



## CASTILLA-LA MANCHA

- AGRICULTURA Y GANADERÍA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE CASTILLA LA MANCHA
- RUTAS CON SABOR







## AGRICULTURA Y GANADERÍA

Castilla-La Mancha cuenta con una superficie total próxima a 80.000 km<sup>2</sup>, de los que más de un 21% está por encima de los 1.000 metros de altitud y el 67% entre 600 y 1.000 metros.

La superficie de cultivos es de casi 3,7 millones de hectáreas, y los prados y pastizales ocupan más de 900.000 hectáreas. Los cultivos herbáceos alcanzan 1,7 millones de hectáreas, el 45% de la superficie cultivada en la región, y los leñosos el 25%. Dentro de la superficie cultivada, el 14% es de regadío. En Castilla-La Mancha hay 130.000 explotaciones agrarias, destacando las de viñedo (30%) y olivar (20%).

El gran cultivo de Castilla-La Mancha es el viñedo de vinificación, con más de 500.000 hectáreas, casi el 50% de la superficie española. Es la principal producción en muchas localidades y conforma verdaderos sistemas locales de producción que articulan la economía comarcal. Un 23% de la superficie de viñedo se riega. La producción manchega supone el 55% de la producción española de uva para vinificación. La región produce casi 19 millones de hectolitros de vino, el 51% de la producción española. La mayor parte de los vinos producidos se encuentran en la categoría de vinos de mesa (90%), de los que la región produce el 69%. Castilla-La Mancha es, además, la primera productora de mostos y zumo de uva, con más del 90%.

La superficie de olivar también es muy importante, con más de 334.000 hectáreas, el 15% de la superficie española; la variedad predominante es la cornicabra.

Dentro de los cultivos herbáceos, la mayor superficie corresponde a los cereales, entre los que destacan el trigo, con 207.000 hectáreas; la cebada, con más de 950.000 hectáreas, y el maíz, con más de 37.000 hectáreas, casi todas en regadío.

En la región se realiza casi todo el cultivo del azafrán que hay en España, la superficie alcanza 130 hectáreas, que representan el 96% de la superficie española.

En cuanto a las superficies dedicadas a las hortalizas, con más de 45.000 hectáreas destacan el melón, el ajo y el champiñón. En Castilla-La Mancha hay también más de 55.000 hectáreas de almendro.

### PRODUCCIONES GANADERAS

En la ganadería de Castilla-La Mancha conviven dos modelos diferentes: el ganado extensivo, sobre todo de ovino, y el cebo intensivo de todas las especies, que está aumentando. La región cuenta con casi 460.000 cabezas de vacuno. Existen vacas nodrizas en áreas extensivas y vacas lecheras, sobre todo en torno a Talavera, pero ambos censos son más pequeños.

En Castilla-La Mancha hay 3,3 millones de cabezas de ovino, de las razas manchega, segureña y entrefina, sobre todo. Su censo equivale al 17% del español. La región cuenta con el 30% de las ovejas de ordeño españolas. El censo de porcino se acerca a 1,5 millones de animales. Cabe mencionar que se ha detectado un incremento en este ganado, en especial en el de cebo. Hay también cerdo ibérico en las áreas más occidentales. La región cuenta con el 25% del censo español de gallinas ponedoras.

### INDUSTRIA ALIMENTARIA

En Castilla-La Mancha hay casi 2.600 empresas alimentarias. Por volumen de ventas destacan las industrias cárnicas (25%), industria láctea (15%) y vinos (15%).



[ Cooperativa en Las Pedroñeras. Cuenca. ]

El gran cultivo de Castilla-La Mancha es el viñedo de vinificación, con más de 500.000 hectáreas, casi el 50% de la superficie española. Es la principal producción en muchas localidades y conforma verdaderos sistemas locales de producción que articulan la economía comarcal.



[ Espárragos en La Alcarria. Guadalajara. ]



[ Olivos en Guadalajara. ]





[ Agramón. Albacete. ]



[ Vendimia en Villarrubia de los Ojos. Ciudad Real. ]



[ Osa de Montiel. Albacete. ]

La superficie de olivar es muy importante, con más de 334.000 hectáreas, el 15% de la superficie española; la variedad predominante es la cornicabra.



[ Valdepeñas. Ciudad Real. ]



[ Vendimia en Villarrubia de los Ojos. Ciudad Real. ]





## DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Castilla-La Mancha tiene más de 2 millones de habitantes y dispone de una oferta comercial que incluye casi 45.000 actividades comerciales minoristas, que alcanzan una superficie de venta de 5,3 millones de m<sup>2</sup>. El comercio de alimentación representa el 35% de las licencias y un 17% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra 14.200 establecimientos con más de 400.000 m<sup>2</sup> (superficie media por establecimiento de casi 28,5 m<sup>2</sup>). La dotación comercial en establecimientos especializados en la venta de productos de alimentación es superior en Toledo, aunque los establecimientos de Guadalajara cuentan con una superficie de venta media superior.

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Mercadona, Carrefour, Eroski y Eco Mora (también son importantes otras empresas de distribución como, por ejemplo, AhorraMas, Lidl, Covirán o El Corte Inglés). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m<sup>2</sup>) suponen un 19% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m<sup>2</sup>) llegan al 28,9% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m<sup>2</sup>) alcanzan una superficie del 38,5%,

y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 13,6% de la superficie en librespervicio.

Asimismo, Castilla-La Mancha concentra cerca del 4% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en España, con casi 1.000 licencias registradas.

También hay instalados en Castilla-La Mancha 41 autoservicios mayoristas que alcanzan un total de 64.000 m<sup>2</sup>; entre las enseñas con más implantaciones hay que resaltar los 5 establecimientos de Cash Ifa (Conaco) y los 4 establecimientos de Unicash (Sánchez Vázquez Hnos.), Eurocash (Luis Piña) y Cash Ifa (Teógenes Ruiz).

