

## ATOLE PURÉPECHA

Escrito por: Wendy Pérez  
20/07/2020

Benedicta Alejo Vargas, cocinera tradicional michoacana, domina los atoles, y aquí nos comparte uno muy especial.



Por las mañanas, Benedicta Alejo Vargas, cocinera tradicional michoacana, no podía arrancar sus actividades de niña si no desayunaba un buen atole preparado por su abuela.

Esa era la indicación de la mujer con la que se crió y de la que aprendió más de 70 guisos tradicionales, entre ellos el atole purépecha Tup'akats que hoy nos enseña a preparar.

Benedicta, “maestra” de la gastronomía mexicana, nació en San Lorenzo, Municipio de Uruapan, Michoacán, y se dice afortunada de no olvidar todo aquello que vio tras el fogón ayudando a su abuela y promoverlo como orgullosa **cocinera tradicional de Michoacán.**

“Desde los seis años me enseñé a usar quelites, hongos, maíz y chiles para preparar moles, atápakua y nacamales”, conversa esta mujer que lo mismo cocina en San Lorenzo, como en El Vaticano frente al Papa.



Sobre este atole purépecha cuenta que se prepara con maíz morado, cebolla, chile perón y hierbabuena, y asegura es perfecto para tener “muy sano al estómago”.

“Se muele el maíz crudo en el metate, cuidando que no quede muy fino, sólo quebrado”, aconseja, “luego le echas agua al maíz molido y con una cuchara de madera lo revuelves; debes quitar la basurita o fibra del elote”.

Mientras tanto en una olla de barro vas calentando agua, para ahí agregar el agua con el maíz y esperar a que espese.

“El color agarra bonito cuando se pone a hervir, tarda 5 minutos para que esté listo. Tiene que romper el hervor, y ahí es cuando se le agrega cebolla o *tsurupsí*, un chile perón que acá conocemos como jalapeño, otro chile serrano y la hierbabuena o *kuatsitinisí*. Y ya que hierva un poco, ponemos sal”.

Platica Benedicta que su abuela evitaba el uso del cuchillo para picar la verdura, todo lo troceaba a mano, pues decía le quitaba sabor.

Lo ideal es servir este atole en una palangana de barro y beber a sorbos, de preferencia por la mañana, pues es considerado uno de los desayunos más completos.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=wp1A01QOad0>

