

Por Cecilia Portella



Fotos: Cesar Revilla

Hecho en casa

# El Estofado

**Una técnica, unos hervores a fuego lento, de carne o de pollo; pero siempre aromatizado con la exudación de las verduras que lo acompañan. Desde la vieja Europa, hacia las nuevas tierras para deleitarnos en el convite diario.**

→ **N**o sé si resulta más delicioso recrear en la historia los orígenes y evolución de cada plato convocado o verlo servido en su esencia en una mesa grata, con compañía, con todos los atavíos que una buena mesa familiar exige.

El estofado tiene orígenes europeos, como muchos de los platos que vinieron en las valijas de los conquistadores. Desembarcaron con su historia y plantaron la bandera en el lugar indicado, para luego ser transformado y convertirse en lo que ahora conocemos como la cocina fusión de nuestros días.

“ El estofado tiene orígenes europeos, como muchos de los platos que vinieron en las valijas de los conquistadores ”

Si bien es cierto que hemos popularizado el estofado de pollo, como plato familiar, es en la carne donde residen sus antecedentes. Los toros de las corridas de antaño, ya tenían destino en la olla, entre verduras caldosas y algunas hierbas aromáticas.

Las cocinas de Italia y España son pioneras en la técnica de la “stuffa” o de estofar; esta consistía en hervir carne con verduras en su propio jugo, todo ello a fuego lento. Como bien menciona el gastrónomo Antonio Gázquez Ortiz, “a fuego lento se van cocinando entre sí, con solo el calor y el tufo”, haciendo alusión a la carne de los novillos sacrificados.

“En la España de las celestinas y los arciprestes se acostumbraba a las tajadas de carne de toro o buey en potajes o guisos. Pero la época de esplendor del toro en las cocinas, aparte de plazas y correderas, fue durante el siglo XVIII. De aquellos tiempos fueron Nicolás Penacho o Pepe Illo y Costillares. Y de aquellas fechas los mozos y mozas, caballeros y damas yantaban buenos azumbres de vino, pollas de leche, perdices, pichones y tocino extremeño. Y de aquellos tiempos viene esa afición que en los sures hispanos, en la Córdoba la llana, hay por el estofao de rabo de toro. Plato que al día siguiente de la celebración de alguna corrida en la Plaza de la Corredera se preparaban en los mesones de esta plaza”. (1)

Existe una información que data del siglo XVII donde se mencionan los mejores estofados o guisados de res, los cuales se servían después de una corrida de toros, actividad, que convocaba





multitudes y de la que se gozaba con frecuencia. “Un ejemplo lo tenemos en Antonio Fuentes Rodríguez Hito, novillero y después banderillero, hermano de Manuel Fuentes Bocanegra, que al retirarse del oficio, tomó el de la venta de carnes en la Plaza de la Corredera, al mismo tiempo que se dedicaba a preparar estofados”.

Las carnicerías cercanas al barrio de La Merced, se cuentan como las cunas de este guisado. Las mujeres, hermanas o madres de los mismos toreros o novilleros, asumían la tarea de prepararlos y luego “hacer su agosto”, con la venta de estos deliciosos platillos. Para tal efecto se utilizaba el rabo del toro.

Cuentan que se hacía de la siguiente manera: “colocado el puchero sobre el anafre y al fuego del picón de Trassiera, hecho de lentisco, jaguarzos, retamas,

“ Los toros de las corridas de antaño, ya tenían destino en la olla, entre verduras caldosas y algunas hierbas aromáticas ”

jaras, coscojas y madroñeras, echaba en la panza del puchero, los rabos limpios y troceados, una cebolla, unos ajos, unas zanahorias, todo en crudo y de condimentos pimienta, azafrán en hebra, un chorreón de aceite y un medio o dos de Montilla y todo ello a lentitud de cariño y fuego, que se tiene que estofar”.

#### UNA TÉCNICA MEJORADA

Siglos después, la técnica, adoptada en esta parte del continente, popularizó el preparado de este guiso y de otros tantos más que al invadir nuestra cocina

enriqueció una gastronomía peruana con una gran cantidad de platos que ahora forman parte de este grupo de platillos jugosos, aromatizados, donde la carne cumple un papel protagónico, asistido por la presencia de verduras y hierbas aromáticas.

En nuestro medio, el consumo de la carne se vio reemplazado por el del pollo. Los iniciales motivos obedecían a asuntos relacionados con la economía; posteriormente, los tiempos de cocción ocuparon también un lugar dentro de las justificaciones de este reemplazo. Así el estofado de carne, el seco de cabrito y otros reconocidos guisos, cedieron y se convirtieron en platos elaborados con pollo, los mismos que pronto se ubicaron en las mesas limeñas y del interior del país.

Estofar es cocinar todos estos alimentos juntos, con recipiente tapado, a fuego constante y suave, lo que provoca que los alimentos se “deshidraten” de forma igualmente suave y natural, por lo que todo el conjunto va cocinándose en sus propios jugos.

Debo reconocer, como ya lo hice en artículos anteriores, que son estos platos los que gozan de mi modesta preferencia. Los peruanos hemos añadido, como hacemos con casi todos estos preparados, una generosa porción de arroz blanco cocido, graneado, caliente, que hace buena dupla y excelente complemento para saciar nuestro paladar.

Del mismo modo, también unas tajadas de papa amarilla, casi deshechas por la cocción y cómplices del “juguito” de zanahorias, cebollas, arvejas, en aderezo con ajos, un poco de salsa de tomate y un chorrito de vino -secreto de la casa- son la forma más amorosa, que tiene mi madre para seguir engriéndome.

La consistencia, el sabor, el aroma y hasta el mismo color, forman parte de este estofado que yo prefiero, pues es el que, cuando me ausento de Lima por unos días, extraño. Es el que sacia mi estómago y también mi alma. Es el plato que me dice, que estoy por fin en casa, luego de una larga jornada de trabajo; es mi mejor forma de descanso... ■

(1) <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/toro.htm>

