con mejillones, pimientos y garbanzos



INGREDIENTES

- 1 taza (aprox. 150–200 g) mijo
- 2 tazas (aprox. 500 ml) agua
- 250 g mejillones
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- puñado de tomates cherry, o al gusto
- puñado de garbanzos, o al gusto
- aceite de oliva virgen extra, al gusto
- cebolleta fresca, al gusto
- sal, al gusto
- 2 dientes de ajo, o al gusto
- chile seco, al gusto



INSTRUCCIONES

1. Hacer en una olla 1 taza de mijo con 2 tazas de agua. Tapar y dejar hacer 25 minutos.
2. Mientras tanto, hacer los mejillones en una sartén antiadherente con un poco de aceite y un diente de ajo unos 10 minutos, o hasta que se abran bien. Cuando estén listos, reservar.
3. Limpiar la sartén con papel de cocina para retirar los restos de los mejillones, añadir un chorrito de aceite, un diente de ajo rallado y cebolleta fresca picada fina. Sofreír y añadir los pimientos rojo y amarillo en dados, unos pocos tomates cherry partidos a la mitad y un puñado de garbanzos. Añadir sal y, si se desea, una pizca de copos de chile seco.
4. Para darle más sabor y evitar que la salsa se seque en la cocción, añadir un poco de líquido de los mejillones a la sartén. Hacer a fuego lento durante 15 minutos, y luego apagar el fuego.
5. Desapelmazar los granos de mijo cocido, que estará algo compacto, con un tenedor y condimentar con aceite de oliva virgen extra.
6. Para servir, emplatar el mijo, la mezcla de verduras y garbanzos y los mejillones ¡y a disfrutar!



SOBRE EL CHEF

Max Mariola

Italia

Hace 30 años, el chef Max Mariola decidió dedicarse a su gran pasión: la cocina. Tras muchos años de experiencia como cocinero y asesor en restaurantes, hoteles y canales de cocina, Max ahora se centra en sus canales de redes sociales. En sus vídeos representa claramente quién es, lo que hace y lo que le gusta comer. La filosofía culinaria de Max se basa en no perder el tiempo con una complejidad excesiva y valorar lo que la naturaleza y los humanos han creado y cultivado con cariño. Su misión es promover la calidad de la cocina italiana en todo el mundo.

Aperitivos



Ragi churma dulce y salado



INGREDIENTES

RAGI CHURMA DULCE

- 100 g harina de mijo africano (*ragi*)
- 2 cdas ghee
- 120 ml agua tibia
- pizca de sal
- 2 cdas jaggery en polvo

RAGI CHURMA SALADO

- 100 g harina de mijo africano (*ragi*)
- 2 cdas ghee
- 120 ml agua caliente
- sal, al gusto
- chile rojo en polvo, al gusto
- 2 cdas cebolletas picadas
- 1 cda hojas de cilantro picadas



INSTRUCCIONES

RAGI CHURMA DULCE

1. Mezclar en un bol la harina de mijo africano con 1 cda de ghee y una pizca de sal.
2. Añadir poco a poco el agua tibia e ir amasando la mezcla hasta que se una para formar una masa. Ir con cuidado para evitar humedecer en exceso la masa.
3. Cubrir la masa con un paño húmedo y dejar reposar durante 15 minutos.
4. Dividir la masa en bolas pequeñas.
5. Aplanar cada bola sobre un trapo caliente con los dedos formando un pan plano del grosor deseado.
6. Hacer el pan en una plancha caliente hasta que se chamusque ligeramente por ambos lados y se haga por dentro.
7. Partir el pan plano caliente con las manos en un bol hasta que tenga la consistencia deseada.
8. Añadir la cda de ghee que quedaba y el jaggery en polvo al pan plano desmenuzado. Mezclar bien hasta que el ghee y el jaggery se derritan y recubran los trozos.
9. ¡Disfrutar del *ragi churma* dulce cuando todavía está caliente!

