

SORGO



El sorgo o maicillo es un cereal sin gluten. Puede ser de color rojizo, negro o amarillento.

Es un alimento básico en algunas zonas de África como Etiopía y Somalia donde se fermentan las semillas antes de ser comidas. Su uso también está extendido por India y China.

Es un cereal de cultivo fácil ya que soporta bien la sequía.

PROPIEDADES

- El sorgo tiene un valor energético similar al maíz. Su principal hidrato de carbono es el almidón, igual que el del resto de las gramíneas.
- Su contenido proteico es bajo. Carece de lisina, por lo que debe combinarse con otros alimentos (pseudocereales, legumbres y lácteos según posibilidad) para suplementarlo.
- Es bajo en grasas y las que aporta son de tipo poliinsaturadas.
- Entre los minerales, destaca su contenido en zinc, que es un antioxidante.
- Es rico en vitaminas del grupo B, especialmente niacina y algunas variedades (las de endospermo amarillo), también tienen vitamina A.
- No contiene gluten.

USO

Los granos de sorgo se utilizan:

- En forma de grano, en preparaciones similares a las del arroz.
- En forma de harina: la semilla molida da lugar a una harina de color blanco. Al no contener gluten, su capacidad panificadora es baja; sin embargo puede emplearse para la elaboración de galletas y otras preparaciones que requieran poco volumen.

En dietas que admitan el consumo de trigo, la mezcla con la harina de este cereal da lugar a panes deliciosos: si se mezcla al 50%, se obtiene un pan tipo francés; La mezcla de 3 partes de trigo y una de sorgo da lugar a un pan más voluminoso.

CÓMO PREPARAR EL SORGO

Antes de utilizar los granos de sorgo se deben lavar bien bajo el grifo con agua fría para retirar posibles residuos de tierra o polvo. La cocción es lenta: necesita 20-25 minutos para su cocción completa.

El sorgo puede tostarse en una cacerola con un poco de aceite hasta que se infla, dando un resultado similar al de las palomitas de maíz.

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