

GASTRONOMIA DE MICHOACAN



Las comidas típicas de Michoacán son de lo mejor que tiene la gastronomía mexicana. Platillos con una variedad de aromas y sabores por el uso de numerosos ingredientes de la región, cuya capital, Morelia, fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

El Estado de Michoacán forma parte de los Estados Unidos Mexicanos. Está situado en la parte oeste del país, limitando con el océano Pacífico. Su capital es Morelia que, además, es su ciudad más poblada. El nombre de este Estado proviene del náhuatl y ya los aztecas denominaban así a esta zona.

Lo más destacado dentro de la gastronomía de Michoacán es la gran variedad existente. Gracias a esta, es una de las más apreciadas dentro del país.

Como sucede en otros estados, es destacable la mezcla de las influencias indígena y española a la hora de elaborar los platos.

1. CARNITAS ESTILO MICHOACÁN



Platillo preparado en cualquier puesto callejero del estado. Se trata de carne de cerdo cocinada en grandes calderos de cobre, cuyo secreto de su exquisito sabor es el cerdo hecho en su propia manteca. Las carnitas desmenuzadas o cortadas se sirven en unos tacos con cebolla, cilantro, jugo de limón y salsas al gusto.

2. SOPA TARASCA



Comida típica de Michoacán que habla de la historia de la zona. Para prepararla se utilizan frijoles rojos o bayos, jitomates, cebolla blanca, ajos, epazote, caldo de pollo, chiles pasilla, queso de aro, crema ácida, tortillas y sal. Los frijoles se cocinan en el caldo de pollo con ajo, sal y cebolla. Al estar listos se licuan junto con los jitomates y el epazote. La sopa se sirve en un plato hondo al que se le agregan tiras de tortilla, chiles cortados, queso rallado, crema ácida y si es gusto del comensal, tajadas de aguacate.

Este caldo es considerado una comida exótica que al saborear se siente espeso, caliente, fresco y crocante, gracias a las tortillas. Este plato, que hoy es habitual en muchas casas del país, aparece por primera vez en 1966. En esa época, el Sr. Felipe Oseguera Iturbide iba a abrir una nueva Hostería en Patzcuaro y quería buscar un plato que le diera personalidad al local. Así, tras varios días de trabajo, él y su hermana crearon la sopa. El nombre se lo dio su mujer, utilizando la denominación que se le daba a una de las culturas indígenas de la zona.

3. CORUNDAS

El nombre de esta comida típica de Michoacán deriva del vocablo purépecha "kurhaunda", que significa, tamal. Un platillo que data de la época prehispánica que también se conoce como tamal de ceniza. Sus ingredientes son masa



de maíz, manteca de cerdo, tequesquite, sal, harina de arroz, queso fresco rallado y polvo de hornear. Se prepara una sola masa o nixtamal en la que se incluyen todos los ingredientes y se le agrega un poco de ceniza. No lleva relleno. Los tamales se arman con forma de pirámide y son envueltos en la hoja de la planta del maíz, no la de la mazorca. Se comen solos o acompañados con alguna salsa, guiso, frijoles, crema o queso, en la zona lacustre de Michoacán y en lugares como Jalisco, Colima,

Guerrero y Guanajuato. Conocidas también por el nombre de “panecillos del palacio” porque se trataba de uno de los platos preferidos del emperador purépecha Caltzontzin, las corundas son un tipo de tamal. La forma suele ser triangular, pudiendo tener incluso varias puntas. La envoltura siempre son hojas de la planta del maíz, que se meten directamente en el recipiente adecuado para preparar el plato. La masa que va dentro se elabora a base del mismo cereal, al que se le añade manteca y queso desmenuzado.

4. UCHEPOS



Tamales preparados con una masa hecha de elotes frescos molidos que pueden ser salados o dulces. Es necesario desgranar y moler los elotes crudos para preparar la masa. Si los quieres salados, prepara un guiso de carne de cerdo sofrita en manteca, jitomates, chile serrano y ajo. Al estar listo el guiso se mezcla con la masa y se hacen los tamales, se envuelven en hojas de elote y se cocinan. Se sirven acompañados de salsas al gusto. Para prepararlos dulces es necesario agregar a la masa mantequilla, leche y azúcar. Se acompañan con leche condensada, jaleas de frutas o atole.

