



Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

News

Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)
Dr. H. Meßner (verantwortlich)
Dipl.-Ing. J. Rath · Dr. Susanne Kraume
Brühler Str. 9 · 53119 Bonn
Tel.: 0228/926580
Fax: 0228/9265820
Internet: www.maiskomitee.de
E-Mail: dmk@maiskomitee.de

11/2012

Gofio – eine kulinarische Spezialität der Kanaren aus Mais

Bonn (DMK) – Für die Ureinwohner der Kanaren lieferte Gofio einst die Überlebensgarantie in schlechten Zeiten. Das Gericht aus Mais, Gerste, Weizen oder bei Bedarf auch Hülsenfrüchten galt als klassisches Arme-Leute-Essen. Mittlerweile entpuppt es sich als kulinarische Spezialität über die Grenzen der Kanaren hinaus.

Wie das Deutsche Maiskomitee e.V. (DMK) berichtet, wird Gofio mit Vorliebe aus einer Mischung von Mais- und Weizenkörnern hergestellt. Es lässt sich aber auch aus den Körnern einer einzigen Getreideart zubereiten. Dabei werden die Körner traditionell über dem offenen Feuer geröstet und dann vermahlen. Anders als es in Deutschland üblich ist, wird das Mehl in der anschließenden Verarbeitung nicht gekocht oder gebacken, sondern so, wie es ist, mit Salz, verschiedensten Flüssigkeiten oder Obst verrührt und als Brei, Kloß oder als Laib warm oder kalt gegessen.

Früher ernährten sich die Ziegenhirten unterwegs von Gofio. Das Mehl ließ sich portionsweise leicht in Ziegenledersäckchen mitnehmen. Mit Ziegenmilch oder Wasser ergab das Mehl einen nahrhaften Brei. Es ließ sich aber auch ein Kloß daraus kneten. Nach wie vor wird der mit Olivenöl vermischte Brei auch gerne mit halbierten Zwiebelscheiben gegessen. Diese dienen dann als Löffel.

Gofio bereichert die kanarische Küche heute auf vielfältige Weise. Die Köche experimentieren mit unterschiedlichen süßen und pikanten Varianten. Sie fügen dem Brei dazu unter anderem Rosinen, Nüsse, Bananen, Zucker, Honig oder Gewürze wie Chili, Paprika oder Koriander zu. Sie bereiten Gofioeis zu oder nutzen das Mehl zum Andicken von Suppen.

(1.663 Zeichen)