La actividad comercial de Castilla-La Mancha se articula en torno a seis áreas comerciales: Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara, Talavera de la Reina (Toledo) y Toledo. Estas áreas comerciales se subdividen, a su vez, en veinticinco subáreas comerciales.

En Castilla-La Mancha se contabilizan anualmente cerca de 3,5 millones de pernoctaciones en los 814 hoteles de esta comunidad autónoma.

Castilla-La Mancha cuenta con cerca de 12.500 actividades de restauración y bares, entre ellas: 1.680 restaurantes, 8.750 bares y 340 comedores colectivos.



## CONSUMO ALIMENTARIO EN CASTILLA-LA MANCHA

En términos medios, cada castellanomancheo consume anualmente 135 huevos, 55 kilos de carne, 29 kilos de pescado, 80 litros de leche, 27,5 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 40 kilos de pan, 11 litros de aceite, 19 litros de cerveza, 49 kilos de hortalizas frescas, 88 kilos de frutas frescas, 10 kilos de platos preparados, 62 litros de aguas envasadas, 8 litros de vino y 47 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Castilla-La Mancha registra un gasto per cápita en alimentación ligeramente inferior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, pan, derivados lácteos, hortalizas frescas y leche engloban las mayores participaciones sobre el gasto total.

En comparación con la media nacional, los consumidores de Castilla-La Mancha cuentan con un gasto superior en cervezas, pan, bebidas refrescantes y gaseosas y leche; mientras que, por el contrario, gastan menos en vino, café e infusiones, aceite y frutos secos. En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas y, tomando como referencia la media nacional, se consume una mayor cantidad de carne, bebidas refrescantes y gaseosas, pan, pescado, leche y frutas y hortalizas transformadas; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en aceite, hortalizas frescas, derivados lácteos, frutas frescas, platos preparados y bollería, pastelería, galletas y cereales.



[ Mercado de Villacerrada. Albacete. ]



DENOMINACIONES DE ORIGEN  
Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

DENOMINACIONES  
DE ORIGEN PROTEGIDAS

■ ACEITES

- ACEITE CAMPO DE CALATRAVA
- ACEITE CAMPO DE MONTIEL
- ACEITE DE LA ALCARRIA
- ACEITE MONTES DE ALCARAZ
- MONTES DE TOLEDO ☼

■ QUESOS

- QUESO MANCHEGO ☼

■ CONDIMENTOS

- AZAFRÁN DE LA MANCHA ☼

■ JAMONES

- GUIJUELO \*\*/☼

■ MIEL

- MIEL DE LA ALCARRIA ☼

■ ARROCES

- CALASPARRA \*\*/☼

DENOMINACIONES DE ORIGEN

■ VINOS

- ALMANSA

- JUMILLA \*\*
- LA MANCHA
- MANCHUELA
- MÉNTRIDA
- MONDÉJAR
- UCLÉS
- RIBERA DEL JÚCAR
- VALDEPEÑAS

■ PAGOS

- CAMPO DE LA GUARDIA
- DEHESA DEL CARRIZAL
- DOMINIO DE VALDEPUSA
- FINCA ÉLEZ
- GUIJOSO
- PAGO FLORENTINO

INDICACIONES GEOGRÁFICAS  
PROTEGIDAS

■ CARNES

- CARNE DE ÁVILA \*\*/☼
- CORDERO DE LAS SIERRAS DE  
SEGURA Y LA SAGRA \*\*
- CORDERO MANCHEGO ☼

■ HORTALIZAS

- AJO MORADO DE LAS PEDROÑERAS
- BERENJENA DE ALMAGRO ☼
- CEBOLLA DE LA MANCHA
- MELÓN DE LA MANCHA

■ TURRONES, BOLLERÍA Y DULCES

- MAZAPÁN DE TOLEDO

■ HARINAS

- PAN DE CRUZ DE CIUDAD REAL

■ VINOS

- VINOS DE LA TIERRA DE CASTILLA
- VINO DE LA TIERRA VIÑEDOS DE ESPAÑA

ESPECIALIDAD TRADICIONAL  
GARANTIZADA

- JAMÓN SERRANO ☼

MARCA DE CALIDAD

- CORDERO DE LA ALCARRIA

AGRICULTURA ECOLÓGICA

- PRODUCTOS DE LA AGRICULTURA  
ECOLÓGICA DE CASTILLA-LA MANCHA

\*\* Denominación compartida con otras CC AA  
☼ Inscrita en el Registro de la UE





[ LEAL Y MONTSERRAT, S.L. Criptana (Ciudad Real) [1950]. Cartulina litografiada. 18 x 26. ]



## SABORES DE CASTILLA-LA MANCHA

Una gran superficie, casi plana, en la que predominan el viñedo, el olivo y el cereal, conforma la mayor parte de esta autonomía. Esta visión, que impacta, tiene muchas variantes en el tiempo, porque La Mancha es muy variable, hasta el punto de que se puede adivinar en una fotografía del paisaje el mes en que se hizo, por la evolución de la vegetación. También en el espacio, porque muy cerca de la sobriedad de los cultivos señalados hay circunstancias capaces de dar lugar a entornos sorprendentes.

