

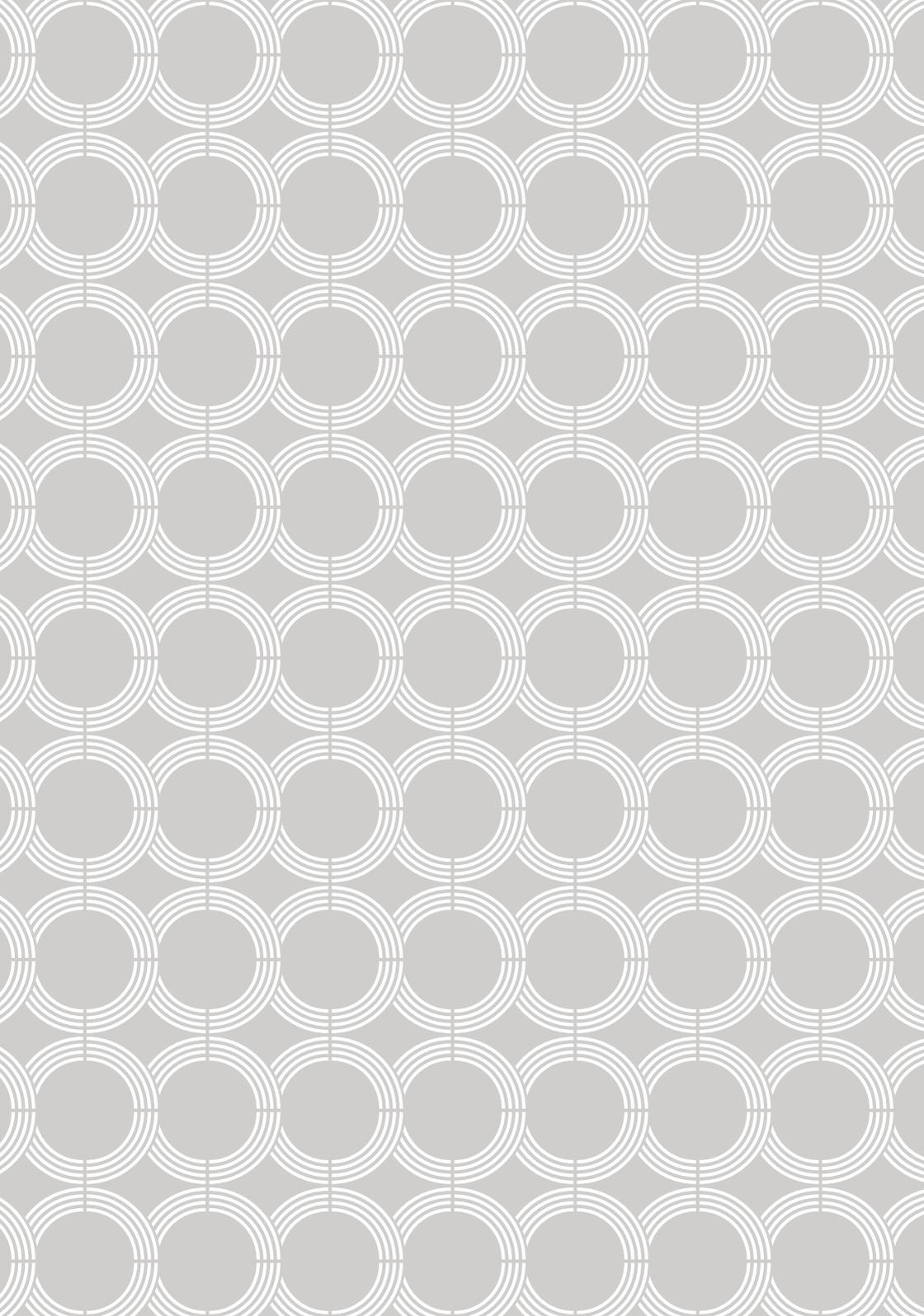


GUÍA DEL PRODUCTO

GOFIO



VOLCANIC XPERIENCE



INTRODUCCIÓN

La defensa y promoción del producto local canario emerge como piedra angular en la estrategia para consolidar a las Islas Canarias como un destino gastronómico de renombre. Más allá de su mera dimensión culinaria, este enfoque refleja una apuesta firme por la identidad y sostenibilidad de la región. Los productos locales, como el gofio, la miel, el queso, las frutas tropicales y la sal, no solo son exponentes de la riqueza agrícola y ganadera de Canarias, sino que también encarnan su patrimonio cultural e histórico.

