



# *Nkobíe*, una tradición al rescate

*Nkobíe*, a tradition to rescue

Por Misael González Reyes y Diego de Jesús Pérez-Bennetts

**Resumen:** El *nkobíe* o tamal de carne encima es un plato típico de San Juan Mixtepec, poblado de la Sierra Sur de Oaxaca; su preparación involucra técnicas prehispánicas e ingredientes característicos de la zona que le proporcionan un alto valor cultural, además de que su exquisito sabor. Este artículo es la primera aproximación a este alimento al documentar su elaboración, pues no hay fuentes al respecto, y el conocimiento únicamente se transmite de forma oral de generación en generación.

**Palabras clave:** tamal, Oaxaca, gastronomía mexicana.

**Abstract:** The *nkobíe* or tamale with meat on top is a typical dish from San Juan Mixtepec, a town in the Sierra Sur of Oaxaca; its preparation involves pre-Hispanic techniques and characteristic ingredients from the area that provide it with a high cultural value, in addition to its exquisite flavor. This article is the first one to approach to this food by documenting its preparation, since there are no precedents about it, and the knowledge is only transmitted orally from generation to generation.

**Keywords:** tamale, Oaxaca, Mexican gastronomy.

Recibido: 17/09/2021 • Aprobado: 26/11/2021

Una de las partes medulares de la cultura mexicana es la comida, incluso Baker (2015: 19) afirma que es popular en casi todo el mundo. La gastronomía nacional se caracteriza por ser muy variada y rica en sabores distintivos y exóticos, determinada por la biodiversidad, la edad de la cultura que la contiene y las técnicas culinarias desarrolladas a lo largo de la historia. Debido a esta variedad étnica, geo-

gráfica y biológica, en cada región de la república notaremos diversos tipos de cocina, como la oaxaqueña, una de las más complejas (Zúñiga y Martínez, 2021: 189).

El estado de Oaxaca se puede dividir en ocho regiones geográficas y culturales: Costa, Mixteca, Valles Centrales, Istmo, Cañada, Papaloapan o Cuenca, Sierra Norte y Sierra Sur; todas representan un alto valor cultural

para la gastronomía. Uno de los platillos típicos es de San Juan Mixtepec y de las comunidades vecinas, pertenecientes al distrito de Miahuatlán de Porfirio Díaz, ubicado en la Sierra Sur: el tamal quebrado o *nkobíe*, en la lengua mixteca de esta comunidad.

En este lugar aún se conservan elementos de antigua tradición, como el telar de cintura, pero lamentablemente otros se van perdiendo



Fotos: autores

debido a que no existe un mercado para sus productos ni programas para su preservación; además, los hombres se dedican a las actividades del campo y, por la falta de empleo, gran parte de los jóvenes emigra (Bautista, 2018: 146).

Por esta razón es importante que el círculo gastronómico en Oaxaca y el país investigue, salvaguarde y difunda algunos platillos poco conocidos, con el fin de apoyar la cocina tradicional de las comunidades rurales, pues en estas se centra la diversidad.

El proceso de elaboración de estos tamales ha sido transmitido por generaciones y sus características lo hacen único. Como a la fecha no se cuenta con fuentes bibliográficas que lo describan, para este estudio se hizo un registro verbal y práctico. La elaboración consta de seis ingredientes: masa de maíz nixtamalizado, manteca, chile de árbol o algún sustituto seco, pitona (*Lippia alba*), sal y carne (res, pollo, guajolote o venado).

El proceso comienza con la nixtamalización, que consiste en hervir el maíz en agua saturada de un mineral

alcalino como cal, ceniza o tequesquite, con el fin de retirar la cutícula del grano y hacerlo apto para el sistema digestivo.

El maíz se deja reposar por un periodo de 10 horas para después enjuagar de dos a tres veces para quitar el exceso de sales; posteriormente se inicia la molienda, la cual debe tener una textura granulada, también conocida como martajada. Una de las principales características del *nkobíe* es precisamente que el maíz se vea resquebrajado, lo que en épocas anteriores se lograba mediante el uso del metate.

Los chiles son tostados al fuego (tatemados) y molidos en molcajete con la pitona y la sal. La molienda de este condimento se agrega a la masa y se mezcla hasta obtener un resultado homogéneo, luego se extiende sobre el *totomoxtle* (hoja de maíz) hasta cubrir el 80% de ella. Al centro se agrega la carne cruda sin envolverlo (por eso se conoce como tamal de carne encima), se lleva a una vaporera y se acomodan de manera intercalada y extendida. La cocción dura aproximadamente una hora, esto depende

de la cantidad de tamales y la intensidad del fuego. Una vez cocidos, los tamales se comen acompañados de una taza de café de olla bien caliente, que complementa este excelente y rico platillo. ¡Golté diowne nkobíe! (¡Vengan, vamos a comer tamales!).

#### Referencias

- Baker, Diana (2015). *El recetario de cocina mexicana*. <<https://www.recetasmexicanas.org/productos/El-Recetario-Diana-Baker.pdf>>.
- Bautista Santiago, Patricia (2018). *Migración e identidad. El caso de los jóvenes de San Juan Mixtepec, Oaxaca*. Tesis de Licenciatura en Antropología Social, BUAP. <<https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/8772>>.
- De'Angeli, Alicia Gironella y De'Angeli, Jorge (1988). "Los tamales", en *Gran libro de la cocina mexicana*. <<https://grapeva.com/granaino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf>>.
- Zúñiga Bravo, Federico G. y Enrique Martínez Velásquez (2021). "La cocina tradicional mexicana y su puesta en valor a través de la patrimonialización, turistificación y festivalización. Análisis de dos casos: Michoacán y Oaxaca", en *Turismo y Gastronomía. Experiencias en innovación, competitividad y gestión*. <<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/110353/Turismo%20y%20gastronomia.pdf?sequence=1#page=179>>.



**Misael González Reyes** es maestrante en Cocina Mexicana, que se imparte en el Instituto Universitario de Oaxaca.

**Diego de Jesús Pérez-Bennetts** es maestro en Docencia y doctorante en Educación. Es docente de tiempo completo en el Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de Servicios núm. 26 e instructor culinario de la Maestría en Cocina Mexicana del Instituto Universitario de Oaxaca.