RAGI CHURMA SALADO

1. Mezclar en un bol la harina de mijo africano con 1 cda de ghee y una pizca de sal.
2. Añadir poco a poco el agua tibia e ir amasando la mezcla hasta que se una para formar una masa. Ir con cuidado para evitar humedecer en exceso la masa.
3. Cubrir la masa con un paño húmedo y dejar reposar durante 15 minutos.
4. Dividir la masa en bolas pequeñas.
5. Aplanar cada bola sobre un trapo caliente con los dedos formando un pan plano del grosor deseado.
6. Hacer el pan en una plancha caliente hasta que se chamusque ligeramente por ambos lados y se haga por dentro.
7. Partir el pan plano caliente con las manos en un bol hasta que tenga la consistencia deseada.
8. Añadir la cda de ghee que quedaba, chile en polvo, cebolleta y cilantro al pan desmenuzado. Añadir sal al gusto y mezclar bien.
9. ¡Disfrutar del *ragi churma* salado cuando todavía está caliente!

SOBRE LA CHEF

Vanshika Bhatia

India

Vanshika Bhatia es una cocinera y empresaria de renombre, conocida por ser la chef fundadora del Petite Pie Shop y chef socia del OMO Cafe. Prioriza las prácticas sostenibles y usa ingredientes regionales y de temporada y Condé Nast Traveller la reconoció como una de las «40 Chefs Under 40» en la India. Vanshika Bhatia ha intervenido en el Foro Económico Mundial y recibido premios por sus esfuerzos de concienciación del medio ambiente. Sus establecimientos, incluyendo Petite Pie Shop y OMO, han cosechado elogios por su excepcional cocina.



Bizcocho de plátano y plátano macho





INGREDIENTES

- 4 (aprox. 430 g) plátanos maduros (fruta)
- 3 (aprox. 370 g) plátanos machos (muy suaves y casi negros)
- 100 g harina de fonio
- 100–200 g chocolate negro picado
- 80 g mijo perla
- 80 g maicena
- 70 g harina de boniato o de chufa
- 50 g almendras picadas
- 40 g aceite de coco o del tipo que se prefiera
- 10 g bicarbonato de sodio + 10 g zumo de limón o vinagre de manzana o 15 g polvo de hornear
- 10 g jengibre o canela
- pizca de sal



INSTRUCCIONES

1. Mezclar en un bol todas las harinas y el bicarbonato (o levadura en polvo).
2. En otro bol, machacar los plátanos y plátanos macho con un tenedor.
3. Añadir poco a poco los ingredientes secos a los plátanos machacados, removiendo con brío.
4. Echar el zumo de limón o el vinagre de manzana, seguido por el aceite y mezclar bien.
5. Remover hasta que esté bien mezclado y homogéneo.
6. Forrar un molde con papel de horno.
7. A modo de decoración, poner tiras de plátano sobre la mezcla.
8. Hornear inmediatamente durante unos 40 minutos a 180 °C (ajustar la temperatura según el horno).

Se puede echar por encima sirope de *folléré* blanco/*bissap*/ especias de flores de hibisco o disfrutar con caramelo de moringa casero.

SOBRE LA CHEF

Nathalie Brigaud Ngoum

Camerún

Nathalie Brigaud Ngoum es la presidenta de *Envolées Gourmandes* y fundadora de la Academia Envolées Gourmandes. También es asesora gastronómica, autora, bloguera, formadora y facilitadora. Viene del mundo del marketing y la ingeniería de ventas, y ahora se especializa en la repostería con harinas africanas. Nathalie ha recibido premios como el *Entrepreneuses Plurielles* en 2018, *We Eat Africa* en 2018, *Livre Gastronomique de la Foire de Paris* en 2019 y en 2020 el *World Cookbook Awards* por su libro *Mon (Im)précis de cuisine*. Fue finalista del *Trophée des Entrepreneurs Afro-créoles* en 2017.



© Frédéric Brigaud

Empanadillas de mijo (dúo de gambas y atún)



INGREDIENTES

Para unas 30 empanadillas

MASA

- 250 g harina de mijo
- 250 g harina de trigo
- 1 cdta polvos de hornear
- 7 cdas aceite
- 125 ml leche caliente
- ½ cdta sal

SAUCE

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1½ cda tomate concentrado
- 100 ml agua
- 2 chiles secos, o 1 cdta pimentón
- ½ cdta azúcar
- 2 cdas aceite
- 1 cdta vinagre
- sal y pimienta, al gusto

RELLENO

- 1-2 latas de atún (aprox. 200 g)
- 200 g gambas peladas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- ½ perejil de hoja plana
- 2 dientes de ajo
- chile, al gusto
- 2 cdas aceite

500 ml aceite neutro (aceite de cacahuete, de girasol, etc.) para freír

Consejos

- Dependiendo del tipo de harina de mijo que se use, es posible que haga falta más leche para la masa.
- La masa se seca rápido. Si se superan los 30 minutos de reposo, rehidratar y amasar de nuevo.