A veces son pastizales en los que las ovejas, agrupadas, disponen de gran cantidad de hierba verde que alterna con las flores amarillas y con las amapolas rojas. Son los mismos que, unos meses después, se convierten en secarrales por los que se dispersan los animales para encontrar algunos tallos verdes, pocas veces jugosos y casi siempre aromáticos, con los que saciar su hambre. También hay humedales, impresionantes como las Tablas de Daimiel o las Lagunas de Ruidera, manchas verdes de regadíos feraces en los que pueden encontrarse todas las hortalizas, muchas veces en explotaciones organizadas con las últimas técnicas agronómicas, en las que se producen ajos, berenjenas o incluso arroz en las lagunas de Albacete que lindan con Murcia. Hay encinares en los que pueden verse algunos cerdos ibéricos y sorprendentes manchas de un morado intenso, que coinciden con la floración del azafrán, en los días de “manto”, inolvidables pero escasos, porque como dice la zarzuela es “una flor arrogante que nace al salir el sol y muere al caer la tarde”. El monte bajo sorprende en estación por el intenso aroma de las

flores silvestres, que son elemento esencial para que las abejas produzcan la mejor, y más variada, de las mieles españolas.

### LA IMPORTANCIA DE LA CAZA

En ningún otro sitio de España se dan tantas circunstancias favorables para que la caza encuentre el ecosistema apropiado. Hay caza menor, de pelo, entre la que destacan conejos y liebres, y de pluma, de la que las perdices son la especie principal y a las que acompañan codornices, tórtolas, palomas, en determinados sotos becardas y faisanes, casi todas las especies de anátidas en los humedales, sisonas en nutridas bandadas y, aunque su captura esté prohibida, las elegantes avutardas, que ponen una nota exótica en el paisaje. La caza mayor es variadísima y entre las especies que la componen destacan el jabalí, el ciervo, el gamo y el corzo, a los que acompañan especies importadas como el muflón, que se ha adaptado muy bien.

Monte bajo, trigales, viñedos, olivar, barbechos, eriales, humedales y vegas, que además con frecuencia están muy próximos, hacen posible el desarrollo de casi todas las especies cinegéticas, que constituyen una opción en el aprovechamiento de la tierra, un enorme patrimonio ecológico y una forma, muchas veces idónea, para la conservación del medio ambiente.

La caza tiene muchas posibilidades gastronómicas y por eso hay todo tipo de recetas, algunas de subsistencia, porque en determinadas épocas





[ FRANCISCO RUIZ Y VALIENTE. Valdepeñas (Ciudad Real) [1910].  
Cartulina símil tela. 38,7 x 51,5. ]



[ VIUDA DE VENTURA CENDAL. Manzanares (Ciudad Real).  
Circa [1920]. Chapa litografiada en relieve. 36,5 x 25,3. ]

cas y zonas fue aporte principal de proteínas, y otras muy sofisticadas, con las que los cocineros suelen lucirse. La enumeración sería interminable, pero en cualquier caso debe estar presidida por la perdiz, que es maravillosa cuando es del año y tras haberse cebado en los sembrados de trigo, en los que nació, ha tenido tiempo de picotear las uvas maduras, que le dan un punto especial de aroma, sabor y textura. A la toledana, una variación de la escabechada, alcanza un nivel tan extraordinario que la hacen el mejor plato de caza que puede degustarse. No se deben olvidar la perdiz en ensalada, la envuelta en repollo, la perdiz en cazuela, la estofada o con judías blancas y, además, es fundamental en los gazpachos manchegos o galianos, acompañando a liebre, conejo y paloma, para producir uno de los más originales y sabrosos platos de la cocina castellanomanchega. La liebre está estupenda a la cazadora, con judías blancas en las que el lau-

rel y las cabezas de ajo acompañan muy bien, y la “salpimentá” en la que, además de los dos condimentos que dan nombre al plato, juegan un importante papel el pimentón y el vino tinto. De las recetas de conejo merecen citarse el guiso con patatas, el conejo al ajillo, en escabeche y el “tojunto”, que se hace, como su nombre indica, poniendo en la cazuela las hortalizas de estación, el conejo y el caldo, para que poco a poco vaya haciéndose, sin necesidad de cuidados femeninos, que además de sus obligaciones en el hogar muchas veces se ve obligada a participar en la vendimia o en la recogida de aceituna, aunque afortunadamente cada vez menos. Hay muchas formas de cocinar el jabalí, pero en todos los casos es necesario haber dejado que madure, para que la carne se ablande y entonces pueda cocinarse y permita acceder a su agradable sabor. Está muy bueno estofado, preferiblemente utilizando un buen vino tinto, sus lomos

van muy bien cuando se les hornea y se acompañan con frutas ácidas y el solomillo es exquisito en salsa de oloroso y acompañado de higos. El ciervo, el gamo y el corzo tienen infinitas posibilidades de utilización, pero es fundamental airearlos bien, para que se matice el olor “montuno”, que cuando es excesivo resulta muy fuerte y que cuando está bien “domado” es muy agradable. Las piernas y paletillas asadas tienen un excelente sabor, los “civet” son magníficos, los medallones de lomo con setas, los guisos en vino tinto, los estofados y las “carcamusas” toledanas, que son un complejo guiso de dados de carne con vino, especias, zanahorias, pimientos y guisantes, son una muestra de la interesante cocina venatoria.

