

Del Recetario

Estofado de bodas del Istmo de Tehuantepec

Ricardo García López¹

Lenin Cruz Velásquez²

Evelyn Hernández Calderón³

1 Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec.

2 Licenciado en Gastronomía, Profesor en la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec.

3 Maestra en Psicología, directora de la carrera de Gastronomía Nutricional de la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec.

gastronomianutricional@uneve.edu.mx

Reseña histórica

El Estofado de Bodas es un platillo característico de la región del Istmo de Tehuantepec Oaxaca, principalmente de las ciudades de Juchitán de Zaragoza, Ciudad Ixtepec y Santo Domingo Tehuantepec, entre otras. Para los conocedores y aquellos amantes de la gastronomía, se asume que el nombre del platillo “estofado”, debe asociarse a aquel método de cocción complejo donde se utiliza cierta cantidad de grasa como agente de cocción y una diversidad de elementos que se deben cocinar juntos a una temperatura controlada. En Oaxaca, este complejo guiso se prepara de manera exclusiva en celebraciones nupciales, mayordomías y en algún acontecimiento importante para recordar.

En el diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana (Muñoz, 2012) se afirma que estofar o estofado es una técnica culinaria para cocinar alimentos basada principalmente en cocinar alimentos en un medio caliente y cerrado; etimológicamente viene del idioma francés, con el significado de “ahogar o asfixiar”. Esto nos lleva a que la preparación debe estar completamente cerrada dentro de una olla o cazuela para que se cocinen en su propio jugo, generando una textura suave y jugosa. Otros autores como Gironella (2020) asumen que el estofado está indicado para piezas grandes, se puede cocinar al horno o fuego directo y el alimento no se debe cocinar en un líquido, sino en su propia grasa.

En cuanto a aspectos culturales, el Estofado de Bodas del Istmo de Tehuantepec es elaborado especialmente en este tipo de ceremonias dentro de una comunidad, pueblo o ciudad. En algunos lugares este platillo se asocia a una forma cordial de pedir la mano de la prometida por parte del hombre, para dar a conocer que se tiene un compromiso hacia ella y consolidar el respeto hacia su familia. La historia de este guisado difícilmente se encuentra en libros y se cuenta con muy poca referencia o acervo bibliográfico que hablen del tema. Sin embargo, se asume su origen en la Ciudad Ixtepec, pues las mejores cocineras tradicionales, encargadas de esta labor y preparación así lo dictan.

Es un platillo que no se elabora en alguna otra parte del país; sus ingredientes, métodos y técnicas han sido los mismos que, de generación en generación se replican, y es uno de los grandes tesoros culinarios de la región; tal es así que visitantes de cualquier parte de la República Mexicana recorren cientos de kilómetros para conocerlo y degustarlo.

En el pueblo de Santo Domingo Ingenio, Oaxaca, se prepara el estofado para una celebración de gran magnitud, por lo que las cantidades que se utilizan para su elaboración son grandes; por ejemplo, se requiere de una vaca entera, un tambo de manteca, 15 piñas, 20 kilos de jitomate y de cebolla y más de un centenar de kilos de ingredientes, dado que es una celebración para el pueblo y ahí están acostumbrados a invitar a todos, habitantes y visitantes, a festejar este tipo de acontecimiento.

La preparación de este platillo consta específicamente de los siguientes insumos: carne de res, manteca de cerdo, piña, plátano macho, manzana criolla; jitomate, cebolla, ajo, pan desmoronado; azúcar, chile guajillo, chile ancho, semillas de achiote rojo; y condimentos como laurel, pimienta gorda o de Tabasco, clavos, canela, laurel, sal y tomillo.

Es importante mencionar que el estofado suele ser elaborado en ollas o cazuelas de barro grandes (llamadas *palanganas*) que son reforzadas con alambre por fuera para que tengan más firmeza y no se truenen tan fácilmente debido al calor o el peso de los ingredientes que se colocan en ellas. La preparación es cocida a fuego indirecto, lo que significa que las brasas de leña se colocan alrededor de la olla a una altura de 10 a 15 cm de la olla; de esta manera la cocción es lenta, tarda alrededor de seis a ocho horas y se debe remover de vez en cuando para que el platillo no se queme o se quede pegado de algunas partes; así también se consigue una cocción uniforme.

Imagen 1. Palangana o cazo de barro.



Fuente: Gómez (2023).

Las cocineras tradicionales mencionan que es tanta la complejidad para su elaboración, que se requiere de un equipo de trabajo grande y coordinado: primero, la cocinera, quien se encarga de sazonar y velar el estofado toda la noche durante la cocción; segundo, el *cuchillero*, quien sacrifica al animal, corta y reparte en porciones la vaca o la res; por último, el *movedor*, quien se encarga de remover el estofado durante toda la cocción.