INSTRUCCIONES

MASA

1. Mezclar la harina de mijo y trigo y los polvos de hornear y luego hacer un hueco en el centro.
2. Añadir la leche caliente al hueco y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea que no se pegue.
3. Amasar durante 5 minutos. Luego formar una bola y dejar reposar 30 minutos bajo un paño seco.

RELLENO

1. En una sartén, saltear las gambas en 1 cda aceite durante 5 minutos, y luego reservar.
2. Picar las cebollas y el pimiento verde en trozos grandes.
3. Batir o machacar las cebollas, el perejil, el ajo, el pimiento y el chile con un mortero hasta obtener una pasta.
4. Trocear las gambas y escurrir el atún.
5. Añadir 1 cda aceite a una sartén y hacer las gambas y el atún con la pasta de condimentos y sal durante 5 minutos. Dejar enfriar.

DAR FORMA Y FREÍR LAS EMPANADILLAS

1. Extender la masa con un rodillo hasta que esté fina y hacer círculos de ella con un molde o un vaso.
2. Poner una cucharadita de relleno en el centro de cada disco.
3. Juntar los bordes para formar medialunas y cerrarlos marcando con un tenedor.
4. Calentar 500 ml de aceite en una olla y freír las empanadillas hasta que se doren. Escurrir en papel de cocina.

SALSA

1. Picar fina la cebolla, el ajo y el chile. Calentar aceite en una sartén y añadirlos.
2. Mezclar en un bol pequeño el concentrado de tomate y 1 cda de agua. Añadir a la sartén y remover.
3. Salpimentar y dejar hacer 5 minutos, removiendo regularmente.
4. Añadir agua y bajar el fuego; luego, añadir vinagre.
5. Hacer a fuego lento hasta que la salsa se una y las cebollas se derritan.

SOBRE LA CHEF

Aïssatou

Senegal

Aïssatou, una bloguera de cocina y autora senegalesa, lanzó su blog Aïssatou Cuisine en 2015 para expandir su conocimiento de recetas africanas. Su misión es arrojar luz sobre los sabores obviados del patrimonio culinario de su país. Su libro *Saveurs subsahariennes, trésors et recettes d'Afrique* ganó el premio World Gourmand Awards en 2019. Ese mismo año, abrió el Kéliba Café en Dakar. El segundo libro de Aïssatou, *Pastels et Yassa*, celebra la esencia de la cocina senegalesa. Comparte su patrimonio culinario con pasión y ofrece recetas tradicionales y creativas inspiradas en su infancia.



Batido de mijo





INGREDIENTES

- 2 cdas mijo africano
- 180 ml agua (para hacer el mijo)
- ½ plátano
- 2 dátiles
- 2 cdas yogur o cuajada densa
- 120 ml agua
- ¼ cda extracto de vainilla
- Para aderezar: 1 cda nueces picadas



INSTRUCCIONES

1. Hacer el mijo africano en una olla con agua a fuego lento, removiendo constantemente hasta que se vuelva una pasta espesa y brillante.
2. Dejar enfriar el mijo cocido a temperatura ambiente.
3. En una batidora, mezclar el mijo cocido, el plátano, los dátiles, el yogur, el agua y el extracto de vainilla.
4. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una cremosa mezcla homogénea.
5. Servir el batido de mijo africano en un vaso.
6. Aderezar con nueces picadas para darle un toque crujiente y estético.
7. Servir el batido frío y disfrutar de sus deliciosos sabores.

Disfrutar de este refrescante batido de mijo africano: el compañero perfecto para una calurosa mañana de verano.

SOBRE LA CHEF

Adhya S.