### MUCHO VINO, MUCHO PAN, MUCHO ACEITE, MUCHO TOCINO

Es parte de la letra de una canción, que seguramente nació en tiempos de penuria y hace referencia a lo que fueron las bases de la alimentación manchega. Hoy las cosas han evolucionado y sigue habiendo mucho vino, porque en esta región está la mayor superficie de viñedo del mundo, con la particularidad de que está evolucionando mucho y muy rápidamente. Los vinos de Castilla-La Mancha hace ya algunos años que empezaron a ser considerados, además de por su honradez y naturalidad, que siempre tuvieron, por su calidad. Son bastantes los bodegueros procedentes de otras regiones o guiados por estudios climáticos, de suelo y de adaptación de variedades, que han decidido invertir en esta autonomía y por ese motivo tanto en las denominaciones tradicionales como La Mancha, Valdepeñas, Almansa, Jumilla y Mérida, en las más modernas como Manchuela, Ribera del Júcar y Mondéjar, como en las recientes, surgidas tras la aprobación de la última Ley del Vino, como Dominio de Valdepeña, Finca Élez, Dehesa del Carrizal, Guijoso y Uclés, que comercializan sus vinos como “de pago”. Los blancos jóvenes son afrutados, suaves, de fermentación controlada y los tintos, casi siempre de tempranillo, admiten muy bien la compañía de cabernet, shiraz, merlot y otras variedades. Son vinos muy interesantes y hay ejemplos de calidad excepcional, que compiten en certámenes nacionales e internacionales, que consiguen premios importantes y que colaboran en la imagen que actualmente tienen los vinos de estas trece denominaciones de origen, que es el mayor número de las existentes en una sola autonomía. El pan fue elemento fundamental, de muy buena calidad y muy consumido como tal o formando parte de muy diferentes especialidades

culinarias de la región, cuando el autoabastecimiento era razón de ser fundamental de las producciones agrarias. Entraba en la composición de casi todas las sopas y de todos los gazpachos. Hoy persisten los panes típicos, aunque en menor proporción de la que sería de desear, pero los que tienen la suerte de poder disponer permanentemente de ellos o los que los buscan, y los encuentran, saben muy bien de las delicias de la hogaza de canteros, extendidas por toda La Mancha, de las malhechas de Albacete, de las congrias de Guadalajara, del pan de cruz de Manzanares, de las tortas cenceñas de Albacete y Cuenca y de los tostajos de La Alcarria.

El aceite de los Montes de Toledo se hace con la variedad cornicabra, que es también la predominante en los de Campos de Montiel y en los de La Alcarria. Tienen mucho carácter, son serios, recios, un punto picantes y con un amargor notable, agradable, que les da fuerza. Tienen una gran demanda, especialmente en Italia, adonde se envían en grandes cantidades, para ensamblarlos con los autóctonos, especialmente con los de la variedad frantoio. La actual política de uso en exclusividad de la cornicabra que se sigue, puede estar pesando en la comercialización de los aceites de la Denominación Montes de Toledo. Quizás sería conveniente la autorización de las plantaciones y utilización de otras variedades como la arbequina y la picual, para que en determinados casos y diferenciando, protegiendo y valorando a los de la variedad autóctona, se pudiesen comercializar aceites más suaves y más acordes con los que la demanda actual solicita.

Hubo mucho tocino, pero ya no lo hay, en primer lugar porque la selección ha hecho que se produzcan cerdos más magros y en segundo porque otras regiones se han especializado en estas explotaciones y superado a Castilla-La Mancha, pero hay que tener en cuenta que en esta autonomía, en Oropesa, en la finca denominada el Casón del Encinar, está el mejor centro de selección de cerdo ibérico, en donde se han obtenido líneas tan interesantes como la torviscal, empleada en Extremadura, Castilla y León y Andalucía, como mejorante de las diferentes razas del tronco ibérico.

### EL QUESO MANCHEGO

Es el más tradicional, el más clásico, el más famoso de todos los quesos españoles. Tiene denominación de origen y es el más imitado, a veces en la composición, otras en la forma y a veces sólo en el nombre, por-



que el auténtico es exclusivamente de leche de oveja de raza manchega, aunque con la denominación de manchego se encuentran otros que no lo son, en casi todos los comercios de alimentación españoles y a veces en lugares tan distantes como México. Es el momento de tomar la decisión que defienda su identidad, por ejemplo marcando a fuego todo el lateral, tal como se hace con el parmesano, para asegurar que ni en piezas enteras, ni en cuñas, ni en otras presentaciones se siga abusando y devolviendo una imagen de muy merecido prestigio. Un buen queso manchego exige un cierto nivel de curación, para que se desarrollen los aromas y los sabores y para que tenga la apropiada textura. El “semicurado” es suave, pero ya deja sentir sus interesantes cualidades, el “curado” es una delicia, en el “añejo” o “viejo” se pueden encontrar matices gustativos únicos, imposibles de apreciar en cualquier otra elaboración y cuando se conserva en aceite, aparecen unas características muy particulares, que aunque no siempre son positivas sí son, en todos los casos, excepcionales. Es un tesoro que merece la pena que se defienda, incluso a costa de disminuir producciones, apostando por la calidad y por la identidad de un producto que es emblemático.

Las ovejas manchegas producen unos corderos de una finura extraordinaria, que da lugar a unos lechales deliciosos de sabor poco marcado, pero elegantísimo, a una textura suave, que se deshace en la boca, y a un aroma que, cuando se percibe mientras se asa, tiene un efecto inmediato en la actividad de la generación de los jugos digestivos. Si los corderos se ceban y se llevan a “pascuales” sus piezas principales (paletilla, pierna y chuleta) tienen una buenísima calidad y con las otras partes se pueden hacer unos platos excepcionales como las calderetas y las menestras manchegas. Con sus vísceras (sesos, riñones y asaduras) se hace una especialidad, los huevos a la porreta, que son una de las glorias de la gastronomía manchega y especialmente indicados, para percibir sus virtudes, en las mañanas frías de invierno antes de iniciar la jornada laboral o festiva, o al comienzo de una cacería.