Al promover el consumo de estas delicias locales, se apoya tanto la conservación de tradiciones arraigadas como el impulso de prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente. En este contexto, el producto local canario se presenta como un símbolo de calidad y autenticidad, que invita a disfrutar de la esencia misma de las Islas Canarias.



**VOLCANIC
XPERIENCE**



GOFIO

El gofio ha sido uno de los protagonistas de la historia de las Islas Canarias y un símbolo gastronómico de su identidad. Alimento básico y fundamental en nuestra dieta desde la época aborigen, su versatilidad y valores nutricionales le han hecho formar parte de una gran diversidad de elaboraciones culinarias sin desaparecer nunca de nuestras mesas.

¿Qué es el gofio?

El gofio es una harina de cereales tostados, tradicionalmente trigo, millo y cebada. También puede elaborarse con otros granos, legumbres y frutos. Toda esa materia prima es sometida al mismo tratamiento de tueste y molienda tradicional que tiene lugar en los molinos de piedra, proceso en el que se le puede incorporar sal marina.

Características

Alimento sólido molido, con aspecto harinoso, cuya partícula es similar a la de las harinas vegetales. Se trata, además, de un alimento no perecedero por las altas temperaturas a la que se somete en su proceso de fabricación, lo que favorece su consumo durante tiempo prolongado.

Alimento aborigen

Tanto la tradición como la arqueología coinciden en señalar el pasado aborigen del gofio. Para esta época está documentado el cultivo de trigo duro, lentejas, habas, guisantes y, sobre todo, de cebada, el más abundante y extendido por su tolerancia a las sequías. Para la molienda se usaban molinos de mano giratorios de tradición antigua, fabricados en basalto o toba.

IGP

Desde 2012, el «Gofio canario» cuenta con una IGP que certifica sus características únicas, su carácter artesanal, la producción en el archipiélago y el uso de materias primas locales, estando reflejadas todas ellas en el proceso de etiquetado del producto.



AROMA

A nivel olfativo es torrefacto, seco y vegetal, con notas de frutos secos e intensidad media-alta.

COLOR

Muestra tonalidades entre el marfil oscuro y el rojo cobrizo, que varía según los granos utilizados y el grado de tostado.

SABOR

Seco y fino en boca. Cada gofio es característico de la receta y el tueste de su propio molino.

NUTRICIÓN

Presenta un alto valor nutritivo en el que destaca su riqueza mineral, sobre todo, en hierro, zinc y magnesio, así como un alto contenido en vitaminas A, C y B3.



HISTORIA Y PATRIMONIO DEL GOFIO

El gofio en las fuentes históricas

El gofio ha sido un alimento constante en la dieta canaria a lo largo de toda su historia, sustituto del pan, convirtiéndose en una seña de identidad y en parte fundamental del sistema económico y del paisaje cultural canario.

SIGLOS

XVI-XVII

«... con mucha leche y manteca y seuada que tostauan y molían, lo qual amasauan con leche y cosina y otras con agua y sal, y éste era su pan cotidiano, la qual harina llamauan gofio.»

Crónica Ovetense, 1510.

«... el pan que comian era gofio de ceuada tostada, amassado con leche, y manteca de ganado, y miel de mocanes, y assi desleido lo comian en lugar de pan... este manjar lo tenia el que era rico, que el pobre con agua, y sal desleia el gofio, y le sabia muy bien... enjuga los humores, y dà sustancia.»

Juan Núñez de la Peña, 1676.

SIGLO

XVIII

«Recogen trigo y maíz. Es este último el prinsipal alimento de los del campo en todas estas islas, que llaman gofio, lo tostan y después se muele, y sin más compostura, en una casuela, con sólo agua, lo pastan, y lo comen a medida que lo hasen.»

Antonio Rivière, 1740 – 1743.





SIGLO
XIX

«Una parte considerable de nuestros paisanos y de nuestras bestias se alimentan con él... Para él se tuesta y se muele, y esta sabrosa harina, o bien en polvo, o amasada con agua y sal, o con leche, o con caldo, o escaldado con manteca y grasa, o con miel, o en turrón, etc.»

José de Viera y Clavijo, 1868.

SIGLO
XX

«Y el gofio joh el gofio! que por primera vez pruebo, es una comida que recuerda el terruño, que une á pobres y ricos en una común igualdad de gustos. Eso que es de la humilde mesa del miserable, se puede servir en mesa principesca ó real, si el príncipe o el rey sabe comer....»

Luis Morote, 1910.



