



**Guanajuato**  
Vive Grandes Historias  
Secretaría de Turismo

PARA DEGUSTAR  
**ANTOJITOS**  
Y OTRAS EXQUISITESES  
DE GUANAJUATO





**Guanajuato**

Vive Grandes Historias

Secretaría de Turismo

# PARA DEGUSTAR: ANTOJITOS Y OTRAS EXQUISITECES

---

**Así es Guanajuato  
y su gente**

---

IMPERDIBLES DE GUANAJUATO

## ASÍ ES GUANAJUATO Y SU GENTE

*Imperdibles de Guanajuato. Para degustar: antojitos y otras exquisiteces*

Primera edición, 2021

**ISBN de colección:** 978-607-546-253-0

**ISBN de tomo:** 978-607-546-257-8

D. R. Agencia Promotora de Publicaciones, S. A. de C. V.

Av. Eugenio Garza Sada Sur 2245, col. Roma,

Monterrey, Nuevo León. C. P. 64700

**Coordinación:** José Eduardo Vidaurri Aréchiga y Artemisa Helguera Arellano

**Textos:** José Eduardo Vidaurri Aréchiga

**Coordinadora Biblioteca Milenio de Historia:** María Isabel Saldaña Villarreal

**Asistente de coordinación:** María Cristina Velasco Gutiérrez

**Revisión y corrección de estilo:** Patricia Colunga Romero y Lidya Arana

**Arte y diseño:** Lissete Barrueta y Daniel Ballinas (Estudio APP)

**Fotografía:** Secretaría de Turismo del Estado de Guanajuato, Shutterstock

D. R. Autores por sus textos

D. R. Fotógrafos por sus imágenes

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Editado e impreso en México

*Printed and made in Mexico*

# MENSAJE DEL GOBERNADOR

*Así es Guanajuato y su gente* es una colección de lecturas imperdibles, que te acercarán más que nunca a la vida cotidiana de nuestros habitantes.

Podrás conocer nuestros 46 municipios, sus fiestas patronales y festivales, los lugares más importantes para visitar y turistar, los platillos y antojitos que debes probar, los festivales de cocina, mercados y tianguis con todo su folclor, y hasta las leyendas y los cuentos urbanos, todo eso aquí lo encontrarás.

Guanajuato es un gran mosaico de actividades y un lugar lleno de motivos para vivir grandes historias.

Quienes visitan nuestro Estado, siempre tendrán lugares para conocer o actividades para disfrutar, como los festejos de la Cuna de la Independencia Nacional y todos los lugares representativos en Dolores Hidalgo; disfrutar el Día de las Flores en Guanajuato Capital o la Feria de León, por mencionar algunas cosas.

Tenemos también extraordinarias cocineras tradicionales en Guanajuato que han ganado gran prestigio, por ello los visitantes encontrarán muchas opciones para degustar las delicias gastronómicas que tenemos.

Y si hablamos de leyendas, Guanajuato es el mejor lugar para escucharlas y vivirlas.

Estos tomos coleccionables de los *Imperdibles de Guanajuato*, te acercan a la vida cotidiana de nuestra gente, de la mano de los propios habitantes, lo que resulta en una experiencia inigualable.

Ven, te invitamos a vivir grandes historias en Guanajuato, Grandeza de México.



**Lic. Diego Sinhue Rodríguez Vallejo**  
**Gobernador del Estado de Guanajuato**



Sazón y cariño en la cocina guanajuatense.

## MENSAJE DEL SECRETARIO

Hablar del estado de Guanajuato, es hablar de pasión, de aromas, de colores y muchas otras cosas que lo convierten en un lugar único; todo esto gracias a su gente, que día a día deja su legado en esta tierra que tanto ama.



*Así es Guanajuato y su gente* es una colección que da visibilidad a personajes y lugares emblemáticos, esos que no encuentras en cualquier lugar y que nos dan identidad.

Este tipo de obras nos permite conocer nuestras raíces, valorar las festividades locales, saborear nuestra gastronomía, asombrarnos con historias y leyendas que conforman nuestra cultura, conocer a fondo a las personas con quienes convivimos y que forman parte de nuestro entorno, y sobre todo amar más a nuestra tierra y trabajar todos los días por ser mejores ciudadanos.

Es muy grato contar con este tipo de publicaciones que documentan nuestro patrimonio y enaltecen a nuestra gente, en donde queda plasmado que la grandeza de Guanajuato y de las historias que se viven, está en cada rincón, en cada municipio y en cada guanajuatense.

**Mtro. Juan José Álvarez Brunel**  
**Secretario de Turismo del Estado de Guanajuato**



Sabores tradicionales de Yuriria.

## **LA COCINA GUANAJUATENSE, PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE**

En 2018, la gastronomía guanajuatense fue declarada Patrimonio Cultural Intangible del estado de Guanajuato. Al respecto, el Decreto Gubernativo 225 enmarca el valor cultural de las tradiciones culinarias que han trascendido por generaciones, por ende, admite la responsabilidad de contribuir al fortalecimiento del sector productivo mediante el agroturismo y turismo gastronómico, al igual que con la integración de ramos productivos finales como los del vino, mezcal, destilados de agave y cerveza artesanal.

Las diversas muestras gastronómicas de la región se definen por su contexto histórico y por el geográfico que, en conjunción, determinan la presencia de distintos ingredientes y técnicas de preparación.

En esta guía gastronómica nos centraremos en la cocina tradicional, esa que se prepara y sirve en los hogares, pero que también pertenece a la cultura popular de distintas generaciones y forma parte de la experiencia culinaria en las calles.

Al respecto, se dividirá en tres regiones principales que comparten rasgos esenciales tanto históricos como geográficos: la región Norte, abarca los municipios ubicados en la Sierra Gorda; la región Centro, donde se ubican los municipios de Guanajuato, San Miguel de Allende, León, Celaya y los pueblos del Rincón; la Sur con municipios como Yuriria, Salvatierra y Acámbaro, entre otros.