### LA ESPECIA MÁS DELICADA

Es el azafrán, que en pequeñísimas cantidades, sólo unas pocas hebras, caracteriza a un plato manchego como la gallina en pepitoria, español como la paella, francés como la bullabesa o internacional como los pescados “en amarillo”. Su aroma es delicado y su sabor penetrante y de una personalidad única, porque aunque su color pueda imitarse, la diferencia gustativa entre un plato hecho con azafrán y otro elaborado con un suce-



[ RICARDO APARICIO. Valdepeñas (Ciudad Real) [1920].  
Papel - tela + 2 líneas chapa. 38 x 51. ]

dáneo es abismal. Para obtener un gramo de esta especia es necesario recolectar doscientas cincuenta de estas bellísimas flores, que ofrecen en otoño un paisaje maravilloso en los denominados “días de manto”. Hay que extraer estigmas y pistilos, dejarlos secar y envasarlos convenientemente, para que no pierdan sus propiedades. El azafrán de La Mancha es el mejor del mundo, el que alcanza las cotizaciones más altas y el que se imita con mucha frecuencia, sin que se consigan alcanzar sus propiedades.

### LAS HORTALIZAS

Se producen casi todas. Muchas veces en huertos familiares, pero en algunos lugares se han especializado en algunas que han adquirido auténtico renombre, como sucede con las berenjenas de Almagro, de utilización



[ BÚ. Ciudad Real [1930]. Cartulina litografiada. 33,6 x 48. ]

[ HERNANDO. Sigüenza (Guadalajara) [1930].  
Cartulina litografiada. 24 x 35. ]

muy variada, en asadillos, frites e incluso pistos. También están excelentes cortadas en rodajas y fritas en aceite muy caliente o a la plancha y si se quieren elaborar platos de alta cocina se puede hacer la alboronía, prepararlas con queso, que le gustaban a Baltasar Alcázar tanto como Doña Inés, o a lo Cide Hametti Benengueli, que también se hacen con queso y son una preparación de don Joaquín de Entrambasaguas, que ejerció de muchas cosas y entre ellas de comentarista gastronómico. Una especialidad son los encurtidos, para lo que se eligen las más pequeñas y de forma ovoide, con las que se elabora una excelente preparación, ideal para tomarla como aperitivo.

La producción de ajos se concentra en Las Pedroñeras y su fama se ha extendido merecidamente no sólo en España, porque su calidad es tal que se asoma de forma significativa a los mercados de los países que

más valoran este bulbo, como es el caso de Brasil. El ajo es ingrediente frecuente de casi todos los platos de la cocina manchega y en algunos casos protagonista principal, como sucede con la sopa que lleva su nombre y de todo tipo de elaboraciones que tienen el apellido de “al ajillo”. En las provincias de Cuenca y Albacete está la mayor concentración productiva del champiñón, que comenzó en cuevas, de una forma muy artesanal y que hoy se cultiva en naves especialmente diseñadas, con ambiente controlado, lo que da lugar a muy buenos rendimientos, calidad intrínseca muy elevada y uniformidad muy grande.

### OTRAS PRODUCCIONES

Entre las frutas destacan los higos, que muchas veces se producen



compartiendo el suelo con viejos viñedos. Son dulcísimos, algunas veces tanto que dejan escapar una gota de miel; los albaricoques, con una variedad autóctona, de hueso dulce, ya casi desaparecida, de pequeño tamaño y de un sabor excepcional. La producción de melones tardíos es muy elevada. Su cáscara es verde, casi siempre “escrita” en alusión a las líneas que recorren su superficie, y a veces de color pardo, variedad que recibe el nombre de “mochuelo”, por recordar su color al plumaje de este ave. La recolección comienza con el verano, se extiende hasta entrado el otoño y su consumo llega hasta Navidad, debido a lo bien que se conserva esta fruta, colgada, almacenada entre trigo o simplemente depositada en la alacena, procurando que no haya contacto entre los frutos. No es grande la superficie dedicada a la producción de arroz, pero su calidad es tal que hace que sea el más prestigiado de los que se producen en España. Es el arroz de Calasparra, de grano corto, ideal para la elaboración de las mejores paellas. En La Alcarria se produce una miel maravillosa, debido a la posibilidad que tienen las abejas de libar el polen de muy variadas plantas aromáticas, unida a la especialización de los apicultores en el manejo de las colmenas y en el posterior tratamiento del producto. En esta misma comarca se produce un cabrito excelente, que se sacrifica muy joven cuando sólo se ha mantenido con la leche de su madre. Se asa en hornos panaderos y el punto que se les da hace que su carne sea sabrosa, de una elegancia excepcional y de una suavidad tal que se disuelve en la boca.

### LAS ESPECIALIDADES GASTRONÓMICAS

El gazpacho de segador, elaboración que tenía como fin mitigar los calores estivales y reponer las sales perdidas por el sudor, es de muy simple composición. Sólo lleva agua, vinagre, aceite, pan duro y en ocasiones tomate y pepino, con la particularidad de que los ingredientes sólidos se cortan en trozos grandes.

Es muy variada la oferta culinaria, a veces tan modesta como las gachas, que fueron comida de recurso y hoy son un capricho, que cuando se hacen con productos de matanza, entre los que los torreznos son los más recomendables, sorprenden a los que no las han comido nunca y evocan agradables recuerdos en los que las conocieron en su niñez cuando, por desgracia, eran comida casi diaria. Otra especialidad es la tortilla guisada, sobre todo cuando se hace aprovechando la salsa sobrante de unos callos, de un bacalao con tomate, de unas perdices a la toledana, o se prepara en salsa de azafrán. El atascaburras es el resultado de conjuntar patatas coci-



[ JESÚS ÁLVAREZ. Ciudad Real [1910]. Cartulina litografiada y en relieve. 41,5 x 31,5. ]

das con bacalao, huevos duros y un refrito de ajos y de elaboración muy similar; con los mismos ingredientes, aunque con predominio del bacalao, es el empedrado zorocotroco. A la misma familia y típico de Cuaresma pertenece el tiznao, que se hace con bacalao asado a las brasas y desmigado, mezclado con cebolla, pimientos rojos y huevos que reciben un hervor final en salsa de tomate. Los duelos y quebrantos han evolucionado, porque hoy son huevos con torreznos y chacinas, aunque en origen se daba este nombre al guiso que se hacía con la carne de los ovinos que se “desgraciaban” durante el pastoreo. Los andrajos se hacen con judías pintas y besamel, y son típicos de matanza. En el ajopringue el protagonista es el hígado fresco de cerdo y la tachuela se hace con hígado frito y muchas especias. Han desaparecido, casi, los hartatunos, que se hacían con patatas y manteca de cerdo y estaban dispuestos en “las casas grandes” para socorrer a los necesitados.