PROCESO DE ELABORACIÓN

Una producción anclada en lo tradicional

La elaboración del gofio comprende un proceso sencillo, transmitido de generación en generación, pero en el que cada molino imprime sus propias características: grado de tueste, cantidad de sal, proporción de los granos, y velocidad y peso de la molturación. Hoy en día, aunque muchos de estos procedimientos se han industrializado, siguen conservando inalterada esta base de su preparación.

Limpieza

Mediante cernideras, zarandas o cribas mecánicas se eliminan restos de granos partidos o residuos vegetales que hayan podido quedar de la recogida.

Tueste y enfriamiento

Los granos se introducen en la tostadora según su dureza. Es un paso de gran importancia, pues es aquí cuando el gofio adquiere su característico sabor debido al inicio de la caramelización de los almidones. Los tipos de tueste (ligero, normal y fuerte) varían por su intensidad, influyendo en su sabor y color. Tras este procedimiento el grano recobra la temperatura ambiente en cajas de enfriamiento o en sacos.

Molienda

El grano ya tostado se coloca en la tolva y va cayendo hasta las piedras molineras. Los molinos están conformados por un par de piedras de forma circular que, con carácter móvil, la una, y fija, la otra, se hace rotar la primera quedando atrapado entre ambas el grano que se ha de moler. En este momento, también se puede añadir la sal.

Envasado

El grano ya molido, convertido en gofio, cae directamente a un saco, para un envasado y venta en el mostrador. También se puede contar con envasadoras automáticas, semiautomáticas o manuales.

TAFEÑA

Del lenguaje de los antiguos canarios, millo o trigo tostado, que se aparta para comer en grano como golosina.



ZURRÓN

Bolsa grande de pellejo, que regularmente usan los pastores para guardar y llevar los alimentos u otras cosas.



TIESTO

Tostador de barro ubicado en las viviendas donde de forma tradicional las familias tostaban el grano antes de llevarlo al molino. Para remover se usaba el «remejiquero», «juercán» o «meniadó».



TIPOS DE GRANOS

Materias primas para la elaboración del gofio

Históricamente, el gofio ha sido elaborado con una cantidad diversa de ingredientes, respondiendo a las necesidades de cada época y de la geografía insular. En la actualidad estas diferencias no son tan grandes, y la materia prima usada en los molinos suele ser la misma en todo el archipiélago.



CEREALES

Materia prima más antigua y principal.

Trigo, trigo del país, millo, millo del país, cebada, avena, centeno, espelta y quinoa.



LEGUMBRES

Algunas legumbres son de uso histórico, mientras que otras se vienen utilizando recientemente.

Garbanzos, lentejas, chochos, arvejas, judías, habas y soja verde.



FRUTOS SECOS

Aportan un aroma y dulzor especial a la mezcla.

Almendras, nueces, avellanas, pipas de calabaza, castañas, pipas de girasol y sésamo.



OTROS

Se trata de materias primas que se han agregado recientemente para crear nuevos productos.

Cacao, plátano frito, galletas.

EL GRANO LOCAL

Variedades de trigo en las islas

Aunque no todos los gofios se elaboran con grano local debido a que no hay áreas de cultivos suficientes, lo cierto es que el cultivo de cereales en las islas ha sido de gran importancia y sus variedades cuentan con unas características de sabor propias muy valoradas. Por ejemplo, hoy en día uno de los cultivos que se conserva es el del trigo de *Barbilla*.



Trigo de Barbilla



GOFIO TRADICIONAL

Granos y cereales históricos

Se considera «gofio tradicional» aquel que se elabora principalmente a partir de cuatro tipos de cereales tradicionales: millo local o maíz de importación, trigo, centeno y/o cebada.

Gustos y características

El gofio de trigo se caracteriza por tener un color más claro y una textura más fina, de ahí que sea el preferido para mezclarlo con leche.

Tradición y orografía

La elección de los cereales ha estado históricamente influenciada por la geografía y las tradiciones de cada isla. En Gran Canaria y La Gomera el gofio de millo ha sido predominante, mientras que en otras islas la producción principal ha sido de cebada o trigo.



MILLO

Maíz y
millo del país



CEBADA



MILLO Y TRIGO

Millo, millo del país,
trigo y trigo del país

GOFIO DE MEZCLA

Con más de dos componentes

Los gofios de mezcla son aquellos que se elaboran con varios ingredientes no tradicionales como la avena o los garbanzos.

