

GOFIO DE TENERIFE



MATERIAS PRIMAS

CEREALES:

trigo, millo (maíz), cebada, centeno, avena, arroz.

LEGUMINOSAS:

lenteja, garbanzo, soja.



ORIGEN



Historia

La historia del gofio se remonta a la época prehistórica. Los antiguos moradores de la isla, los guanches, molían los granos de cebada tostados para conseguirlo. Su consumo ha permanecido de manera constante en Canarias hasta nuestros días.



Identidad Gastronómica

Es un alimento que heredamos de la historia canaria prehistórica y es hoy en día una de nuestras señas de identidad gastronómicas.



El Ahoren

Los guanches lo llamaban Ahoren. Tras la conquista se quedó en Gofio y amplió, tras el descubrimiento de América, las variedades de cereales utilizados



PRODUCCIÓN

Comercialización Antaño, la producción de gofio se realizaba de manera comunitaria. El molinero molía los granos que los agricultores le llevaban, y luego estos podían consumirlo o venderlo según su preferencia o necesidad, dependiendo de la cosecha de cada año.



Producción

Su proceso de producción es tradicional, no se ha modificado con el paso de los siglos, incluye cinco etapas.



Obtención de la materia prima

Para la elaboración del gofio se pueden emplear diferentes cereales como el millo del país o el trigo barbilla, entre otros.



Limpieza

Eliminación de pequeños restos vegetales, granos partidos u otros residuos ajenos.



Tueste y enfriamiento

El tueste no puede sobrepasar los 200°C. El enfriamiento se consigue dentro de sacos o depósitos denominados "cajas de enfriamiento".



Molturación

La molienda es la parte fundamental en el proceso de elaboración del gofio y el control organoléptico. Siempre es realizado por el maestro molinero antes del envasado y debe dejar constancia de este.



Envasado

El gofio así obtenido será almacenado en depósitos hasta su envasado, que se realizará mediante envasadoras automáticas, semiautomáticas o de forma manual. También se puede envasar al detalle en molino para su venta.

CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES

Indicación Geográfica Protegida

- Un sello concedido el año 2012 por el que se distingue a un producto de gran tradición en nuestras islas, de gran valor nutricional.
- El gofio es el producto resultante tras moler granos de cereales previamente tostados.
- Por sus propiedades nutritivas, se ha convertido en un super alimento del siglo XXI. Está incluido en las dietas saludables y equilibradas, gracias tanto a su contribución a la salud de las personas como a la salud medioambiental.
 - El trabajo artesanal del maestro molinero.
 - La limpieza y la selección del grano.
 - Un excepcional sistema de tostado.
 - La molienda artesanal en piedras molineras.





El gofio tiene cuatro características que lo definen:

Aroma: seco, penetrante y terroso.

Color: tonos amarillos oscuros, depende del tipo de grano usado y el grado de tueste al que ha sido sometido.

Sabor: variará según el grano, el grado de tueste y la sal añadida

- El gofio o ahoren es una gran fuente de minerales, de hecho, con la ingesta de estos cereales molidos y tostados se consiguen minerales como el potasio, sodio, magnesio, zinc y hierro, además es rico en vitaminas del grupo B, como B1 y B2, así como las vitaminas C, A y D.
- Este peculiar producto es un alimento que sirve para regular los niveles de glucosa en nuestro organismo, ya que ayuda a retrasar la absorción de hidratos de carbono simples.

Valores nutricionales

Vitaminas:
B1, B2, C, A y D

Minerales:
Hierro calcio, magnesio, potasio, sodio y zinc.