## EL NORTE: LA SIERRA GORDA Y LA PRESENCIA CHICHIMECA-OTOMÍ

En esta región se encuentra los municipios que comparten los territorios de la Sierra Gorda, como Atarjea, Santa Catarina, Tierra Blanca, Victoria, Xichú, Doctor Mora, San José Iturbide y San Luis de la Paz, y aquellos que fueron territorios chichimecas: Ocampo, San Diego de la Unión y San Felipe, todos ubicados en la zona conocida como sierras de Guanajuato.



Pitahaya.

La región es bastante fértil, esto posibilitó que fueran considerados importantes centros agrícolas, sobre todo en la producción de diferentes especies de chiles, maíz y frijol.

Entre los frutos nativos existen nopales, magueyes e infinidad de cactáceas de las que se aprovechan flores, frutos, raíces y tallos: como xoconostle, quiote, pitahaya, garambullos, flor de cucharita o la borrachita y los chilitos. Estos ingredientes, en combinación con calabaza, maíz y chiles, se vieron enriquecidos con la introducción de garbanzos, lentejas, trigo y, por supuesto, el cerdo y la vaca.

La zona se caracteriza por la biodiversidad del semidesierto mexicano y por la herencia chichimeca y otomí palpable en los platillos que utilizan como ingredientes la raíz del chilcuague, las tantarrias (insecto tipo escarabajo) o las flores de cactáceas.

## **Divulgación culinaria**

Con el propósito de preservar la cocina tradicional, fomentar el uso de ingredientes regionales y dar a conocer la riqueza de la gastronomía del Norte del Estado, se celebra diversas ferias y festivales: la Feria Regional del Maíz Criollo, en Xichú; en Victoria, en septiembre, la Feria de Cocina Tradicional en la Zona Arqueológica de Arroyo Seco, con la que se busca recuperar elementos de la cocina prehispánica con productos de la región como maíz, chile, nopal, flor de maguey, frijol, tunas, verdolagas, quelites, nuez, xoconostle, etcétera.

En la comunidad de San José del Chilar, en el municipio de Santa Catarina, en marzo, se realiza la Muestra Concurso La Cocina del Noreste, organizada por el Centro de las Artes de Guanajuato y el Instituto de Cultura. Con ella se busca fortalecer las prácticas culinarias tradicionales y el uso de ingredientes propios.



El maíz es una de las figuras centrales de la cocina tradicional guanajuatense.

## **San José Iturbide**

### **Caldo de zorra**

#### **Ingredientes**

- Nopales al gusto
- 3 chiles de guisar
- 3 chiles cascabel
- Cilantro
- Ajo
- Cebolla
- Chilcuague<sup>1</sup>
- Xoconostle
- Masa
- Epazote
- Cominos

#### **Preparación**

Los nopales y el xoconostle se cuecen, escurren y reservan. Se asan los chiles y muelen con ajo, la cebolla y el chilcuague. Agregar la mezcla resultante en una olla con agua y añadir el xoconostle y los nopales (se pone un poco de masa para darle consistencia al caldo). Finalmente, incorporar unas ramitas de epazote y cominos. Usar sal al gusto. Servir y decorar con el cilantro finamente picado.

## **San Luis de la Paz**

### **Gorditas de frijoles enchilados**

#### **Ingredientes**

- Frijol
- Chile guajillo y cascabel
- Ajo
- Cilantro
- Maíz
- Cebolla
- Comino
- Epazote
- Chilcuague
- Sal
- Cal

---

<sup>1</sup> Chilcuague (chilhuaje, chilguaje) o raíz de oro: es una raíz endémica de la Sierra Gorda que se utiliza para sazonar la comida, curar o fermentar el mezcal o aderezar diversos platos; una de sus cualidades es la de abrir las papilas gustativas. También es apreciada por sus efectos anestésicos y vermífugos (para matar lombrices intestinales). En la actualidad se han tomado medidas para su conservación.

### **Preparación**

Limpie el maíz y el frijol. Colocar dos recipientes con agua en el quemador. En el primero hay que poner dos cucharadas soperas de sal y, una vez que el agua suelte el hervor, agregar el frijol. En el segundo echar cuatro



Gorditas de maíz azul.

cucharadas de cal y añadir el maíz ya limpio. Aparte cocer los chiles. Cuando los ingredientes estén cocidos, moler los chiles, luego machacar los frijoles de forma natural y hacer una mezcla con ambos ingredientes. Por otra parte, moler el nixtamal para la preparación de las gorditas. Una vez que tenga la gordita de masa cruda, lleve al comal y cuide su cocción. Sirva caliente.

## **Tierra Blanca**

### **Mole de tantarria, estilo Xondhita<sup>2</sup>**

#### **Ingredientes**

- |                                                                 |                                |                     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| · 1 kg de tantarria (solo se pueden recolectar en abril y mayo) | · ¼ kg de semillas de calabaza | · ¼ kg de cacahuete |
| · ½ kg de chile negro                                           | · 5 dientes de ajo             | · ¼ kg de ajonjolí  |
| · ½ kg de chile mulato                                          | · 8 clavos                     | · 10 almendras      |
| · 1 taza de maíz tostado                                        | · 8 pimientas                  | · 3 tortillas       |
| · 1 cebolla                                                     | · 2 litros de aceite           | · 1 bolillo         |
| · 1 kg de sal                                                   | · Cal                          | · 6 litros de agua  |
| · 1 litro de caldo de res                                       |                                |                     |

<sup>2</sup> Xondhita es un comedor en la congregación indígena otomí en San Ildefonso de Cieneguilla, en Tierra Blanca.



Tantarrias e ingredientes para el mole.

### **Preparación**

Colocar las tantarrias en un recipiente con agua y un poco de cal para eliminar el líquido amarillo que segregan. Lavar bien con agua y escurrir en un cedazo por 20 minutos. Tostar en un comal con sal al gusto y dejar que tomen su punto de cocción.

### **Para el mole**

Tostar todos los ingredientes ( $\frac{1}{2}$  cebolla, ajo, chiles, pan y tortilla). Moler en el metate hasta lograr la consistencia de masa. Acitronar la  $\frac{1}{2}$  cebolla restante en una cazuela a fuego lento, agregar la masa obtenida de los ingredientes con caldo de res para disolver la mezcla. Llevar hasta el hervor. Adicionar las tantarrias y sal al gusto.

