

REZEPTE

1. **“Gofio Escaldado”**: Gofio mit einem Bündchen frische Minze in eine Schüssel geben, nach und nach heiße Fischbrühe einrühren ohne das Rühren zu unterbrechen, da sich sonst Klümpchen bilden.



Der Brei darf weder zu klar noch zu dickflüssig werden. Man kann frittierte Knoblauchscheibchen hinzufügen oder ihn mit in Essig und Wasser eingelegten roten Zwiebeln servieren.

2. **“Mousse de gofio”**: Zwei Eigelb mit 100 ml süßer Kondensmilch und vier EL Gofio vermischen (man kann auch Mandelsplitter, Zimt und/oder geriebene Zitronenschale eingeben).



150g geschlagene Sahne und 2 steif geschlagenes Eiweiß hinzufügen. In Dessert-Schälchen verteilen und kalt werden lassen.

VIELE GOFIO-SORTEN

Es gibt Gofio-Sorten aus Mischungen von verschiedenen Getreidesorten oder wo etwa Hülsenfrüchte hinzugefügt werden, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

In Zeiten der Hungersnot und Entbehrung musste man auf andere Produkte zurück greifen, die ebenfalls zu Gofio geröstet und gemahlen werden konnten, wie z.B. getrocknete Farnwurzeln.



Ilustre Ayto. de Valleseco

www.vallesecograncanaria.com

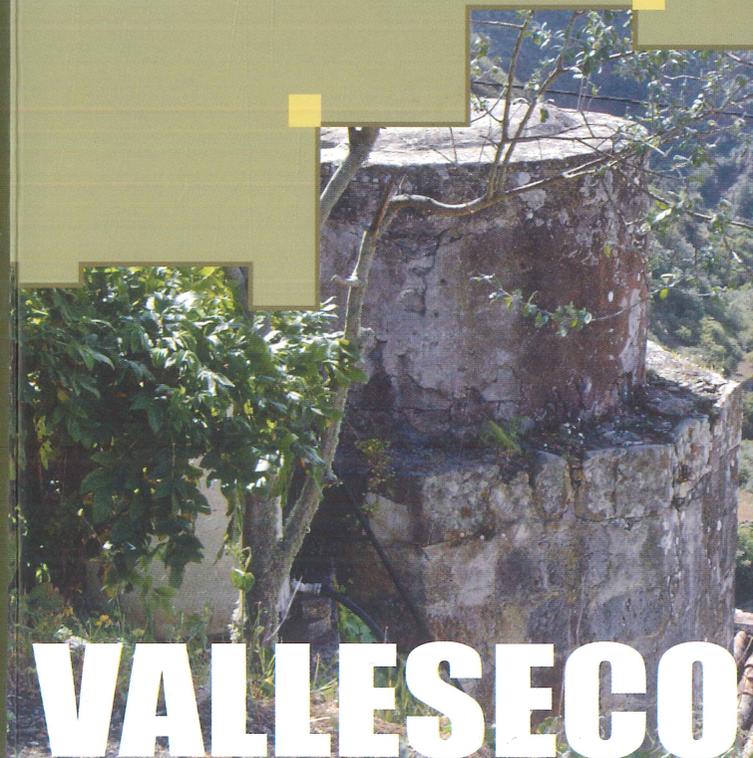


**MECIV Volkskundemuseum
Valleseco-Besucherzentrum
Büro für Tourismusinformation von Valleseco
C/Párroco José Hernández Acosta, nº 11
35.340-Valleseco
Tlf. 928 61 80 22 ext. 221**



MECIV
Volkskundemuseum
Valleseco-Besucherzentrum

Als “Gofio” wird auf den Kanaren das Mehl bezeichnet, das man nach dem Rösten und Mahlen von Getreide erhält



VALLESECO

EINE GESCHICHTE

Der Gofio erscheint auf den Kanarischen Inseln dank ihrer Ureinwohner. Diese Bevölkerung betrieb eine Getreidelandwirtschaft auf der Grundlage der Gerste und des Weizens.

Das Getreide wurde geröstet und gemahlen, um dann als Gofio, zusammen mit anderen Zutaten, wie Milch, Honig, Schmalz oder Brühe, verzehrt zu werden. In gut verschlossenen Gefäßen konnte man es über längere Zeiträume hindurch lagern.

Nach der Eroberung und Kolonisierung der Inseln, brachte die Einführung von amerikanischem Mais seine Aufnahme in den Speiseplan der Inselbewohner in Form von Gofio mit sich.

Bis vor wenigen Jahren war der Gofio ein unverzichtbares Nahrungsmittel, und erst recht in Zeiten von Hungersnot. Gofio wurde in Milch oder in Gemüseintopf gegeben oder mit Bananen oder Nüssen zu einem Teig vermischt.