India

Adhya S. es una apasionada analista de datos, nutricionista, foodie, creadora de contenido en Instagram y boxeadora de Chennai, originaria de Kerala, India. Durante la pandemia de la COVID-19, empezó a hacer comida casera para quienes la necesitaban, lo que la animó a crear y compartir recetas más saludables y a obtener certificados en fitness y nutrición. Ahora, ayuda a sus clientes a convertirse en la mejor versión de sí mismos. Adhya usa sus redes sociales para guiar a sus más de 300 000 seguidores a tomar decisiones más sanas, nutritivas y deliciosas.



© Adhya S



Postres



Mousse de chocolate con mijo





INGREDIENTES

6 comensales

- ½ taza (aprox. 75–100 g) mijo
- 3 cdas azúcar moreno
- 360 ml leche de coco
- 360 ml agua
- 120 g chocolate con un 70% cacao



INSTRUCCIONES

1. En una sartén mediana, combinar el mijo, el azúcar, la leche de coco y el agua. Poner la sartén a fuego alto. Cuando hierva, reducir el fuego y dejar hacer durante 20 minutos. Remover bien y reservar.
2. En un bol de cristal mediano, derretir el chocolate a baño maría y reservar.
3. Mezclar el mijo cocido y el chocolate en un procesador de alimentos y triturar hasta que adquiera la consistencia de una crema homogénea.
4. Servir el mousse de chocolate caliente o tibio para disfrutar del mejor sabor o textura. Si se enfría, es posible que se endurezca.



© Bela Gil

SOBRE LA CHEF

Bela Gil

Brasil

Bela Gil es una cocinera de éxito, presentadora, escritora y activista que promueve dietas saludables, nutritivas y sostenibles. Recientemente, ha abierto un restaurante vegetal sostenible en São Paulo, Brasil llamado Camélia Ôdôdô. Bela incluye la agroecología en cada plano, desde el suministro de alimentos locales, estacionales y sostenibles hasta el uso de tintes vegetales naturales para los uniformes del restaurante. Busca maneras creativas de reducir el desperdicio de alimentos en sus recetas y de concienciar sobre la importancia de las dietas saludables y sostenibles.

Pastel de sorgo, naranja y jengibre



INGREDIENTES

Para 1 pastel grande

- 180 g harina de sorgo
- 180 g harina de avena
- 1 cdta polvos de hornear
- 1 cdta bicarbonato de sodio
- 3 cdas jengibre en polvo
- 1 cda canela en polvo
- ½ cdta sal
- ralladura de 3 naranjas
- 250 ml agua hirviendo
- 250 g dátiles picados
- 160 ml aceite de girasol
- zumo y pulpa de 1 naranja
- 360 ml agua hirviendo extra
- 1 cda aceite de coco
- 1 cda azúcar moreno
- 1 cdta canela
- 3 naranjas, peladas y en rodajas

Para el aderezo

- azúcar glas



INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 160 °C y forrar un molde con papel de horno.
2. Mezclar en un bol todos los ingredientes secos, incluyendo la piel de las naranjas y las especias. Dejar el bol a un lado.
3. En un bol aparte, mezclar los dátiles y 250 ml de agua caliente. Dejar reposar 5 minutos. Luego, triturar la mezcla hasta crear una pasta homogénea y reservar.
4. Mezclar todos los ingredientes húmedos, incluyendo la pasta de dátiles y 360 ml de agua hirviendo.
5. Añadir poco a poco los ingredientes secos a los húmedos removiendo bien para que no queden grumos en la mezcla. Reservar masa.
6. En una sartén, calentar el aceite de coco, el azúcar moreno y la canela. Añadir las rodajas de naranja a la sartén y cocinarlas durante aproximadamente 3 minutos por un lado hasta que estén ligeramente doradas. Colocar las rodajas de naranja cocidas en la base del molde forrado.
7. Verter la masa preparada en el molde y hacer en el horno precalentado durante 50 minutos, hasta que, al insertar una varilla metálica en el centro, esta salga limpia.
8. Una vez horneado, dejar enfriar el pastel en el molde durante 30 minutos. A continuación, sacar del molde con cuidado y retirar el papel de horno.
9. Espolvorear azúcar glas por encima del pastel y servir con nata o crema. ¡A disfrutar de esta delicia sin trigo que aprovecha las frutas invernales!