### **Tarugos de garambullo**

#### **Ingredientes**

- 4 kg de garambullo
- $\frac{1}{2}$  litro de agua
- 2 kg de azúcar
- $\frac{1}{4}$  kg de chile piquín
- 1  $\frac{1}{4}$  kg de azúcar

### **Preparación**

Lavar los garmbullos y ponerlos a cocer en agua durante 15 minutos. Dejar enfriar y molerlos. Poner en una cazuela o cazo un kilo de azúcar y mover constantemente para evitar que se queme, hasta formar una masa. Retirar del fuego



Tomates y belluza.

y dejar templar. Hacer bolitas con la masa y bañarlas con el  $\frac{1}{4}$  azúcar y el chile piquín al gusto. Poner en un recipiente.

## **Mineral de Pozos**

El Pueblo Mágico Mineral de Pozos se destaca por su cocina tradicional, de influencia chichimeca. Ahí es posible degustar escamoles, además del gusano de maguey y el colonche, una bebida regional fermentada a partir de la tuna cardonada, así como una margarita de cilantro y mezcal.



Escamoles, también conocidos como el caviar mexicano.

## **San Diego de la Unión**

Las chancaquillas, dulces elaborados con piloncillo, semilla de calabaza, nueces y agua. O bien, la mermelada de borrachita, preparada con azúcar, canela, borrachita (fruto del cactus) y agua, son imprescindibles en San Diego de la Unión. Así como la mermelada de borrachita, preparada con azúcar, canela, borrachita (fruto de cactus) y agua. El plato fuerte es el mole Santacilia, elaborado en forma artesanal por la comunidad de San Juan Pan de Arriba desde 1946.

## **EL CENTRO: LA RUTA DE LA INDEPENDENCIA Y EL MESTIZAJE**

La región centro comprende los municipios de Dolores Hidalgo, Guanajuato, San Miguel de Allende, León, Silao, Romita, Purísima, San Francisco del Rincón, Manuel Doblado, Irapuato, Salamanca, Apaseo el Alto, Apaseo el Grande, Celaya, Comonfort y Santa Cruz de Juventino Rosas.

Actualmente, en la zona se cultiva alrededor de 70 especies agrícolas entre las que destacan fresa, pepino, brócoli, coliflor, lechuga, zanahoria, ajo, cebolla y chile verde, así como el frijol, garbanzo, lenteja, y cereales: maíz, sorgo, trigo y alfalfa; además del agave, la cebada y el maguey pulquero.

Sugastronomía es rica debido a las influencias culturales que consolidaron una cocina basada en la originalidad de los ingredientes, el mestizaje de las recetas y la innovación de técnicas y métodos de preparación.



Campo de agave.

---

## **Dolores Hidalgo**

Aquí se encuentra las nieves de garrafa y sus originales sabores, que van desde las tradicionales de limón o fresa hasta las más exóticas, como de camarón, mole o tequila.

La Flor de Dolores, una nevería tradicional, obtuvo el premio “Meninas”, un reconocimiento de la Feria Internacional de Turismo 2014, celebrada en Madrid, por servir el mejor postre degustado por los reyes de España. Su menú se conforma con las nieves de garambullo, guamisha (conocida como borrachita), tuna y xoconostle, todos ellos frutos de las cactáceas.

En El Llanito, una comunidad otomí situada a unos minutos de Dolores Hidalgo, en julio celebran la Muestra Culinaria Hñähñú (otomí) para promover los sabores de la gastronomía tradicional guanajuatense, en la que se mezcla el pasado prehispánico con la influencia española. Sin importar la época del año, es posible degustar las tostadas de vitualla (con garbanzo), uno de los platillos más representativos de la zona.



Cocineras tradicionales otomíes en El Llanito.

## **San Miguel de Allende**

San Miguel de Allende, nombrado por la Unesco como Patrimonio Cultural de la Humanidad en 2008, destaca por su arquitectura barroca de la época colonial y por su oferta gastronómica que ha llevado al Consejo Turístico de San Miguel de Allende a crear una campaña que enaltece la gastronomía de este destino a través del #SanMiguelDestinoGourmet.

El privilegio de su oferta gastronómica consiste en su variedad: desde los antojitos que hay en los puestos callejeros y el mercado, hasta la más refinada cocina internacional que ofrecen sus restaurantes y hoteles boutique.

El carácter ecléctico del Estado se vive en San Miguel de Allende y es, su gastronomía, un vivo reflejo de ello. En esta Ciudad Patrimonio se conjugan los sabores precolombinos, la herencia española y lo mejor de la cocina contemporánea del país, junto a las influencias, los productos y las sazones internacionales. Aquí, la tradición culinaria se reinventa todos los días y se apropia del terruño para darle un nuevo enfoque consintiendo los paladares con las famosas y tradicionales enchiladas mineras, los huevos



Los sabores tradicionales de San Miguel de Allende.

benedictinos, los tamales y atoles, las pastas y salsas italianas o algún corte uruguayo o argentino.

En Cañada de la Virgen, además de la zona arqueológica, se puede disfrutar de la cocina tradicional con raíces prehispánicas y de productos orgánicos, los cuales son preparados, recolectados y cultivados por la comunidad indígena de la región. Con su variedad de insectos, quelites, maíz, aguamiel y otros.

En las calles de San Miguel de Allende, además, es fácil encontrar una infinidad de puestos y lugares con cocina tradicional con platillos típicos como el fiambre estilo San Miguel, el rabo de zorra, las pacholas y los tradicionales: tumbagones y los pedos de monja o galletitas cubiertas de chocolate o azúcar glas.

### **Tumbagones**

#### **Ingredientes**

- 3 tomates verdes con cáscara
- 1 pizca de tequesquite
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 clara de huevo
- $\frac{1}{4}$  de kilo de harina
- 10 yemas de huevo
- 2 cucharadas de alcohol para consumo humano
- Azúcar glas para espolvorear

#### **Preparación**

Los tomates se ponen a cocer con el tequesquite en un poco de agua. Se cuelean. Se deja enfriar el agua. Las yemas se baten a punto de cordón, se mezclan con la harina y se mojan con el agua de tequesquite y el alcohol hasta que quede una pasta dura y tersa. Dejar reposar unos 20 minutos. Posteriormente, se extiende con un rodillo hasta que quede una masa delgada. Con una carretilla se cortan unas tiras anchas con las que se hacen unos tubos y se pegan con clara de huevo. Se fríen en la manteca caliente. Por último, espolvorear con azúcar glas. Presentar en un plato dulcero.