Proteína:
mínimo 7,0 %

Fibra bruta:
mínimo 1,5 %

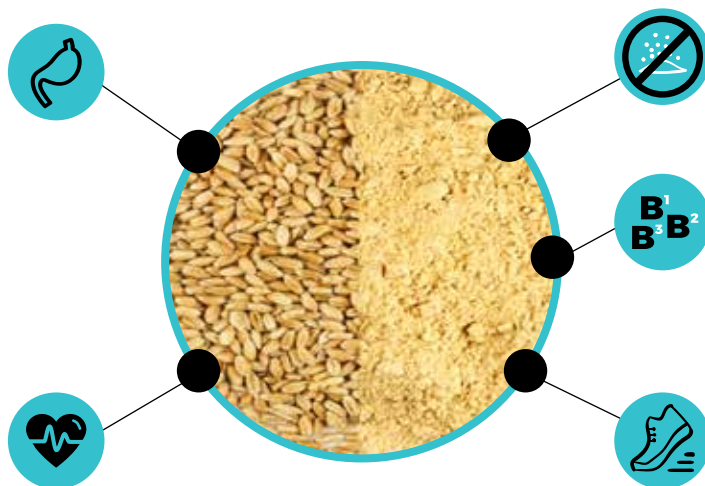
Grasa:
5%

Energía:
365 kcal

BENEFICIOS

El gofio regula el tránsito intestinal, evitando la aparición del estreñimiento y prevención del cáncer de colon. Su alto contenido en fibra realiza un efecto barrido de la grasa acumulada en las arterias, además de otros efectos muy beneficiosos para nuestra salud a través de la fermentación de la fibra por parte de las bacterias de nuestro intestino, formando sustancias que previenen la aparición de diversas enfermedades.

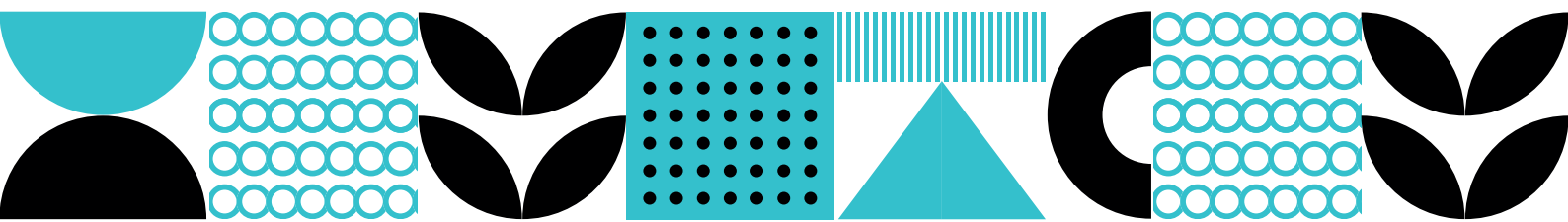
Mantiene niveles óptimos de colesterol y triglicéridos al ser rico en ácidos grasos omega 6, por lo que contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Ayuda a regular los niveles de glucosa tras su ingestión, ya que es rico en hidratos de carbono complejos, retrasando la absorción de azúcares simples, haciéndolo un alimento muy adecuado para personas con diabetes.

Alimento energético, rico en proteínas y minerales como el hierro, calcio, magnesio y potasio. Las vitaminas que contiene son del grupo B (B1, B2, B3), imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema neuromuscular. Además, es un buen antioxidante por su contenido en vitamina C.

Alimento muy completo para los deportistas. Tanto antes como después de la práctica deportiva, aporta: hidratos de carbono lentos que nos proporcionan energía sostenida durante la actividad física y tras ésta nos ayuda a reponer los depósitos de glucógeno, vitaminas y minerales.



SABORES ANCESTRALES: *El Gofio de Tenerife*

Nuestro “gofio canario” con Indicación Geográfica Protegida, producto de origen prehispánico y seña de identidad de nuestra dieta tradicional, disfruta de un nuevo resurgir, al ser reconocido por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como un superalimento del siglo XXI. Además, el gofio se incluye en la dieta, según la prestigiosa revista médica The Lancet. Todos los alimentos que conforman la dieta planetaria, entre los que se encuentra el gofio, nos aportan los nutrientes necesarios y contribuyen a reducir las emisiones de efecto invernadero, proteger la biodiversidad y el suministro de agua dulce. Elaborado a partir de granos de cereal, tradicionalmente maíz y trigo, tostado y molido en piedra hasta conseguir una fina textura, es especialmente recomendado para deportistas por sus hidratos de combustión lenta, para nuestro tránsito intestinal por su alto contenido en fibra, además de aportar vitaminas B, C y ácidos grasos Omega 6, etc. Nuestras recetas van desde los tradicionales escaldones de carne, pescado o verduras, pellas, desayunos solo con leche y meriendas con plátano, hasta la innovación en panes, crepes, mousses, galletas, helados y nuestros postres. Exportado actualmente a Europa, África y países como Japón, el gofio es un producto único de nuestro origen atlántico, con una potente proyección fuera de nuestras islas.