5. ENCHILADAS



Las enchiladas hechas con tortillas de maíz forman parte de las comidas típicas y tradicionales de Michoacán y del país. Lo que las distingue es la salsa picante con la que son bañadas. Este platillo se come con relleno de carne de res, pollo, queso duro, huevos o con un curtido elaborado con zanahorias, cebollas, remolachas, ejotes, pimienta, tomillo, ajo, chile, repollo, orégano y vinagre. La salsa picante es preparada especialmente para las enchiladas que se sirven con hojas de lechuga, queso con crema de leche y cebollas cortadas en rodajas.

6. CHURIPO



Delicioso caldo de textura espesa con chiles rojos, carne y verduras, que debe ser servido con tortillas acabadas de hacer.

7. OLLA PODRIDA



Cocido que lleva de ingredientes pulque, carne de pollo, de res y de cerdo, papas, zanahorias, calabacitas, chícharos, jitomates, cebollas, chile pasilla, chiles verdes, elotes, espárragos, especias al gusto, yerbas de olor, ajo y brandy. Se cortan las carnes y se pelan y pican las verduras, que se cocinan por separado en poca agua hasta que ablanden. Luego se juntan. Se licúan con el pulque los jitomates, cebollas, yerbas de olor y chiles. Este contenido se cuele y se añade a la mezcla de carnes y verduras, se sazona y se ajusta la sal, dejando cocinar por unos minutos para que todo mezcle bien. Se agrega el brandy y se deja hervir unos 2 minutos. Así estará lista la olla podrida.

8. MORISQUETA



Platillo elaborado con arroz blanco cocido y frijoles refritos, que se sirve con una salsa picante elaborada con jitomates cocidos licuados, ajo, cebolla frita y chile verde o de árbol seco. Si gustas, puedes usar chile habanero. Se le puede poner también queso cotija, adobera, ranchero y carne de cerdo o de res. A pesar de la sencillez de este plato, se ha convertido en uno de los más típicos de Michoacán. El plato nació en la región de Apatzingán durante, según cuenta la leyenda, una época de mucha escasez. Ante las dificultades económicas, el obispo mandó preparar un plato con lo único que abundaba en el Estado: el arroz. Los ingredientes son pocos y sencillos.

9. POZOLE BATIDO



Caldo preparado con maíz rojo desgranado y cocido con ajo y cebolla, al que se le agrega carne de cerdo o de res que se deja hasta estar bien cocida. La carne se saca del caldo y se deshebra para regresarla al cocido. Se adicionan chiles guajillos, un poco de maíz rojo tostado y molido y algo de sal al gusto. El pozole batido se acompaña con cebolla, lechuga, chile y limón al gusto.

10. FRIJOLES PUERCOS ESTILO MICHOACÁN



Delicioso platillo lleno de nutrientes y vitaminas.

Se prepara con frijoles cocidos hasta que ablanden, luego se agregan aliños como cebolla, ajo, cilantro, chiles verdes; se deja hervir un poco para añadir jamón cortado en trozos, salchichas de cerdo y tocino de cerdo.

Se hierva por 20 minutos y se apaga. Para más color se pueden agregar chiles chipotles y si gustan del picante, se le podría añadir chiles secos.

11. MINGUICHE O MINQUICHE



Platillo de la comida típica de Michoacán que une elementos representativos de la cocina mexicana como las tortillas, el queso y el chile. Se elabora con queso troceado en cuadros que se doran en un poco de mantequilla, pero sin dejar que se queme. Se retira el queso y allí mismo se sofríen los chiles serranos cortados o enteros. Al estar listos se les añade nuevamente el queso y se agrega crema de leche dejando cocinar a fuego medio, hasta que la preparación hierva.

El minguche se sirve caliente y acompañado de tortillas para comer como botana o con corundas o uchepos.

12. CHARALES



Los charales son peces pequeños que han sido degustados por los mexicanos desde la época prehispánica. En Michoacán son una de las comidas típicas, pues se trata de un estado productor de más del 50 % de charales en México. Son un alimento rico en vitaminas A, B, C, y E y minerales como potasio, calcio, fósforo, hierro, sodio, yodo, magnesio y niacina. Se preparan fritos, asados o dorados, siempre acompañados por alguna salsa típica mexicana y con las tradicionales tortillas.

13. TORTAS DE TOSTADA



Las tortas de tostadas de Michoacán llevan una tortilla tostada dentro. Se preparan con pan telera cortado a la mitad, cada una con una capa de mayonesa. Se les añade frijoles refritos, lechuga, jitomates, cebolla, chile perón, col, queso de cerdo, carne apache, salsa roja y la infaltable tostada colocada en el centro.

Una vez lista la torta, se calienta en un horno de cobre con brasas para dar un toque exquisito y único.