DER PROZESS BEGINNT

Weizen und Gerste

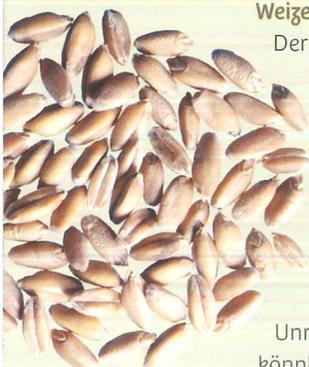
Der Prozess, in dem die Körner von der Spreu getrennt werden, wird Dreschen genannt.

Beim Worfeln wird das Heu in die Luft geworfen, damit die Brise die leichtere Spreu von den Körnern abtrennt und fortweht.

Nach mehrmaligem Worfeln werden die Körner gesiebt, um jegliche Unreinheiten, die noch vorhanden sein könnten, zu beseitigen.

Mais

Bevor er zu Gofio verarbeitet werden kann, muss man warten bis die Pflanzen vollständig trocken sind. Erst dann werden die Maiskolben geerntet, gepellt (kan. descamisar = "enthemden") und wieder zum Trocknen ausgelegt.



Danach sind die Körner soweit, dass man sie von den Kolben trennen kann. Dies kann manuell oder mit einer Abbeermaschine erfolgen.

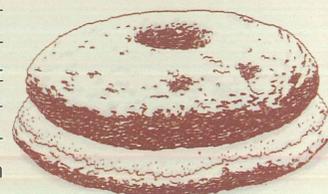
DAS RÖSTEN

Vor dem Mahlen wird das Getreide geröstet; dies verleiht dem Gofio ganz besondere Eigenschaften, die ihn von anderen Mehlsorten unterscheiden.

HANDMÜHLEN

Die Benutzung von Wassermühlen erscheint in sehr vielen kanarischen archäologischen Fundstätten im Zusammenhang mit der urgeschichtlichen Kultur.

Die Handmühlen erscheinen zwar vorwiegend während der prä-hispanischen Epoche, aber sie wurden auch nach der Eroberung der Inseln weiter benutzt und erst später nach und nach durch mechanische Mühlen ersetzt. Derzeit werden Handmühlen nur sehr beschränkt eingesetzt, etwa im Zusammenhang mit bestimmten Feierlichkeiten oder bei der Fertigung von Töpferei.



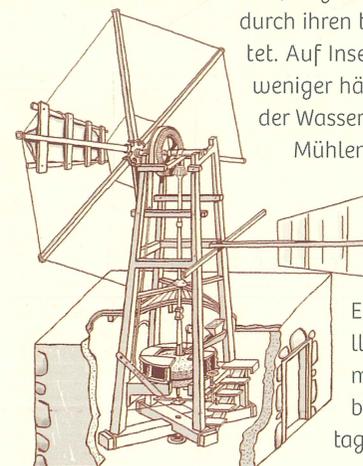
WASSERMÜHLE, WINDMÜHLE UND MECHANISCHE MÜHLEN



Die Mühlen, die seit der Eroberung bis heute auf den Inseln errichtet worden sind, unterscheiden sich voneinander zwar durch ihre Triebkraft, aber alle verfügen über zwei rundförmige Steine zum Zerreiben von Getreide. Wassermühlen: Es handelt sich um die allerersten Mühlen, die nach der Eroberung auf die Inseln gelangten.

Auf Gran Canaria sind zahlreiche Überreste solcher hydraulischen Mühlen erhalten geblieben, aber die meisten von ihnen sind außer Betrieb oder bereits ziemlich verfallen.

Windmühlen: Es gibt zwei Arten: Turmmühlen aus Mauerwerk und Zapfenmühlen. Windmühlen wurden vor allem auf den östlichen Kanarischen Inseln (Lanzarote und Fuerteventura), bedingt durch ihren trockenen kargen Boden, errichtet. Auf Inseln wie Gran Canaria treten sie weniger häufig auf, da man hier aufgrund der Wasservorkommen hydraulische Mühlen bevorzugte.



Mechanische Mühlen: Ab Ende des 19. Jahrhunderts wurden die traditionellen Wind- und Wassermühlen durch das Erscheinen von neuen Energiequellen verdrängt. Zuerst wurden sie mit Dampfenergie, später mit Verbrennungsmotoren und heutzutage mit Elektroenergie angetrieben.

DER GOFIO ALS NAHRUNG

Gofio ist ein sehr reichhaltiges Nahrungsmittel, das dem menschlichen Körper Nährstoffe zuführt und zusammen mit dem Brot und der Pasta die Grundlage der Ernährungspyramide bildet.