La matanza, que tuvo un especial significado en la alimentación de los manchegos, es el origen de diversas chacinas y salazones, entre las que hay que señalar, además de los jamones, paletas, lomos y tocino, las morcillas toledanas, el salchichón imperial de Bolaños, diversos tipos de chorizos y longanizas, los obispos de La Alcarria, los blancos y un interesante morteruelo típico de Cuenca. Todos estos productos tenían como finalidad principal proporcionar proteínas a lo largo del año. Entre las elaboraciones de cocina de matanza destacan “la prueba”, los pinchos de cerdo con



[ ROYAL. Albacete [1910]. Cartulina litografiada, troquelada y calada. 35,5 x 50. ]



[ EMILIO MORALES. Ciudad Real [1910]. Chapa litografiada en relieve. 50,5 x 36,5. ]

berenjenas, las fritangas en manteca, los cachirulos típicos de La Jara, los chorizos de bofe y los crujientes chicharrones. Las migas, las calderetas, las asaduras y la sangrecilla tienen origen pastoril, aunque su consumo esté hoy generalizado.

### LA REPOSTERÍA

La estrella es el mazapán de Toledo, que en sus distintas presentaciones: figuritas o monerías, marquesitas, pasteles de gloria, las anguilas, la sopa de almendras, etc., es delicia de los golosos y de obligado consumo, aunque moderado, de los que no queriendo engordar aprecian la buena mesa. Su consumo ha bajado tanto que casi se han convertido en un recuerdo, pero es necesario mencionar al arrope, que sigue siendo muy recomendable acompañando a un helado de vainilla, o en su presentación clásica con calabazate. Algo similar sucede con mostillos y puches, en los que se nota el sabor anisado de las semillas de matalahúga.

De la repostería popular destacan las “flores”, que son una delicia cuando se presentan como miel sobre hojuelas, los mantecados, los canutos de Valdepeñas, los dormidos del Corpus, los cortadillos de Cazalegas, las monillas de Guadalajara, las orejas de fraile de Campo de Criptana, los miguelitos de La Roda, los cordiales de Sigüenza, el alajú de Cuenca, las tortas de Alcázar de San Juan, con las que se hacen las maravillosas “bizcochás”, las tortas de mosto de La Guardia, los vinillos del Toboso, los nochebuenos, que incorporan chicharrones y los maravillosos bizcochos borrachos de Guadalajara.

### LOS LICORES

En Cuenca se hace el resolí, que es un destilado que lleva en maceración canela, anís en grano, naranja, higos secos y granos de café, y con los caldos de La Mancha se elaboran las holandas, que dan lugar a los mejores brandys que se elaboran en toda España.





[ Toledo. ]



[ Imón. Guadalajara. ]



[ Sigüenza. Guadalajara. ]



[ Las Pedroñeras. Cuenca. ]



[ Cuenca. ]



[ Valdepeñas. Ciudad Real. ]



[ Villanueva de los Infantes.  
Ciudad Real. ]



[ La Roda. Albacete. ]



[ Hellín. Albacete. ]



## RUTAS CON SABOR

Castilla-La Mancha es una comunidad muy extensa y aún más compleja, porque todo es Castilla, pero Mancha, del árabe Al-Manchara, tierra seca, sólo en alguna parte. Espacio duro, quiijotesco y sorprendente para los curiosos impertinentes extranjeros románticos que la visitaron en los siglos XVIII y XIX, La Mancha está acotada por los Montes de Toledo y por la sierras Morena, de Cuenca y de Alcaraz. A otro lado, La Alcarria cortada por los ríos Henares, Tajuña, Tajo y Guadiana, y pintada de jaras, romero, tomillo y espliego, de los que sale sabor y aroma de rica miel.

En ese paisaje se cobija una extraordinaria gastronomía popular durante centurias cincelada entre órdenes de legionarios romanos, cabalgadas de caballeros andantes, maldiciones de arrieros y gritos de pastores ordenando rebaños. Una gastronomía sencilla, veraz, cerealista, trashumante y cazadora, en forma de gazpachos, gachas, migas y otros mil honrados platos, que se reposan sobre el paisaje del mayor viñedo del mundo.

### PASEO POR LOS SIGLOS Y POLVO ENAMORADO

El periplo por la provincia de Toledo comienza en Illescas, en cuyo antiguo hospital de la Caridad se custodian cinco magníficos cuadros de El Greco, que forman un conjunto dedicado a la glorificación de María. También exigen detenimiento al viajero dos joyas mudéjares, la Puerta de Ugena y la iglesia de Santa María, con portada plateresca. El tercer conjunto monumental, éste gastronómico, es El Bohío, restaurante que, aún conservando el sello de su pasado como casa de comidas, se constituye hoy en santo y seña de cocina vanguardista manchega. En tradi-

ción y memoria del paladar mandan preparaciones como el tostón frito, la perdiz estofada con judías y las yemas de Illescas, que añaden yema de huevo al mazapán tradicional.