14. APORREADO O APORREADILLO



Platillo preparado con carne de res, de venado o de cochino, seca y salada. La carne es golpeada con una piedra, se le agrega sal, se desmenuza y se mezcla con huevo batido. Se cocina en una salsa de chile guajillo, chile de árbol o chile serrano, con cilantro y ajo.

El aporreadillo puede ser de color verde o rojo, según el color de la salsa.

15. TACOS DE CARNITA



La carne usada en esta comida típica de Michoacán son costillas de cerdo en trozos que se cocinan en manteca de cerdo, refresco de cola, jugo de naranja y leche. Una vez listas, se reservan.

Las tortillas se calientan para luego ser rellenas con las carnitas, cebolla picada, salsa verde y gotas de jugo de limón. Se sirven con lechuga, rábanos cortados y papas fritas.

16. CARNITAS



Las carnitas consiste en trozos pequeños de carne de res o de cerdo. Si es de res, se cocina en agua con ajo y cebolla y luego se fríen. Si se emplea carne de cerdo, esta se cocina en su propia manteca y se le añade leche y jugo de naranja, dejando cocer hasta que los líquidos se evaporen y la carne quede sofrita. Las carnitas se pueden comer solas o con tortillas, en tacos, con salsa picante, aguacate o guacamole. Las carnitas son una forma de elaboración de la carne de cerdo que es muy popular en todo el país. En Michoacán son

muy famosas las elaboradas en Quiroga y forman parte importante de la gastronomía estatal. El cerdo fue llevado por los españoles durante la expedición de Hernán Cortés y pronto pasó a formar parte de los platos nacionales.

17. GUACAMOLE



La salsa para comer botanas o para acompañar cualquier platillo es el guacamole estilo Michoacán.

Se prepara con aguacate, cebolla, chile y cilantro, todo picado. Se aplasta el aguacate en una taza, se agregan los aliños más la sal, el ajo en polvo y el jugo de limón. Al mezclar todo se obtendrá el guacamole.

No se debe olvidar dejar la semilla del aguacate dentro de la taza para que la preparación no se oxide.

18. CALDO MICHÍ



Platillo creado en Michoacán, por tanto, una de sus comidas típicas. Se trata de un caldo de pescado cuyo ingrediente principal es con mucha frecuencia el bagre.

Además del pescado, se elabora usando zanahoria, calabacín, cebolla, jitomate, col, orégano, cilantro y chiles en vinagre. Se prepara un sofrito con las verduras y se agrega el bagre y un poco de agua para que todo cocine. Se añaden los aliños. El pez segrega una sustancia algo gelatinosa que le da consistencia espesa al caldo. Al servirlo se ponen como adorno cilantro picado y tortillas.

19. SOPA DE AGUACATE



La de aguacate es la única sopa fría que se prepara en México. Además de la palta lleva caldo frío de pollo libre de grasa, queso crema, cebolla, cilantro, sal y pimienta. Todo se coloca en la licuadora y luego se lleva al refrigerador hasta que se quiera comer.

Se sirve en un plato hondo y se adorna con perejil picado y una cucharadita de jitomates picados en cuadritos pequeños.

20. PESCADO BLANCO DE PÁTZCUARO



El pez blanco de Pátzcuaro es una especie nativa del lago del mismo nombre con el que se prepara una de las comidas típicas de Michoacán.

Se hace un guiso con jitomates, chiles serranos, cebollas, cilantro y ajo, todo sofrito en aceite. Se coloca el pescado para que también se cocine, uno que al quitar del fuego se sirve con arroz blanco o ensalada.

Cada persona lo prepara con su creatividad. Se puede hacer rebozado, en sopas, empanizado, adobado, en caldos o en mole.

21. CUERPO DE ZIRAHUÉN



El cuerpo es un pez de las aguas del lago Zirahuén con el que se prepara una de las comidas típicas de Michoacán. Es una receta al gusto de quien la haga, en la que se puede variar con mantequilla o rebozado. Se sirve en compañía de ensalada y arroz.

22. ATAPAKUA



Realmente es una salsa ya preparada desde la época prehispánica por los purépechas, comunidad indígena del estado de Michoacán. La palabra "atapakua" significa guiso picante y nutritivo. Sus ingredientes incluyen carne de res, masa de maíz, chile verde o guajillo, cilantro o hierbabuena y sal. Se cocina la carne con la sal, el cilantro o la hierbabuena, hasta que se evapore el agua. Se prepara la masa a la que se le pone el chile y se añade a la carne, formando un atole que se cocina hasta que esté todo unido y listo para servir. Se puede preparar atapakua

con pescado, charales verdes o secos, habas verdes, cerdo o nopales.