## **Pedos de monja**

### **Ingredientes**

- ¼ kg de harina de trigo
- 1 vaso de leche
- 1 cucharadita de sal
- 75 g de mantequilla
- ¼ de taza de azúcar
- Azúcar glas
- 4 huevos
- Aceite

### **Preparación**

Hervir la leche con la mantequilla, el azúcar y la sal. Agregar la harina e integrar hasta disolver todos los grumos. Después de 20 minutos, retirar del fuego. Incorporar los huevos y seguir batiendo hasta formar una masa. Reservar. En una sartén poner el aceite a calentar. Con la masa hacer bolitas del tamaño de una nuez y freír. Retirar cuando tengan un aspecto dorado y espolvorear con azúcar glas. Servir.

## **Guanajuato**

El suelo de Guanajuato es tierra fértil y sus calles cocinas ambulantes. Huele a gorditas de maíz quebrado, a cabrito a las brasas y menudo, sin faltar las enchiladas, ilustradas o mineras. En el Mercado Hidalgo, inaugurado el 16 de septiembre de 1910, se debe probar el atole de cajeta, el pan de agua o los famosos “changuitos”, que son tacos de hígado de puerco.

Recorriendo las calles, callejones y plazas de la ciudad de Guanajuato, uno se encuentra que es tan rica en su arquitectura, su arte, su cultura, sus artesanías y su diversidad de servicios como en su gastronomía. Todos los sabores del Bajío están ahí: encurtidos, cajetas, gorditas de horno y de elote, mole rojo, caldo de oso,<sup>3</sup> birria, pacholas de res con chile ancho, capones de nopales con xoconostle, chalupas y guacamayas;<sup>4</sup> así como los tradicionales

<sup>3</sup> Caldo de vinagre de piña con limón, cebolla picada, sal, chile y queso rallado.

<sup>4</sup> Guacamayas: bolillo relleno de chicharrón con pico de gallo.



Enchiladas mineras.

panes y dulces, entre los que se encuentran los chamucos, pelonas, conchas, las roscas de canela y de vapor, novias, cuernos, bolas y cajas de manteca; chorreadas y sevillanas, cocadas, buñuelos y camote cocido. Más los mezcales, tequilas y vinos que se producen en el Estado.

Dicha oferta gastronómica puede degustarse en la Calle del Truco, la calle de Alonso, la Plaza de la Paz, Sopeña y la Plazuela del Baratillo, entre otros puntos.

### León

Ciudad fundada en 1576 y reconocida a nivel internacional por su industria del cuero y calzado, cuenta con una oferta gastronómica nacional e internacional, destacando las comidas japonesa, china y coreana, así como la alta cocina mexicana. Entre sus clásicos hay tortas de chicharrón duro con una salsa; encurtidos de cacahuates, de patitas de puerco, de zanahoria y otras verduras; el agua de lechuguilla —bebida de aguamiel—; la cebadina —un agua de flor de jamaica con una cucharadita de bicarbonato de sodio—.

Destacan, también, el caldo de oso —que es una mezcla de jícama, mango y pepino con vinagre de piña, limón, chile piquín y queso fresco— y los cueritos con salsa y limón, guacamayas con salsa pico de gallo, los tacos de aire, la carne tártara o el chicharrón de cerdo “duro”.

Entre los puntos donde se puede disfrutar los sabores y diversidad de León, se encuentra la Plaza de los Mártires, el Centro Histórico, la Plaza Mayor, La Madero y la Plaza Stadium.



Centro Histórico.

## **Irapuato**

Fundado en siglo xvi como la congregación de San Marcos de Irapuato, su vocación inicial fue la de abastecer de alimentos a las poblaciones mineras. En 1852, Nicolás de Tejada llevó 24 plantas de fresa y así inició su historia de cultivo y comercialización que le distingue.



Para todos los gustos, Irapuato tiene una diversidad de productos elaborados con fresas.

Si se es amante de los dulces típicos, se debe probar las mermeladas, los almíbares, los jarabes, los dulces regionales, las conservas, los dulces sin azúcar y las canastas con muestras de diversos productos hechos con fresas.

Además, la cocina de Irapuato se destaca por sus platillos con productos del campo como nopales, pirul, biznagas, zarzamoras y calabacitas. Así como las manitas de cerdo en vinagre, emplatadas o en tostadas..

### Celaya

Fue fundada en 1570 como una villa de españoles con el nombre de Nuestra Señora de la Concepción de Celaya. El nombre deriva de la palabra del vasco *Celai* que significa "tierra llana". Sus campos fértiles aseguraron su pronto desarrollo y liderazgo en la región del Bajío. La ciudad es reconocida por su deliciosa cajeta elaborada de manera tradicional con leche de cabra y en cazos de cobre, además de dulces como jamoncillos, garapiñados y natillas, entre otros.



Cajeta tradicional de Celaya.

Entre sus secretos mejor guardados están las deliciosas gorditas del barrio de Tierras Negras, hechas de maíz con migajas de carnitas y rellenas de diferentes guisos como chicharrón en salsa, nopales con carne, queso con chile y papas. También están las gorditas de queso de cabra acompañadas con atole blanco.

Otro de los clásicos de Celaya son los duritos o tostadas de chicharrón de cerdo duro, cubiertas con cueritos, carne tártara, atún, camarón, pulpo u oreja de cerdo, más aguacate, col, pico de gallo, limón y salsa.

Sin embargo, el plato estrella de Celaya es la cajeta, un dulce de leche de cabra o de vaca, hervida, con azúcar morena y canela, que, según la técnica e ingredientes adicionales que se emplean en su elaboración, será quemada, envinada de vainilla, nuez, pasas, piñón, almendras o fresas. Además de ser empelada en obleas, chiclosos, paletas y otros dulces.