Generalmente se trata de una persona del sexo masculino quien se encarga, junto con la cocinera, de velar el estofado. El *movedor* es quien está presente frente al fuego indirecto y quien no cesa de remover durante más de ocho horas, el guiso. Una vez que el estofado está terminado, debe enfriarse durante otras ocho horas para poder servirlo o para repartirlo.

El procedimiento que se sigue para la elaboración del Estofado de Bodas es muy complejo, destacando como aspecto primordial el tiempo, que se considera un elemento esencial. Por otro lado, se debe picar en cubos pequeños todos los ingredientes adicionales como la piña, jitomate, cebolla, ajo, manzana criolla y plátano. Después, seccionar en trozos la carne que irá en la olla o cazuela; posteriormente los chiles deben ser desvenados y retirar las semillas de éstos, así como freírse en manteca de cerdo con las especias para que suelten su aroma. Luego, hervirse por un tiempo para elaborar un adobo que se agrega en la olla.

Una vez teniendo los insumos procesados y listos, se acomodan en la olla, y se asientan en la tierra destinada para la cocción del estofado; alrededor de ella se coloca la leña, la cual debe encenderse previamente para empezar a temperar la olla; luego se colocan unos ladrillos alrededor de las brasas para mantenerlas en su lugar.

Se debe cuidar el fuego y resurtir la leña cada vez que ésta vaya consumiéndose, con el fin de mantener la temperatura por el tiempo establecido. Ya que todo está listo, se vierte primero manteca de cerdo, después carne, cebolla, piña, ajo, manzana, plátano; jitomate, pan desmoronado y adobo. Esto debe hacerse en capas para que todos los elementos se encuentren uniformemente en la preparación. Paralelamente se debe ir rectificando sazón y moviendo la preparación constantemente; alrededor de las ocho horas de cocción, se tendrá un estofado pastoso y jugoso, impregnado un gran sabor y aroma.

Estofado de Boda

Rinde para 8 personas.

Tiempo aproximado de preparación y cocción: 8 horas.

Ingredientes:

1/2 kg de falda de res
1/2 kg de costilla de res
1/2 kg de tuétano de res
1 piña
3 plátanos machos
5 manzanas criollas
1 kg de tomate
1 cebolla
1/2 cabeza de ajos
10 chiles anchos
10 chiles guajillos
1 cucharada de sal
8 pimentas gordas
1/2 cucharadita de comino
5 hojas de laurel
3 clavos de olor
1/2 media rama de canela
1 cucharada de semilla de achiote
Pan desmoronado (bollo del Istmo)
200 gramos de manteca de cerdo
1 olla de barro

Modo de preparación:

- Procesar los siguientes insumos en cubos pequeños (*brunoise*): jitomate, cebolla, ajo, piña, plátano, manzana y reservar.
- Cortar en trozos la carne de res y reservar.

- Limpiar y desvenar los chiles; posteriormente, se deben tatemar. Después, en una olla con un poco de manteca, pasar por unos instantes las especias para que suelten su aroma; llevar a hervir especias y chiles hasta que éstos se ablanden.
- Moler los chiles y las especias bien hasta que quede un adobo terso, y reservar.
- Calentar una olla de barro y agregar la manteca de cerdo a la que, cuando alcance una temperatura muy caliente, se le debe adicionar la carne.
- Agregar los elementos reservados: primero, los insumos en cubos; luego, el pan desmoronado y, por último, el adobo.
- Cuando llegue a hervor, bajar la lumbre a temperatura mínima y dejarlo ahí por 6 horas sin olvidar que se debe mover de vez en cuando; rectificar la sazón.
- Una vez pasado este tiempo, asegurarse que la preparación quede pastosa y jugosa; esto, porque se llevó a fuego bajo y los sabores se concentraron durante la cocción.

Imagen 2. Estofado terminado y listo para servir.



Fuente: Gómez (2023).

Consejos y sugerencia para servir

En la región del Istmo de Tehuantepec, se suele servir el Estofado con tortillas y chiles en vinagre. En algunas otras comunidades, se consume con totopos de maíz tierno.

Imagen 3. Estofado de Boda servido durante una celebración.



Fuente: Gómez (2023).

Referencias consultadas:

Gironella De'Angeli, A. & De'Angeli, J. (2020). Larousse de la cocina mexicana (Quinta edición.). Ediciones Larousse.

Muñoz Z., R. (2012). Estofado. Larousse cocina. <https://laroussecocina.mx>