23. EMPANADAS RELLENAS DE CHILACAYOTE



El chilacayote, conocido también como calabacita, calabacín o calabaza, es una especie vegetal muy común en Michoacán con la que se elabora una de sus comidas típicas. Con el chilacayote se prepara un dulce con piloncillo, anís, canela en rajas y clavos dulces, removiendo mientras está en el fuego hasta que tenga la textura adecuada. La masa para las empanadas se hace con harina, levadura, huevos, azúcar, mantequilla y un toque de sal. Se toma la masa ya reposada y se arman las empanadas rellenas con el dulce de chilacayote, se barnizan con huevo batido y se espolvorean con azúcar antes de hornear.

24. QUELITES



Esta hierba es una comida típica de Michoacán fácil de preparar. Solo se trata de cocinarla en un poco de agua y de escurrirla bien para guisarla con cebolla y ajo. Así estará lista para comer sola o con un trozo de pescado o cualquier otra carne.

25. SOPA DE JERICALLA



Este platillo consiste en una sopa cuyo caldo se prepara con papas, calabacitas, zanahorias, elotes, cebollas y almendras molidas, todo puesto en un caldo de pollo. También lleva una pasta elaborada con espinacas, crema, huevos y nuez moscada, que se cocina en baño maría. En cuanto está lista se corta en trocitos y se adiciona al caldo para servir enseguida.

26. PAKEZ



Platillo de los antiguos purépechas, que aunque no es tan preparado como hace décadas, sigue siendo una comida típica de Michoacán. Se elabora con trigo tostado y miel de piloncillo como únicos ingredientes. Se considera un postre, aunque antiguamente se comía mucho por ser considerado un alimento muy completo.

27. NIEVE DE PASTA DE PÁTZCUARO



Esta delicia es uno de los atractivos de la localidad de Pátzcuaro, en Michoacán. Se considera una de sus comidas típicas.

La nieve de pasta se elabora con tres leches con frutos secos. Se mezclan los ingredientes en un envase de cobre y luego estos se pasan a un envase de aluminio, que a su vez tiene dentro otro vaso lleno de hielo y sal, donde se gira la mezcla hasta obtener la consistencia de nieve.

28. CHONGOS ZAMORANOS



Postre típico de Michoacán desde la época de los virreynatos, pues era preparado por las monjas de los conventos en el pueblo de Zamora de Hidalgo. Se hace con leche que se corta con cuajo, azúcar, huevos y canela. Se baten las yemas con la leche, se agrega el cuajo disuelto en agua tibia y se deja reposar la leche con el azúcar hasta formar una pasta. La pasta se corta en trocitos que se ponen en una olla, se agrega la canela y se deja hervir hasta obtener chongos duros. Se sirven espolvoreados con canela y ralladura de limón.

29. ATOLE DE CHAQUETA



También llamado atole negro, es una de las comidas típicas de Michoacán. Entre sus ingredientes tiene maíz de color, agua, cáscaras de cacao tostado, azúcar y canela.

Se elabora una harina con el maíz que luego se cocina en agua hirviendo con canela y azúcar, removiendo para que no se pegue. Al estar lista, se agregan las cáscaras de cacao.

El atole se toma con tamales de harina o uchepos.

30. ATE



Fueron las monjas dominicas recién llegadas de Andalucía (España) las que introdujeron esta receta en Morelia. Está basada en la del dulce de membrillo, pero usando muchas variedades de fruta que eran muy abundantes en la época colonial. Se toma la pulpa de cualquier fruta como guayaba o membrillo y se lleva al fuego con azúcar en una olla de cobre. En la capital del Estado su elaboración llega a dar trabajo a más de 3000 personas,

siendo uno de sus dulces más conocidos. Se elabora con azúcar y la pulpa de la fruta elegida, que puede ser pera, guayaba, manzana u otras muchas. De hecho, en algunas pastelerías ofrecen hasta 300 modalidades diferentes.

31. CHOCOLATE CALIENTE

El chocolate caliente es tradicional en Michoacán, por tanto, es una de las bebidas típicas del estado. Se conoce desde la época prehispánica cuando era ofrendado a los dioses. El chocolate caliente se prepara con chocolate en tabletas, azúcar, leche y agua. Se le puede añadir almendras, canela o vainilla.

32. CHARANDA

Una de las bebidas típicas de Michoacán que contiene alcohol, pues es un licor dulce elaborado con caña de azúcar. En el estado existe una destilería donde se procesa la caña de azúcar y se destila este licor de forma artesanal, que luego es guardado en barricas.

