

## ■ RECETAS

### 1. Gofio Escaldado:

Poner el gofio en una fuente con una ramita de hierbabuerto, añadirle caldo de pescado hirviendo poco a poco, sin dejar de remover para que no se formen grumos. No tiene que quedar ni muy líquido ni muy espeso.

Se puede acompañar rociado con ajos fritos o con cebolla roja previamente reposada en agua y vinagre.



### 2. Mousse de gofio:

Mezclar dos yemas de huevo con 100 ml de leche condensada, cuatro cucharadas de gofio (también se puede añadir almendras molidas, canela y/o ralladura de limón). Añadir 150 gr de nata montada y dos claras a punto de nieve. Repartir en recipientes y meter en la nevera.



## ■ MUCHOS GOFIOS

Existen variedades de gofios que mezclan varios cereales entre sí o que incorporan legumbres, dando lugar a gofios para todos los gustos.

En tiempos de carestía, la escasez de cereales y la necesidad hicieron que se recurriera al tostado y la molienda de productos como la raíz de helecho seca para la obtención de gofio.



Ilustre Ayto. de Valleseco

[www.vallesecograncanaria.com](http://www.vallesecograncanaria.com)

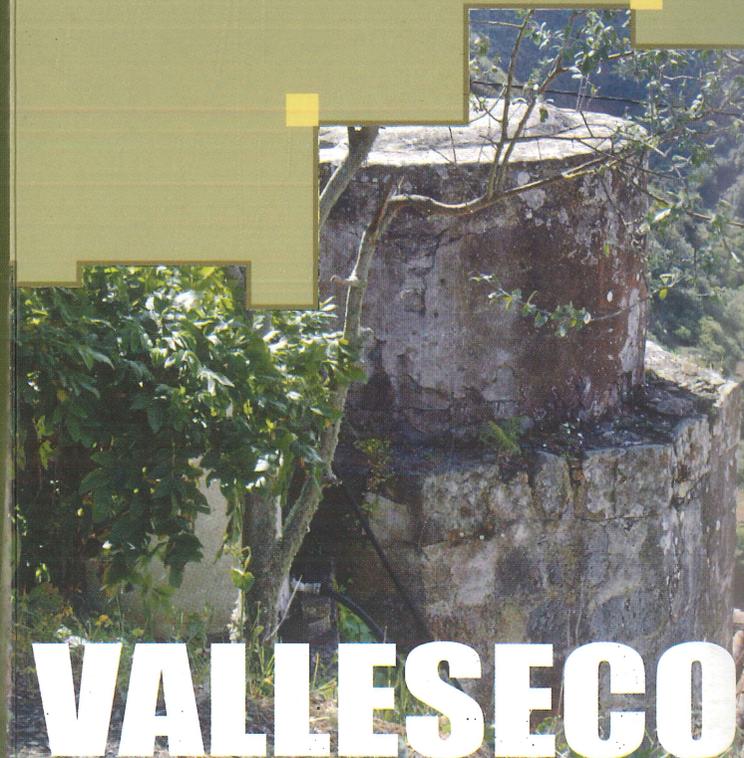


**MECIV Museo etnográfico**  
**Centro de interpretación de Valleseco**  
**Oficina de información turística**  
**C/Párroco José Hernández Acosta, nº 11**  
**35.340-Valleseco**  
**Tlf. 928 61 80 22 ext. 221**



**MECIV**  
**MUSEO ETNOGRÁFICO**  
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE VALLESECO

El gofio es el nombre que recibe en Canarias la harina que se obtiene tras el tostado y la molienda de los cereales



**VALLESECO**

## UNA HISTORIA

El gofio surge en las Islas Canarias de manos de sus primeros habitantes. Esta población practicó una agricultura cerealista, basada fundamentalmente en el cultivo de la cebada y el trigo.

Los cereales eran tostados y molidos para ser consumidos en forma de gofio mezclado con otros alimentos, como leche, miel, manteca o caldo. En recipientes bien cerrados el gofio podía almacenarse durante largos periodos de tiempo.

Tras la conquista y colonización de las Islas, la introducción del millo procedente de América supuso su incorporación a la dieta diaria de los isleños, sobre todo en forma de gofio.

Hasta hace pocos años, el gofio era un alimento imprescindible, sobre todo en épocas de carestía. Podía consumirse con leche, con potajes, amasado en forma de pella con plátanos o frutos secos...



## COMIENZA EL PROCESO

### Trigo y cebada

La trilla es el proceso por el cual se separa el grano de la paja. El ventado consiste en lanzar la paja al aire, para que la fuerza de la brisa la arrastre y la separe del grano. Tras varios procesos de aventado, el grano se pasa por un cedazo o zaranda para eliminar cualquier tipo de impureza que pudiera quedar.

### Millo

Para su transformación en gofio, se espera a que la planta se seque completamente. En ese momento se recoge la piña que continúa secándose tras quitarle la cobertura exterior, lo que se denomina "descamisar".

Tras ello, el cereal ya está listo para separarlo del carozo, proceso que se realiza de forma manual o bien utilizando una desgranadora.



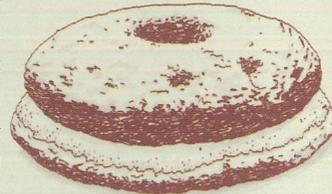
## EL TOSTADO

El tostado de los cereales se realiza antes de la molienda, lo que da al gofio unas características particulares que lo diferencian de otras harinas.

## LOS MOLINOS DE MANO

El uso de molinos de mano está representado en numerosos yacimientos arqueológicos de Canarias relacionados con la cultura aborigen de las islas.

A pesar de que los molinos de mano tuvieron una mayor presencia en época prehistórica, tras la conquista de las islas éstos siguieron utilizándose, desapareciendo paulatinamente a favor de los molinos mecánicos. Actualmente, el uso de los molinos de mano es residual, quedando relegados a festejos determinados o a su uso en alfarería tradicional.



## MOLINOS DE AGUA, MOLINOS DE VIENTO Y MOLINOS MECÁNICOS

Los molinos instalados en las islas desde la Conquista hasta nuestros días se diferencian unos de otros por la fuerza motriz que utilizan. Todos tienen en común el uso de dos piedras circulares para la molienda del cereal.



**Molinos de agua:** Fueron los primeros que llegaron a las islas tras la conquista.

En Gran Canaria se conservan numerosos vestigios de molinos hidráulicos, si bien en su inmensa mayoría se encuentran en ruinas y en desuso.

**Molinos de viento:** Existen dos tipos, los molinos de torre de mampostería y los molinos de pivote. Los molinos de viento al-

canzaron su mayor implantación en las islas orientales (Lanzarote y Fuerteventura) debido a sus condiciones de aridez. En islas como Gran Canaria, su número es inferior ya que la disponibilidad de cauces de agua favoreció la predominancia de los molinos hidráulicos. **Molinos mecánicos:** A partir de finales del siglo XIX, la irrupción de nuevas energías fue desplazando los tradicionales molinos de viento y agua, que fueron sustituidos, primero por máquinas de vapor y posteriormente por motores de combustión interna y recientemente eléctricos.

## EL GOFIO Y LA ALIMENTACIÓN

El gofio es un alimento muy completo, que aporta nutrientes al organismo humano, situándose en la base de la pirámide alimenticia junto a alimentos como el pan, la pasta, etc.