De Illescas a la imperial Toledo, maravilla universal, lugar de ensueños y mágico reservorio espiritual. Aunque no pueden dejar de visitarse la Casa Museo de El Greco, la catedral, el Museo de Santa Cruz y la sinagoga del Tránsito y la de Santa María la Blanca, lo ideal es perderse en los vericuetos de sus calles empinadas y estrechas, como hacían los poetas del 27. Y cuando lleguen avisos estomacales, un tapeo de carcamusa (que es exquisito guiso de vacuno con verduras y patatas), seguido de perdiz a la toledana o con pochas, escabechado de liebre o conejo, cordero cuchifrito, tortilla a la magra, y finalmente embutido en mazapanes de raza o en flores manchegas. Local a considerar aquí es Adolfo, que desde la base más genuina y tradicional ha sabido innovar con tino y aromatizar con plantas que él mismo cultiva.

Desde Toledo el camino entra en la provincia de Ciudad Real por Membrilla, localidad que fue famosa por sus vinos preciosos en los Siglos de Oro y donde Lope de Vega situó la acción de su comedia *El Galán de la Membrilla*. Tres platos señeros, que pueden degustarse en el restaurante Los Desmontes, ofrecen en el enclave oportunidad de parada y fonda: el machacón, que es puré grueso de patatas y tomate, adornado con pimienta roja y huevo duro; la morisca pepitoria, y las gachas blancas. De Membrilla a Valdepeñas, capital de vino con museo y paseo de tinas incluidas. Obligación ineludible para el caminante es dirigirse a la plaza que preside la barroca isabelina parroquia de La Asunción y empezar a trazar círculos concéntricos por los muchos baretes y tabernas que



la circundan. Vino de la tierra y tapeo de migas pastoriles, asadillo y pisto manchego, que abrirán boca para un rotundo tiznao (bacalao desmigado, a la brasa y envuelto con tomate, pimientos, cebolla y ajo), salpicó las más noches de Don Quijote, perdiz en escabeche, y un golosón mostillo de El Marujo para el postre.

Siguiente parada en Villanueva de los Infantes, probablemente el conjunto más representativo del barroco y renacimiento manchegos y una invitación al paseo sosegado por sus calles jalonadas de casonas señoriales y casas-palacio. Después, minuto largo de silencio ante la iglesia de San Andrés, en cuya cripta se han hallado recientemente los restos del inmortal Francisco de Quevedo. Identificados éstos por los investigadores de la Escuela de Medicina Legal de la Universidad Complutense de Madrid, a la mente llega el recitado del poeta: “Su cuerpo dejará, no sin cuidado;/ serán ceniza, más tendrá sentido; polvo serán, más polvo enamorado”. Henchida el alma, es consejo leal dar alimento al continente a base de unos típicos huevos a la porreta (revueltos con cebolla, seso y criadillas), chuletillos de cordero asadas en brasa de sarmientos y un eminente arroz con liebre.

Final de trayecto en la muy próxima Torre de Juan Abad, villa natal de Quevedo y quebradero eterno de su cabeza portentosa, ya que dedicó media vida a litigar por sus propiedades y títulos. Aquí, donde él vivió retirado con pocos pero doctos libros juntos y en conversación con los difuntos, un pisto y un ajillo de gachas serán condumio postrero y afán ansioso lisonjero.

### CAMINOS DE GALIANOS Y ZARAJOS

El camino que incluye las provincias de Albacete y Cuenca comienza en Hellín, que cuenta con interesantes conventos de franciscanos y clarisas y una mesa bien servida de potentes galianos de liebre o de conejo, perdiz de la sierra de Segura, escabechada o acompañada de judías, y al postre, un barroco queso frito.

De un salto a la capital, Albacete, hoy muy lejos de la rima en vete. Imprescindible la visita al Museo Arqueológico, que atesora hermosas piezas del yacimiento ibérico del cerro de los Santos. En yantar, la oferta es amplia y casi siempre expresada en rotundidades: gachas-migas (tortilla de harina y patatas), arroz caldoso con judías pintas, el portentoso atascaburras (que es bacalao desmigado con patata cocida, ajos, aceite, huevos duros y a veces nueces), puerrada albaceteña (guiso de patatas y puerros), dulce miel sobre hojuelas o miguelitos de La Roda. Más que recomendable el restaurante Nuestro Bar, un verdadero museo gastronómico en cuyo catálogo figuran un par de centenares de recetas tradicionales castellanomanchegas.

Entrada en la provincia de Cuenca por Las Pedroñeras, la capital mundial

del ajo morao, que se funde aquí en preparaciones como sopa de ajo, ajo pringue, ajo cocido, ajo mataero o la sopa fría de ajo, que es uno de los clásicos de Las Rejas, uno de los más afamados restaurantes de España y lugar de peregrinación de legiones de gastrófilos.

Final de trayecto en Cuenca, entre las hoces del Júcar y el Huéscar y decorada con imponentes casas colgadas, en una de las cuales se halla instalado el Museo de Arte Abstracto Español. En los alrededores de la catedral, de estilo gótico normando, es de ley un tapeo con zarajos (tripas de cordero asadas y enrolladas en palos de sarmientos) y morteruelo (paté de hígado de cerdo, liebre, perdiz, gallina, especias y dios sabe). Si queda apetito, patatas al ajovirón o migas ruleras. Al postre, un dulcísimo alajú (de miga de pan, nueces y miel de romero), acompañado de resolí, licor local de aguardiente, canela, corteza de naranja y azúcar.

### RUTA DEL CABRITO ROMANO

En lo que hoy es provincia de Guadalajara dejaron los romanos la impronta del asado de cabrito, del que dieron buena cuenta las huestes del Campeador en sus correrías por las riberas del Henares y que hoy se disfruta en lugares de inquietante belleza y sobriedad alcarreña. La ruta parte de Sigüenza, conjunto urbano medieval, con una catedral que cobija la capilla del Doncel y una mesa en la que el cabrito se prepara con salsa local de vinagre y hierbas. Otras posibilidades vianderas son las judías alcarreñas, con patata, chorizo y morro de cerdo, o las migas con huevos fritos. Al postre, inevitables y finísimas yemas.