33. LICOR DE MEMBRILLO

Bebida típica de Michoacán preparada con membrillos y algún licor como ron, que se ingiere cotidianamente. Se utiliza el jugo de los membrillos para mezclarlo con el licor escogido y se añade azúcar. Si es ron, se procede a destilarlo de forma conveniente. Si se utiliza coñac, una vez realizada la mezcla del jugo con el licor y el azúcar, se deja macerar por tres meses en botellas individuales.

34. ROMPOPE

El rompope llegó a tierras mexicanas proveniente de España en la Conquista. Es una bebida típica de Michoacán desde la época del virreinato español. Inicialmente solo era preparada en los conventos, pero luego se extendió libremente. Se prepara con yemas de huevo, azúcar, vainilla, leche, ron o aguardiente, canela y fécula de maíz.

35. MEZCAL

Es una de las bebidas típicas de Michoacán que contiene alcohol. Se obtiene de la cocción y destilado del maguey. Su sabor es algo fuerte con un alto contenido alcohólico, pero con ciertos toques cítricos y aromas ahumados.



- **¿Cuáles son los dulces típicos de Michoacán?**

Entre los mejores dulces de Michoacán podemos citar los chongos zamoranos, ates, nieve de pasta de Pátzcuaro, empanadas de Chilacayote y el pakez.

- **¿Qué platillos típicos actuales incluyen ingredientes de procedencia española?**

La mayoría de los platillos típicos de Michoacán tienen al menos un ingrediente procedente de España, como la olla podrida que lleva brandy y el rompope que lleva especias dulces como canela, vainilla y clavos dulces. Asimismo, la sopa de jericalla tiene nuez moscada.

- **Comida típica de Zamora. Michoacán**

Entre las comidas típicas de Zamora destacan los uchepos, las corundas y los chongos zamoranos, deliciosos dulces apetecidos por todos.

- **Comida típica de Michoacán. Sopa Tarasca**

La sopa tarasca se originó entre los antepasados purépechas. Es un platillo muy nutritivo elaborado con frijoles rojos o bayos, jitomates, chiles secos y especias, que se sirve acompañada de trozos de tortilla, queso rallado, chiles y si se quiere, aguacate. Todo en un plato hondo.

- **Comida típica de Aguililla. Michoacán**

Uno de los principales platillos típicos es la morisqueta, que consiste en arroz con salsa de jitomates, frijoles y carne; también se puede degustar churipo, tamal de ceniza o corundas, uchepos y atapakua.

- **Comida típica de Coalcomán. Michoacán**

La comida tradicional de Coalcomán es el aporreado o aporreadillo, un guiso preparado con carne que se golpeada con una piedra y se le agrega sal. Luego es desmenuzada, se le añade huevo batido y se cocina en una salsa de chile guajillo, chile de árbol o chile serrano, con cilantro y ajo.

- **Comida típica de Quiroga. Michoacán**

Las comidas típicas de Quiroga son los charales, carnitas y corundas, entre otras especialidades gastronómicas. Te invitamos a compartir este artículo para que tus amigos de las redes sociales también conozcan las 35 comidas típicas de Michoacán.

Los purépechas, apegados como son a la tierra, han sabido aprovechar granos y frutas para crear un mundo de auténticas delicias a las que han integrado especias y carnes que vinieron con la cocina europea.

La gastronomía de Michoacán constituye uno de los grandes atractivos de la entidad. Entre los mil y un sabores de la cocina regional, uno de los más apreciados es el pescado blanco, muy común en la región.

Hay especialidades en cada una de las regiones de Michoacán; sin embargo, entre los platillos más típicos se encuentran: la tradicional sopa Tarasca, las corundas y los uchepos, aporreadillo, las carnitas de cerdo, la olla podrida, el borrego tatemado, el churipo, las nueces en escabeche, las trompas de puerco y la tradicional salsa de lago elaborada con charales asados.

Otra de las delicias de este estado son las enchiladas placeras, compuestas de pollo frito y ensalada de papa con zanahoria, bañadas en chile guajillo y doradas al comal.

En cuanto a postres también la selección es variada, se puede escoger entre chongos zamoranos, ates morelianos, o bien unos buñuelos o una nieve de pasta, todo acompañado por un delicioso chocolate de metate.

La cocina michoacana tiene una gran variedad de atoles dulces y salados, incluyendo el atole negro con cacao y canela. Otra bebida típica es el Agua de Obispo, bebida a base de betabel, cacahuate, manzana y plátan; y por supuesto, la charanda, sabroso aguardiente de caña que se bebe como aperitivo, especialmente el reposado.