## **Salamanca**

Tiene su origen en un asentamiento originalmente habitado por otomíes, quienes la nombraron *Xidoo* que significa "lugar de tepetates". En 1550, los sacerdotes agustinos la denominaron San Juan Bautista de Xidoo; su fundación como villa fue hasta 1603, debido a la autorización del virrey Gaspar de Acevedo y Zúñiga, conde de Monterrey, originario de Salamanca, España, de donde deriva su nombre.

Uno de los platillos predilectos son las gorditas en sus diferentes versiones, los encurtidos de nopal, zanahoria y, por supuesto, las patitas de puerco y cueritos. También destacan las enchiladas acompañadas con cecina. Estas delicias se encuentran en casi todas las cenadurías de la ciudad o en los puestos callejeros; sin embargo, uno de los antojos tradicionales de Salamanca son las nieves de pasta. La base es una mezcla de vainilla, jerez y nuez, con esto se forma una pasta que le da el nombre a las nieves, y se integra con ingredientes naturales y leche.



Penca rellena.

---

En la comunidad de Barrón se encuentra el parador turístico Peña Sola, el cual combina el senderismo y los deportes extremos con la cocina tradicional de Salamanca, entre cuyos platos se encuentra la penca rellena, que le da una nueva vida a las hojas grandes y viejas del nopal, luego de asarlas y emplearlas como caparazón o empaque de guisos varios.

### **Valtierrilla**

Es una región reconocida por ser la primera productora de nopal en el mundo. En la comunidad se puede disfrutar guisos hechos a base de nopal, también es posible tomar el *tour* del nopal, a bordo de un remolque acondicionado.

## **Pencas rellenas**

### **Ingredientes**

- 2 pencas pequeñas de nopal
- 2 chiles de árbol
- 1 cebolla
- 50 g de cilantro o cantidad al gusto
- 6 jitomates
- 2 chiles serranos
- 1 kg de nopales enteros
- Sal al gusto

### **Preparación**

Lavar y secar las pencas. Unir las dos hojas encontradas, dejando un hueco al centro para rellenarlas. Cortar los nopales en tiras medianas. Cortar el jitomate y la cebolla en tiras finas y picar finamente las hojas y los tallos de cilantro. Partir los chiles a lo largo para sacarles las venas y semillas. Mezclar los nopales, el jitomate, la cebolla, el cilantro, los chiles y sazonar con sal.

Hay que abrir cada penca, ahuecarla y rellenar con la ensalada. Envolver la penca en papel aluminio y cocer a fuego lento en las brasas, la parrilla o al comal, hasta que la penca quede asada por ambos lados. Quitar el papel aluminio y servir.

## **Comonfort**

El Pueblo Mágico de Comonfort se destaca por mantener viva la herencia otomí, además de ser uno de los mayores productores de molcajetes del país. Su gastronomía está basada, principalmente, en la comida de la milpa. Cada octubre se celebra un festival gastronómico dedicado a promover la tortilla ceremonial, la salsa y el molcajete. Durante dos días, cocineras tradicionales, artesanos, productores, danzas y grupos artísticos se reúnen en este espacio para honrar la tradición cultural de la región.

Las tortillas ceremoniales son reconocidas como Patrimonio Cultural Gastronómico del estado de Guanajuato. Se trata de una tortilla que, una vez precocida en el comal, debe marcarse con un sello de madera



Sello ceremonial.

previamente pintado con tintes naturales. Cada sello labrado tiene una estampa simbólica para la comunidad y las tortillas son consumidas como parte ritual de las ceremonias.

Los sellos se hacen de mezquite y son heredados de generación en generación, se estima que los más antiguos datan del siglo XIX y su preservación se debe a que son secados bajo la sombra y curados con ruda, una vez que son usados y lavados. La tortilla ceremonial es un ritual de la cultura otomí asociado a la cosecha; tradicionalmente se sirve en fiestas que se dedican a un Santo Patrón y simbolizan respeto y gratitud.

Entre las cocineras más reconocidas está María Consuelo Venancio Mesita, de la comunidad de Delgado de Abajo.

### **Tortillas ceremoniales**

#### **Ingredientes**

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| · Pigmento de muicle | · 10 g sal             |
| · 100 ml de agua     | · 1 kg de masa de maíz |

### **Preparación**

Trabajar la masa con las manos añadiendo agua y sal. La masa debe quedar suave, tersa y sin que se pegue en las manos. Formar testales de entre 40 y 60 gramos, aproximadamente, dependiendo del tamaño del sello. Prensar el testal para darle forma de tortilla o hacerlo con las manos. Pasarla al comal y dejarla cocer de 40 a 50 segundos. Retirar del comal y marcar con el sello que debe tener el pigmento, por el lado crudo de la tortilla. Regresar al comal y continuar su cocción. Dar la última vuelta para que se infle, retirar del comal y presentar. El sello se entinta con un olote fresco, xoconostle cocido o una brochita.

### **Pigmento de muicle**

Las flores y sus tallos se dejan reposar en agua durante doce horas. Poner a hervir el muicle en la misma agua por 20 minutos a fuego medio. Retirar del fuego y descansar por 24 horas, lo que ayudará a que tome una consistencia espesa para evitar que se corra la tinta en la tortilla. Otra forma de obtener el pigmento es colocar las flores y los tallos sobre un comal, pues al calentarse comenzarán a soltar el pigmento. Colocar en agua y dejar reposar 24 horas.



Tortillas ceremoniales de Comonfort.



Degustación con cocineras y platos tradicionales en Purísima.

## **Pueblos del Rincón**

La región de Pueblos del Rincón está formada por San Francisco del Rincón, Manuel Doblado y Purísima del Rincón. Tres municipios que comparten su esencia gastronómica derivada de los campos de nuez, membrillo, xoconostle y nopales; así como la cría de reses y cerdo.