Componentes y variedades

El gofio se mezcla y se elabora con varios ingredientes no tradicionales, pudiendo incorporar en su mezcla los cereales tradicionales anteriormente apuntados: trigo, cebada, millo y centeno, pero también con otros granos de uso en las Islas.

Las mezclas

Se realizan en cada molino, teniendo mucho de estos gofios de hasta nueve componentes. La proporción de estas mezclas también varían y no se indican en los envases, pues se conserva como “la fórmula secreta de cada molino”.



AVENA Y ESPELTA



6 CEREALES

Trigo, millo, avena, centeno, cebada y garbanzo



GOFIOS ESPECIALES

Una respuesta a las necesidades alimentarias

Los gofios especiales son el resultado de adaptaciones a nuevos aspectos dietéticos. Principalmente elaborados a partir de trigo o millo, estos gofios se someten a un doble o triple proceso de tostado y no se les añade sal. Son ideales para personas con hipertensión y propensas al sobrepeso.

Otros tipos

Se producen también gofios sin gluten, lo que obliga a tener espacios reservados para él en los molinos, y gofios para deportistas con un alto contenido energético.

Lo que nos cuenta la historia

Además, tenemos constancia de otros gofios elaborados según las necesidades a lo largo de la historia, como el gofio de plátanos verdes de la posguerra, el gofio de helecho o el uso de semillas de amagante.



**MILLO
DOBLE TOSTADO**



**MILLO
SIN GLUTEN**



**TRIGO
DOBLE TOSTADO**

GOFIOS DE NUEVOS INGREDIENTES

La llegada granos de importación

A los granos y mezclas habituales se han ido incorporando en los últimos tiempos nuevos granos importados, prácticamente desconocidos en las islas y, por ello, son diferenciados de los gofios de mezcla.

Investigación

Las maestras y maestros molineros están en continua investigación de nuevos ingredientes que ofrece el mercado y que sus clientes demandan, elaborando distintos tipos de productos finales.

Nueva materia prima

Gracias a este continuo trabajo de investigación, se ha ampliado considerablemente la lista de materias primas. Algunos de estos nuevos componentes son el sorgo, el mijo, la soja o las semillas de linaza.



CON CACAO

Trigo, mijo y cacao



MIJO



QUINOA



FRANGOLLO

Uno de los postres más típicos

“Frangollo” quiere decir revoltijo o batiburrillo y hace referencia a la harina que se obtiene del millo sin tostar, molido y de espesor grueso, que no llega a ser gofio. Al mismo tiempo hace referencia a un postre típico de Canarias, no demasiado dulce, y que tiene diferentes variedades según la isla.

INGREDIENTES

- *1 paquete de frangollo de 250 gramos (harina de millo)*
- *1 litro de leche (calculamos el triple de la medida de la harina)*
- *1 palo de canela en rama*
- *1/2 corteza de limón*
- *30 gramos de mantequilla*
- *5 cucharadas de azúcar*
- *2 yemas de huevo*
- *60 gramos de almendras peladas (tostadas y troceadas)*
- *60 gramos de pasas sultanas*

ELABORACIÓN

1. *Ponemos las pasas en remojo con agua templada. Es posible sustituir el agua por coñac u otro licor.*
2. *En una olla grande se añade la leche, el palo de canela y la piel del limón. Se calienta a fuego medio hasta que la leche esté casi hirviendo.*
3. *Cuando tiene la temperatura adecuada añadimos el frangollo, poco a poco, removiendo constantemente para evitar que se formen grumos.*
4. *Cuando tengamos una masa homogénea, se añade el azúcar y la mantequilla, y se sigue cocinando hasta que vuelva a hervir. Bajamos el fuego al mínimo y removemos enérgicamente para que no se pegue.*
5. *Transcurridos unos 20 – 25 minutos de cocción retiramos del fuego, dejamos que se atempere un poco y añadimos las 2 yemas de huevo batiéndolas enérgicamente para que no se cuaje.*
6. *Por último, incorporamos las pasas y las almendras removiendo de nuevo todo bien. Se sirve en cuencos individuales y se deja reposar. El postre se puede tomar en caliente o en frío. Además, en el momento de servir es común encontrar quienes le agregan savia de palma, leche templada o leche condensada.*





CRÉDITOS

Edita:

Gestión del Medio Rural de Canarias, SAU
C/ Jesús Hernández Guzmán, nº 2, planta C,
Pol. Ind. El Mayorazgo
38110, Santa Cruz de Tenerife

Producción, textos y diseño gráfico:

Cultania Gestión integral del patrimonio cultural
Calle Molinos de agua, 1º, local 3
38207, La Laguna, Santa Cruz de Tenerife

Diseño gráfico y maquetación:

© Gabriela Maillet

Fotografías:

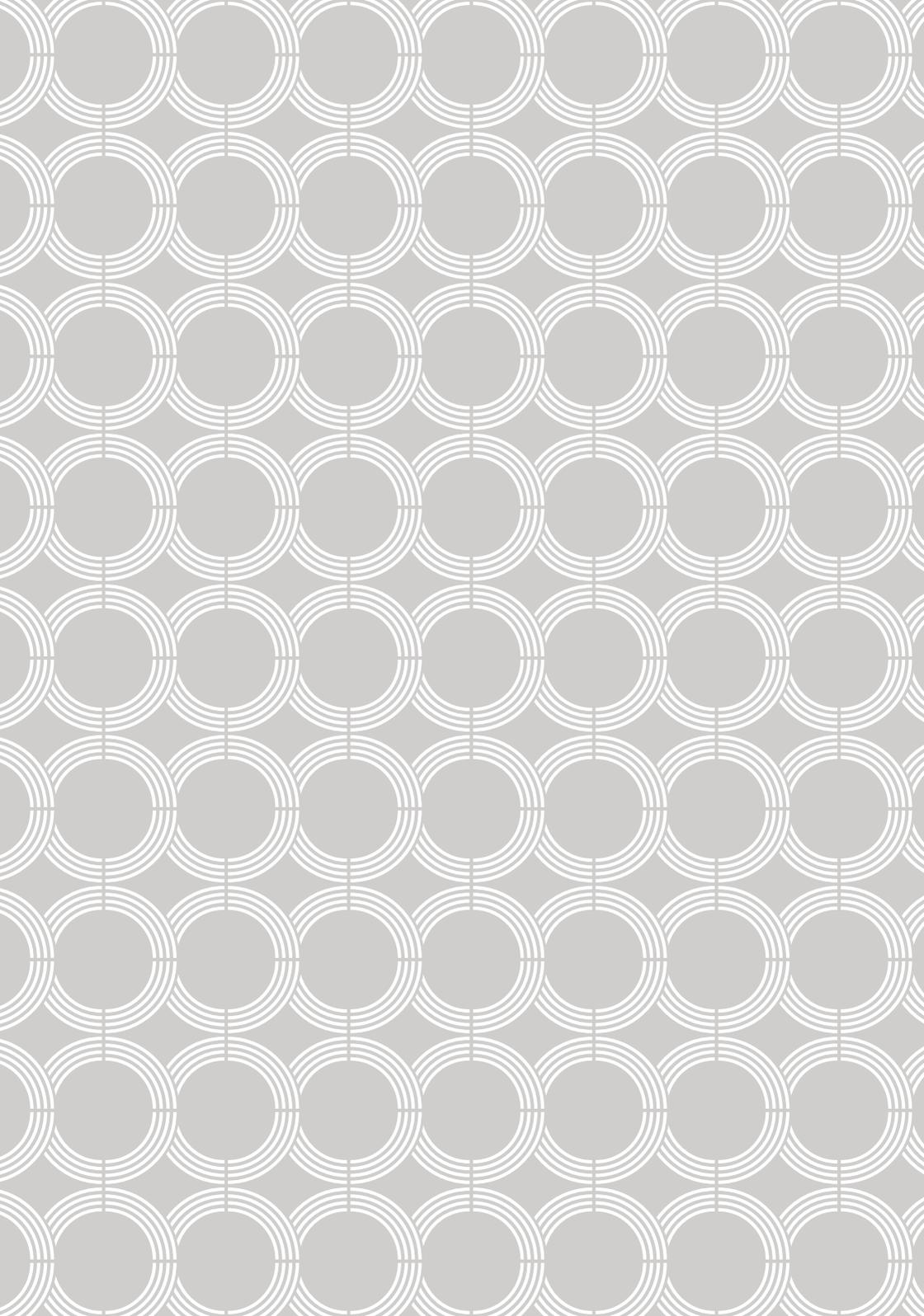
© Gestión del Medio Rural de Canarias, SAU
© Cultania
Págs. 4 y 5 Archivo de fotografía histórica
de Canarias. FEDAC. Cabildo de Gran Canaria.

Agradecimientos:

Molino de gofio Raúl
Molino de gofio Las Mercedes

1ª edición: mayo de 2024

© Todos los derechos reservados





**VOLCANIC
XPERIENCE**