SOBRE LA CHEF

Mokgadi Itsweng

Sudáfrica

Mokgadi Itsweng es una reconocida y galardonada chef sudafricana y activista alimentaria. Apasionada de los sistemas alimentarios sostenibles, promueve dietas ricas en plantas con su primer libro de cocina Veggielicious y su experiencia gastronómica basada en plantas «The Plate with Chef Mokgadi». Como directora creativa y jefa de cocina de Lotsha Home Foods y la marca Ujuspice, desarrolla productos alimentarios de inspiración africana. Su anterior restaurante introdujo la cocina panafricana entre los sudafricanos y mostró los sabores africanos en platos gourmet. Mokgadi también colabora con The Chef's Manifesto, un movimiento mundial de cocineros por el desarrollo sostenible.



Bolitas de felicidad de pistacho y mijo





INGREDIENTES

- 170 g mijo cocido (una mezcla de mijo koda y africano)
- 175 g dátiles Medjul sin hueso
- 50 g pistachos
- 1 cdta agua de rosas
- 1 cda pétalos de rosa secos
- para aderezar: más pétalos de rosa secos y pistachos picados



INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en una trituradora amasadora.
2. Triturar la mezcla hasta que adquiera una textura grumosa.
3. Sacar la mezcla y hacer 8-10 bolitas. Reservar.
4. Hacer rodar algunas de las bolas sobre los pistachos picados y otras sobre los pétalos de rosa secos.
5. Si se pretende consumirlas después, refrigerar para que se mantengan firmes.

SOBRE LA CHEF

Shridula Chatterjee

India

Nacida y criada en Nueva Delhi (India), Shridula cultivó durante toda su vida su pasión por la comida a través de diversas experiencias culinarias. Su amor por la cocina floreció durante sus estudios culinarios en el Delhi Institute of Hotel Management y en la Ecole Hotelier Lavasa (India). Tras formarse en el grupo de hoteles Oberoi y colaborar con prestigiosos chefs, ahora dirige la cocina del restaurante Mezze Mambo de Delhi. La chef Shridula está asociada al Chef's Manifesto Forum y está certificada como Future Food and Climate Shaper por el Future Food Institute. Shridula promueve el mijo y celebra su importancia cultural, su versatilidad y su sabor.



© Shridula Chatterjee



¡Ahora le toca a usted!

Esperamos que este Libro de recetas del mundo elaborado con motivo del [Año Internacional del Mijo 2023](#) haya despertado su curiosidad y le haya inspirado a explorar el increíble mundo del mijo.

En el viaje culinario en el que le llevará el mijo, le animamos a experimentar, innovar y crear sus propias recetas únicas. Descubra las alegrías de las completas comidas con mijo que no solo nutren su cuerpo, también lo conectan con el rico patrimonio y las tradiciones del cultivo del mijo.

¡Le animamos a compartir sus creaciones en Instagram con los hashtags #IYM2023 y #YearOfMillets y a etiquetar a la @FAO!

Queremos expresar nuestra gratitud a todos los chefs y cocineros aficionados comprometidos con promover el mijo, preservar el conocimiento tradicional y fomentar las innovaciones en un sistema alimentario sostenible.

Recuerde que al decidir qué comemos tenemos el poder de forjar un futuro mejor para nosotros mismos, para el medio ambiente y para generaciones futuras. Acojamos el mijo y celebremos el papel que desempeña en la promoción de sistemas alimentarios sostenibles, resilientes e inclusivos.

¡A cocinar!