De su cocina destacan las enchiladas con cecina, el licor de nuez, la cajeta y el pulque de membrillo y los chocomiles o batidos de sabores de Purísima; los chiles rellenos de frijol, queso, pasta, uchepo, ate, chicharrón y atún de San Francisco; y de Manuel Doblado: el dobladense, los frijoles locos, la pancita de zorra, el agua de berro con yerbabuena y la conserva de chilacayota con piña y nuez. Sin olvidar las populares gorditas de harina, la birria, el mole de nuez, los atoles de sabores, el caldo de zorra y las patitas de cerdo entomatadas.

## **Patitas de cerdo entomatadas**

### **Ingredientes**

- 1 kg de patitas de cerdo
- 1 manojo de cilantro
- Hojas de olor
- 1 kg de tomate verde
- Chile verde al gusto
- Sal
- 1 cebolla grande
- Ajo
- Chiles en vinagre

### **Preparación**

Hervir las patitas de cerdo con hojas de olor, ajo y cebolla, hasta que estén suaves. La verdura debe ser lavada, picada y frita en una cacerola grande. Sazonar con vinagre de chile y agregar rajitas de chile. Una vez que las patitas hiervan, pasarlas a la cacerola y mantenerlas en el fuego hasta que se acentúe el sabor. Servir en una tostada.

## **Apaseo El Grande**

De vaca, de oveja y cabra, ahumados, frescos o añejos, los quesos se han convertido en uno de los mejores pretextos para realizar un turismo de degustación culinaria en Apaseo el Grande, que a la fecha suma más de 10 variedades de quesos.

Apaseo el Grande cuenta con el primer lugar en tecnificación de ganado caprino, lo que le permite exportar sus cabras a varios países de Latinoamérica; además, en México, tiene una ordeña de mayor cantidad de leche con un menor número de cabezas de ganado. Y es el segundo productor de leche de cabra y de vaca en el Estado, después del municipio de Juventino Rosas.



Tabla de quesos.



Sabores tradicionales de Yuriria.

## **EL SUR: EL LEGADO INDÍGENA Y LA PRESENCIA RELIGIOSA**

Está comprendida por los municipios de Cortazar, Romita, Jaral del Progreso, Tarimoro, Villagrán, Abasolo, Cuerámaro, Huanímaro, Pénjamo, Pueblo Nuevo, Moroleón, Salvatierra, Santiago Maravatío, Uriangato, Valle de Santiago, Yuriria, Acámbaro, Coroneo, Jerécuaro y Tarandacuao. La zona es conocida por sus recursos hídricos, al contar con los cuerpos de agua más representativos del estado, y es ideal para disfrutar el tequila guanajuatense.

### **Pénjamo**

Las viejitas, que se hacen con el corazón de los nopales, tunas viejas, jitomate y chiles; las largas de Corralejo o tortillas gruesas con cecina, frijoles y nopales; los tamales de ceniza y el mole de rancho son algunos de los platos típicos de Pénjamo.



Vino de pitahaya.

A ellos se suman las gorditas de trigo, el mole de olla, los tamales sordos, el mole blanco con carne de cerdo, la barbacoa con aceitunas, la pechuga de pollo rellena de xoconostle y la sopa de durazno; además de productos como huitlacoche, xoconostle, tuna, arroz, conejo, borrego, chile, gallina, calabaza, chilacayote, camote y tomatillo. Sin dejar fuera el tequila y el mezcal, ambos con Denominación de Origen, el vino de pitahaya, el vino de maguey y el pulque.

## Mole de olla

### Ingredientes

- |                                        |                                      |                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| · $\frac{3}{4}$ de kg de retazo de res | · 5 chiles anchos asados y remojados | · $\frac{3}{4}$ kg de calabacitas tiernas en tiritas |
| · $\frac{3}{4}$ de codillo de cerdo    | · 3 ajos                             | · $\frac{1}{4}$ kg de ejotes tiernos                 |
| · $\frac{3}{4}$ de pechuga de pollo    | · $\frac{1}{2}$ cebolla              | · 1 rama de epazote                                  |
| · 3 elotes tiernos                     | · 10 tomates asados                  | · 6 pimientas gordas                                 |

- 6 chiles de guisar remojados
- 250 g de masa de maíz
- $\frac{3}{4}$  de kg de zanahoria en tiritas
- 1 pizca de cominos

### **Preparación**

Poner a cocer las carnes de res y cerdo en agua con sal. Cuando estén casi cocidas, agregar el pollo y el elote en rebanadas. Licuar los demás ingredientes, colar y añadir a la carne ya casi cocida. Enseguida adicionar las verduras y dejar al fuego hasta que terminen su cocción. Rectificar la sazón.

## **Tarimoro**

En purépecha significa “lugar de sauces”. Fue fundada como estancia en el siglo xvi y se localiza cerca de la Sierra de los Agustinos. Sobresale por su producción de cacahuete y en años recientes ha desarrollado una deliciosa gastronomía con base en este ingrediente. Sobresalen el mole de cacahuete, los tamales de cacahuete, el pay de elote, las largas, las gorditas, el lomo en cacahuete, las tortillas de nopal, las corundas, el agua fresca de cacahuete y el atole.

### **Encacahuatado de mole**

#### **Ingredientes**

- 45 g de chile mulato
- $\frac{1}{4}$  de tablilla de chocolate
- $\frac{1}{2}$  jitomate
- 2 litros de caldo de guajolote
- 1 g de jengibre
- 50 g de semillas de calabaza criolla para pelar
- 1 diente de ajo grande
- 5 clavos
- $\frac{1}{3}$  de bolillo
- 50 g de manteca para freír
- $\frac{1}{4}$  de cebolla frita
- 30 g de ajonjolí

- 6 tomates verdes
- 60 g de semillas de los chiles
- 100 g de cacahuete criollo
- 40 g de almendras
- 5 pimientas negras
- 15 g de chile pasilla
- 115 g de chile ancho
- 100 g de manteca para dorar
- 2 ½ tortillas doradas

### **Preparación**

Limpiar y lavar todos los ingredientes. Tomar los chiles y abrirlos, procurando solo quitarles las semillas dejando las venas. Freír a fuego bajo los chiles con 100 gramos de manteca, de uno en uno, sin quemarlos. Reservar y remojar en 2 litros de caldo. Freír en el siguiente orden y por separado: la semilla de calabaza criolla, el jengibre, las almendras, las semillas de los chiles, la tortilla y el bolillo (la cebolla, el ajo, los tomates verdes y el jitomate se fríen juntos). Por último, a fuego muy bajo, el ajonjolí y los cacahuates con muy poca grasa y sin quemarlo.