De Sigüenza a Atienza, que suena a caballada y que es encastillada villa-museo de empinadas calles. Aquí hacen el cabrito a la serrana, quizá el de mayor pedigrí, asado de lechal con patatas panadera, y unos embutidos que llaman obispos. Restaurante recomendado El Mirador, impresionante en vistas (como su nombre indica) y no menos en servicio de sala.

Segunda parada en Jadraque, que el Cid conquistó a la morisma y que ofrece, además de impresionante conjunto urbano y castillo de grande traza, un cabrito asado en cazuela de barro con adobo de hierbas, hojas de laurel y una salsa en misterioso punto de vinagre.

Final de ruta en la capital, Guadalajara, cuyo casi único referente artístico, y no es poco, es el Palacio del Infantado, de estilo gótico-mudéjar y adendas renacentistas. Un picoteo de chorizo a la olla, que dará paso a un formal asado de pierna de cordero o un guiso de codorniz en funda, para entrar en los postres, a base de los archifamosos bizcochos borrachos locales o los empiñonados del vecino pueblo de Trillo. A reseñar el restaurante Lino, con una cocina que actualiza sensatamente lo típico y tradicional.



[Sopa de ajo fría. Restaurante Las Rejas.  
Las Pedroñeras. Cuenca.]



## GAZPACHOS O GALIANOS

Los galianos que se mencionan en *El Quijote* son gazpachos que nada tienen que ver con el gazpacho, porque, para empezar y como bien explicaba Azorín: “...no tiene plural el gazpacho andaluz; no tienen singular los gazpachos manchegos. En realidad, los gazpachos de La Mancha (y ésta es la única razón de su plural) son los innúmeros trocitos de torta que los constituyen”. Los gazpachos son condumio campesino y sobre todo pastoril, cuya base es la torta cenceña; es decir, sin levadura, que los conductores de ganado lanar hacían con harina, sal y agua caliente, sobre una piel de cabra curtida, para luego extender la masa plana sobre un cubrepán echado encima de las ascuas de una hoguera. Una vez cocida, la guardaban en un tortero, a modo de carpeta de pleita, y la abriganaban con piel de cabra para que conservara el calor.

Sobre esa base elaboraban los gazpachos con conejo, liebre, perdiz, setas, o lo que al paso encontraran, de manera que las recetas son tantas como recursos ofrece el camino. Se solían comer sobre la propia torta, utilizando como instrumento consecutivos pellizcos de la misma, para hacer bueno el dicho de que de los gazpachos se come todo, incluidos el plato y la cuchara.

Los gazpachos nacen en paralelo al fenómeno de la trashumancia, que consistía, y consiste aún aunque a duras penas, en trasladar el ganado lanar desde las zonas frías peninsulares a los pastos de las tierras cálidas del sur, para volver después a hacer el camino de vuelta, en un continuo ajeteo que era búsqueda de pastos estivales e invernales. A partir del siglo XIII el poder político y económico favoreció este movimiento ganadero, constituyendo el Honrado Concejo de la Mesta, y dotándolo de privilegios, legislación y organización. Nueve grandes caminos, con sus muchas derivaciones en cuerdas y cordeles, estricta delimitación de pastos, señalización de rutas, construcción de dormideros, esquiladeros, corrales y descansaderos, dibujaron un peculiar trazado por todo el territorio peninsular.

Los gazpachos se llamaron galianos en referencia a las galianas, que era como los pastores llamaban a las antiguas vías romanas que, partiendo de las Galias, atravesaban el territorio hispano, aunque, en puridad, la Cañada Galiana era un ramal de la Soriana, que seguía el trazado de la más importante calzada romana en dirección a lo que ahora es Francia. Inicialmente comenzaba en el Puerto de Piqueras y, atravesando tierras sorianas, penetraba en la ribera del Henares, cruzando el río Jarama por el puente de San Fernando o, bordeando su ribera, por el puente de Talamanca. Seguía hasta Coslada y Vicálvaro y entraba en el sur madrileño por Getafe, para dirigirse hasta Toledo. A partir del siglo XV, y ante las muchas dificultades que ponían tanto el marqués de Santillana como el arzobispo de Toledo (propietario del puente de Talamanca), la Mesta pactó con el municipio de la capital para que los rebaños accedieran por las riberas del Manzanares hasta la Casa de Campo y de ahí marchar hacia Toledo o Extremadura.

Los gazpachos o galianos no son sencillos de preparar ni adecuados a cualquier época del año, por lo que el viajero habrá de informarse previamente y en su caso negociar con el hostelero o posadero el correspondiente encargo. Si la gestión llega a buen puerto, la experiencia gastronómica resultará inolvidable.





[ Restaurante Las Rejas. Las Pedroñeras. Cuenca. ]



[ Panadería. Albacete. ]



[ Miguelitos de La Roda. Albacete. ]

Una gastronomía sencilla, veraz, cerealista, trashumante y cazadora, en forma de gazpachos, gachas, migas y otros mil honrados platos, que se reposan sobre el paisaje del mayor viñedo del mundo.



[ Restaurante Nuestro Bar. Albacete. ]





[Restaurante El Mirador. Atienza. Guadalajara.]



[Mercado de Villacerrada. Albacete.]

Cuando lleguen avisos estomacales, un tapeo de carcamusa, seguido de perdiz a la toledana o con pochas, escabechado de liebre o conejo, cordero cuuchifrito, tortilla a la magra, y finalmente embutido en mazapanes de raza.



[Tienda de alimentación. Toledo.]