Notas

1. Philippine Food Composition Tables Online Database. 2019. Department of Science and Technology, Food and Nutrition Research Institute (DOST-FNRI). Philippines. [food code: A008].
2. Laxmisha, K.M., Semwal, D.P., Gupta, V., Katral, A., Bisht, I.S., Mehta, P.S., Arya, M., Bhardwaj, R. y Bhatt, K.C. 2022. Nutritional profiling and GIS-based grid mapping of Job's tears (*Coix lacryma-jobi* L.) germplasm. *Applied Food Research*, 2(2): 100166.
3. Ocloo F.C.K, Agbemavor W.S.K., Ayeh E.A., Egblewogbe M.N.Y.H. y Odai B.T. 2022. Nutritional composition, physicochemical and functional properties of Black Fonio (*Digitaria iburua* Stapf.) *Philippine Journal of Science*, 152(1): 231–243.
4. Shaheen, N., Rahim, A.T.M.A., Mohiduzzaman, M.D., Banu, C.P., Bari, M.D.L., Basak, A.B., Mannan, M.A., Bhattacharjee, L. y Stadlmayr, B. 2013. *Food Composition Table for Bangladesh*. Dhaka, Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences, University of Dhaka. [food code: 01-0007; 01-0006; 01-0027].
5. Institute of Nutrition and Food Safety. 2002. *China food composition – Book 1 (2nd ed.)*. Beijing, Peking University Medical Press. 393 pp. [food codes: 01-9-002; 01-5-101; 01-9-008].
6. USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). 2019. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy. Washington, DC, USDA, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. Retrieved from FoodData Central. [Consultado el 30 de noviembre de 2022]. <https://fdc.nal.usda.gov/>. [food codes: 169747; 169702].
7. Dayakar Rao, B., Bhaskarachary, K., Arlene Christina, G.D., Sudha Devi, G. y Tonapi, V.A. 2017. *Nutritional and Health Benefits of Millets*. Hyderabad, India, ICAR – Indian Institute of Millets Research (IIMR). 105 pp.
8. MEXT (Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología de Japón). 2020. Standard Tables of Food Composition in Japan. 8th revised edition. Tokyo, Subdivision on Resources, Council for Science and Technology. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Japan. [food codes: 01011; 01139; 01002; 01138; 01140].
9. Vincent, A., Grande, F., Compaoré, E., Amponsah Annor, G., Addy, P.A., Aburime, L.C., Ahmed, D. et al. 2020. *FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide y Condensed Food Composition Table*. Rome, FAO. [food codes: 01_032; 01_017; 01_039; 01_040; 01_041; 01_050].

10. Longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarachary, K. y Venkaiah, K. 2017. *Indian Food Composition Tables 2017*. Hyderabad, India, National Institute of Nutrition, Department of Health Research, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.

11. FAO/Government of Kenya. 2018. *Kenya Food Composition Tables*. Nairobi, FAO. 254 pp. <http://fao.org/3/i8897en/i8897EN.pdf>. [food codes: 01037; 01039; 01025].

12. FSANZ (Food Standards Australia New Zealand). 2019. *The Australian Food Composition Database, release 1*. Canberra, FSANZ. [Consultado el 30 de noviembre de 2022]. <http://www.foodstandards.gov.au/>. [food code: F008474].

Descargos de responsabilidad y cuestiones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados:

- Los valores nutricionales se refieren a 100 g de peso en fresco de una porción comestible de granos crudos sin cocinar.
- El contenido de nutrientes puede variar en función de factores como, entre otros, el suelo, el clima, la genética de los alimentos, los sistemas de producción agrícola, el almacenamiento, las técnicas de elaboración de los alimentos o la preparación de estos.
- Se siguieron las mejores prácticas y normas internacionales para recopilar los perfiles nutricionales, pero puede que las ambigüedades en la identificación de los alimentos (es decir, granos enteros frente a procesados) influyan en los niveles de nutrientes, especialmente en el porcentaje de fibra.
- Se armonizaron los datos en relación con la mayoría de los componentes, pero la información que faltaba en las fuentes de datos obligó a precisar que algunos valores no pueden compararse directamente con otros.

Los valores se calcularon conforme a las siguientes ecuaciones:

- La energía (kcal/100 g) se calculó mediante **factores de conversión de la energía de la FAO**: carbohidratos, 4 kcal/g; proteína, 4 kcal/g; grasa, 9 kcal/g; fibra dietética, 2 kcal/g.
- Los carbohidratos disponibles (g/100 g) se calcularon por la siguiente diferencia: 100 - (agua + cenizas + grasa + proteína + fibra).
- La proteína se calculó a partir del nitrógeno total utilizando un factor de conversión de nitrógeno en proteína de 5,83 para todas las especies (excepto para el sorgo, al que se aplicó un factor de 6,25) conforme a las **Directrices FAO/INFOODS**.





CONTACTE CON NOSOTROS

Secretaría del AIM 2023
International-Year-Millets@fao.org
Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura
Roma, 2023



ISBN 978-92-5-138388-9



9 789251 383889

CC8019ES/1/11.23