Juntar todos los ingredientes fritos comenzando con las semillas, posteriormente los chiles molidos, el chocolate, las pimientas, los clavos y agregar el caldo de guajolote a consideración para obtener una pasta suave. Freír toda la pasta obtenida con la manteca restante, adicionar más caldo de guajolote, mantener en el fuego hasta que espese y tome la consistencia deseada.

### **Salvatierra**

En el Pueblo Mágico de Salvatierra, las tortillas hechas a mano, de gran tamaño, se acompañan con diferentes guisos y una deliciosa salsa de molcajete. Los locales del Mercado Hidalgo son ideales para probar la cocina de la región; además, cada mes de junio, se realiza una muestra gastronómica. De la comunidad de Urireo son imperdibles el mole, los tamales, la fruta de horno, las tortillas de Urireo y las gorditas de maíz quebrado, los buñuelos, el atole de puscua y los famosos pícaros.

## **Prestiños**

### **Ingredientes**

- ¼ kg de harina de trigo
- ½ litro de agua
- 1 pedacito de clavo
- ½ litro de aceite
- ½ kilo de piloncillo
- 1 raja de canela
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato

### **Preparación**

A la harina, agregar el polvo para hornear, bicarbonato y agua. Revolver todo y amasar. Hacer bolitas y rallar con una canastita. Freír en el aceite. Al salir, picar con un tenedor formando el prestiño.

### **La miel**

Poner a hervir el piloncillo con medio litro de agua, agregar la canela y el clavo. Una vez lista, sumergir el prestiño y dejar dos minutos para que absorba la miel.



Los famosos prestiños de la comunidad de San José del Carmen (Sector).



Tamales.

### Yuriria

Está rodeada por su famosa laguna y diversos cuerpos de agua que influyen en su gastronomía. Disfrute de unos sabrosos tacos de carnitas o de barbacoa, el mole de huilotla (con frijoles y chiles tostados), ardilla con mole y los tamales de ceniza. Destaca el pan dulce tradicional conocido como “fruta de horno”, los tamales de cacahuete, los buñuelos de viento, los atoles de garbanzo, trigo, tamarindo y guayaba.

Además, se puede encontrar platos típicos de la región, como ancas de rana, mole con charales, tamales de charales, carpas, etcétera. El caldo michi (michi deriva del náhuatl *michin* que significa pescado) es característico de la zona y es elaborado con caldo de pescado bagre de la laguna cocido con calabacitas, zanahoria, chayote, cebolla, col y jitomate; aromatizado con cilantro y orégano.

En el Mercado Juárez cocinan bagres dorados y guisados como la carne de puerco, además de los demás platos originarios de la región.



Caldo michi.

## **Acámbaro**

En Acámbaro lo más representativo de su gastronomía es el pan, conocido como acambaritas; además del picón, el tallado y el pan ranchero. El pan de Acámbaro tiene su origen en el trigo traído por los primeros evangelizadores franciscanos. Actualmente es vendido por muchas panificadoras a nivel local y nacional, e incluso es exportado a diversas partes del mundo.

## **Jaral del Progreso**

El rollo de guayaba de Jaral del Progreso es un dulce típico que ha adquirido fama no solo en el estado, sino en todo el país. La creadora es Esther Ortega Maciel y la casa en la que se inició el negocio familiar lleva su nombre. A este tradicional sabor de guayaba, se han sumado otros rellenos, como la nuez, el piñón, la almendra, entre otros.

## **La Ruta del Mezcal**

De la misma familia que el aguardiente y el tequila, el mezcal se produce en 8 Estados de la República Mexicana, todos ellos con Denominación de Origen. En el caso de Guanajuato, en San Felipe la fabricación de mezcal o aguardiente criollo de Jaral, se originó en 1764, esto lo convierte en uno de los más antiguos de México. Sin embargo, fue hasta el 29 de noviembre de 2001 que obtuvo la Denominación de Origen. En tanto que San Luis de la Paz la consiguió el 8 de junio de 2015.

Cabe señalar que la tradición mezcalera de Guanajuato no es de épocas recientes, y la siembra y cosecha de agave tampoco es exclusiva de estos municipios, ya que desde finales del siglo XIX Ocampo, San Diego de la Unión, Dolores Hidalgo, San Miguel de Allende, Victoria, Doctor Mora, Atarjea, Xichú, Santa Catarina, Tierra Blanca y San José Iturbide, que integran las regiones norte y noreste del Estado, ya producían este destilado.



Jimador.

---

En la actualidad, los municipios que producen más agave en el Estado son Pénjamo, Huanímaro, Abasolo, Romita, Cuerámaro, Manuel Doblado y Purísima del Rincón, destacándose las variedades de espadín, salmiana, agave azul, americana y cenizo.

El crecimiento de la industria del mezcal más un pueblo que gusta de consentir a sus visitantes creó una fórmula turístico degustativa, con tintes de aprendizaje, para fomentar los viajes a la zona agavera del Estado: la Ruta del Mezcal, donde se experimenta y conoce el proceso de la jima, el cocido de las piñas en horno de tierra, la molienda, la fermentación con bagazo y el destilado, para llegar a la cata y el maridaje con la gastronomía local y fusión.

## **La Ruta del Vino**

Un viaje por el Valle de la Independencia —desde Dolores Hidalgo y San Miguel Allende hasta San Felipe y San Francisco del Rincón— ofrece la visita a diversos viñedos y bodegas que permite conocer la vinicultura de la región. En 1995, se plantaron las primeras vides en el Estado en Cuna de Tierra.

El viñedo El Lobo está ubicado en San Francisco del Rincón, ahí se cultiva seis variedades de uva: Red Globe, Tempranillo, Merlot, Syrah, Zinfandel y Malbec. La cava utiliza barricas de roble francés y americano, y se produce ocho etiquetas de vino. La Vinícola Octágono está al norte de León en el camino a sierra de Vergel o sierra de Lobos; su proceso es totalmente artesanal y almacena en vasijas de barro.

El viñedo Caminos de Vinos se ubica muy cerca de la ciudad de Guanajuato y es uno de los más altos del mundo, pues se dice que está a dos mil 400 metros sobre el nivel del mar, con una extensión de nueve hectáreas.



La ruta del vino.

## ASÍ ES GUANAJUATO Y SU GENTE

En la ruta del Pueblo Mágico de Dolores Hidalgo a San Miguel Allende se localiza gran parte de los viñedos que le dan fama a la región. El viñedo de los Senderos es el primer modelo en Latinoamérica de desarrollo sustentable tipo resort holístico y comunidad de usos mixtos.

El viñedo Santísima Trinidad tiene un concepto integral y, con los de San Lucas y San Francisco, ofrece múltiples conceptos como el de hotel boutique, restaurantes, spas y diversas actividades. Su viñedo tiene variedades como Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Shiraz (Syrah), Malbec y Carmenere.

El viñedo Los Arcángeles es una vinícola familiar que fabrica vinos de calidad internacional. Se ubica entre Dolores Hidalgo y San Diego de la Unión.

Las Bodegas Vega Manchón iniciaron su vinificación en 2005 con parras de una antigüedad mayor a 15 años. La bodega se integra en los viñedos en una construcción de tepetate, acero y madera, junto a la Torre de Tierra, un mirador y una sala de catas privadas.



Fiesta de la vendimia. Pisado de uva.

Bernat Vinícola es una casa vinícola fundada en el 2010 y tiene varietales como Cabernet Sauvignon, Garnacha, Syrah, Cinsault, Sauvignon Blanc, Malbec y Albariño.

El viñedo San Lucas se ubica en un complejo donde hay restaurante, hotel boutique, spa, clases de yoga, clases de polo y paseos en caballo; ofrece recorridos guiados y catas con maridaje. El viñedo Puente Josefa ostenta una cava subterránea, una terraza y un área de cata. En la Bodega Dos Búhos se puede conocer el proceso de elaboración de los vinos, además de contar con productos especiales como el vino anaranjado y vinos elaborados con levaduras nativas. En la vinícola hay degustación y recorridos guiados. Se localiza a 7.5 km de San Miguel Allende, en las montañas de Los Picachos.

La casa vinícola Tres Raíces promueve la enología, el enoturismo, la gastronomía y el desarrollo local. La vinícola Toyán produce vino orgánico y utiliza técnicas propias. Cuenta con una cava construida a 14 metros bajo tierra, la más profunda del Estado.

## **LA RUTA DEL TEQUILA**

Guanajuato tiene siete municipios que cuentan con el reconocimiento de Denominación de Origen para cultivar agave azul y producir tequila, estos son: Abasolo, Ciudad Manuel Doblado, Cuerámaro, Huanímaro, Pénjamo, Purísima del Rincón y Romita.

A nivel nacional, el Estado es el segundo productor de tequila.

Pénjamo destaca como uno de los productores de mayor prestigio nacional e internacional por su calidad. En la histórica Hacienda Corralejo se ubica una



Degustación de tequila.

de las tequileras más grandes del país. En el lugar hay recorridos por el casco histórico, los patios, las bodegas decoradas, además de conocer el proceso artesanal del tequila y degustar sus variedades. Y cerca de la zona arqueológica de Plazuelas se encuentra la Tequilera Real de Pénjamo.

Esta ruta además de visitar Corralejo y Real de Pénjamo, pasa por el Bodegón de la Dolce Vita, Tres Joyas de Magallanes, Tequila Agave Real Tarimoro y la Destilería de María de la Paz.

Cabe señalar que el Estado cuenta con la Marca Colectiva Tequila Huanímaro Exclusivo Blanco, una acción que fortalece la producción de este destilado.

Dentro de las variedades que produce Guanajuato están los tequilas: blanco, joven, reposado, añejo y reserva.

### **Fuentes**

*Guanajuato vive grandes historias*. Disponible en: <https://guanajuato.mx>

Programa Destinos México. Disponible en: <https://programadestinosmexico.com>

Recetas: 1, 2 y 6 Encuentro de Cocineras del estado de Guanajuato.

Solís Vieyra, Mónica; Losón de Fábregas, María y; Cañizo de Echenique, Guadalupe, *Guanajuato. Sabor e historia*, Gobierno del estado de Guanajuato/Grupo Emyco, 2003.

Turimexico.com. Disponible en: <https://www.turimexico.com>

Vargas Martín del Campo, Elizabeth, *Aromas y sabores por los caminos de Guanajuato*, México, Politécnico de Guanajuato, 2013.



Bodega de tequila.

#ViveGrandesHistorias

**VISITA NUESTRA PÁGINA**

[www.guanajuato.mx](http://www.guanajuato.mx)



**¡Descárgala!**  
App Visita Guanajuato



**Guanajuato**  
Vive Grandes Historias  
Secretaría de Turismo





Guanajuato no solo es enorme sino enigmático para muchos, incluyendo a los propios o adoptados. En la entidad se puede vivir, se puede hacer turismo, se puede comer de todo y bien, se puede trasnochar y ejercitarse, se puede sufrir y se puede soñar. Es tan inabarcable como diversa, pues lo mismo puede presumir de una vida rural y verde, como industrial y cosmopolita, o hedonista y colonial, que fascina a propios y extraños. De ahí que busquemos, acercarnos a la vida cotidiana de Guanajuato, vivir la piel misma de quienes habitan sus municipios, y de todo eso que hace las personas que conocen el estado, quieran volver o quedarse.

#### TOMO 1

Nuestros municipios

#### TOMO 2

Fiestas patronales, festivales y eventos

#### TOMO 3

Para turistar: qué ver y a dónde ir

#### TOMO 4

**Para degustar: antojitos y otras exquisiteces**

#### TOMO 5

Nuestra entidad, nuestro gobierno

#### TOMO 6

Aquí esta su marchante: mercados y tianguis

#### TOMO 7

Mitos, leyendas y cuentos urbanos



Secretaría de Turismo