



GASTRONOMÍA CASTELLANO-MANCHEGA
TEMA XXI 3^a PARTE

DÉBORAH LÓPEZ

La cocina de La Mancha es austera, sencilla y básica, pero muy interesante. La tradición habla de una cocina rica en nutrientes, que suponía un buen aporte calórico y energético para los pastores y gentes del campo, para que pudieran afrontar las duras jornadas de trabajo y las condiciones extremas de su clima. Por eso es fácil de elaborar y contiene ingredientes comunes y fáciles de encontrar, es decir, productos naturales de cada comarca.

Se puede decir que El Quijote ha sido la carta de presentación de la gastronomía manchega, ya que en sus páginas se muestran un gran número de platos típicos de la Comunidad. Por ejemplo, en cuanto a las carnes destacan los platos sobre todo de oveja, cabra y, en menor medida, de vaca. Hay que mencionar las **carcamusas**, la **chanfaina**, el **cuchifrito**, la **gallina en pepitoria**, el **cordero o cabrito asado**, el **salpicón**, el **paturrillo**, los **zarajos**, etc.

La carcamusa se prepara con carne de ternera, verduras y hoja de laurel, servido en una cazuela pequeña de barro con rebanada de pan.

Además también muestra una amplia gama de platos elaborados con productos procedentes de la caza, como son las **codornices en escabeche**, las **perdices estofadas**, el **conejo al ajillo**, la **liebre a la cazadora**, la **caldereta manchega** y el **tojunto**, elaborado con conejo; su versión en ensalada se denomina **tocrudo**. Un plato del que merece la pena hacer mención aparte es el **morteruelo**, una pasta espesa compuesta por hígado de cerdo y a veces otras carnes, así como pan rallado y condimentos. En lo referente a los pescados, al igual que su homóloga Castilla y León, a falta de productos de mar, destacan sus truchas y los productos elaborados con bacalao en salazón, como el **bacalao al ajo arriero**, el **ajo carretero**, el **atasca burras**, el **moje de bacalao**, y sobre todo el **tiznao**, con bacalao desmigado y cocido a la cazuela con otros ingredientes. Existen platos tradicionales que siguen comiéndose como las **gachas**, la **olla podrida**, los **duelos y quebrantos**, los **huevos a la porreta** y los **productos de la matanza**.

Mención aparte merecen los productos de la huerta, como las berenjenas de Almagro, con denominación de origen, o las cebollas de Recas y, por supuesto, los ajos. El **gaz pacho manchego**, el **pisto manchego**, la **pipirrana**, el **asadillo manchego** y el **hartatunos** son platos típicos en los que las hortalizas son los productos de base. Por ejemplo, el mencionado hartatunos se compone de pimientos cocidos con pan. El producto estrella conocido internacionalmente es el queso manchego, elaborado a partir de la leche de una especie de oveja autóctona, la Ovis aries ligeriensis, que durante todo el año se encuentra pastoreando. Existen diferentes modalidades de queso, en función del tiempo de curación, y en la actualidad está protegido con denominación de origen. Es común mantenerlo y presentarlo en aceite de oliva.

En cuanto a dulces destacan las **flores manchegas**, los **suspiros**, los **miguelitos de la Roda**, las **delicias de Almansa**, los **bollos de mosto**, las **natillas pestiñadas**, las **hojuelas a la miel**, los **mantecados**, los **bollos de aceite** y las **pastas fritas rebozadas en miel**. Por encima de todos ellos, destacan la **bizcochá manchega** y el **bizcocho de toledo**, hecho con azúcar y almendra, pero sobre todo el **mazapán de toledo**. Todos ellos son de inspiración árabe.

La bizcochá manchega es una torta puesta a remojo en leche con azúcar, canela y vainilla.

Hay una buena variedad de vinos que también tienen denominación de origen, como La Mancha, Valdepeñas y Méntrida.



ELABORACIONES TRADICIONALES



Los platos y especialidades tradicionales de la cocina castellano-manchega son muy fáciles de ejecutar, teniendo rara vez más de diez ingredientes en su composición, que además son todos muy asequibles. Se caracterizan por su gran aporte calórico, ideal para labradores, campesinos y pastores.

Platos tradicionales

- Ajo mataero
- Ajo pringue
- Ajo de harina
- Arroz con liebre
- Atascaburras
- Caldereta manchega
- Cochifrito
- Duelos y quebrantos
- Embutido de orza (chorizos, costillas, lomo, morcillas)
- Gachas
- Gachas dulces
- Gazpachos manchegos
- Patatas al ajo cabañil
- Patatas al montón
- Perdiz escabechedada
- Pipirrana
- Pisto manchego
- Sopa de ajo
- Zarajos



SOPA DE AJOS

APRUEBAMIENTO

La almorta, chícharo, guija, pito o tito (*Lathyrus sativus*) es una especie perteneciente a la familia de las Leguminosas (Fabáceas), conocida en el ámbito mediterráneo, y también en Asia y África.





GACHAS MANCHEGAS



MIGAS





LOS TITOS
(habas de almorta
tostadas, fritas con un
toque picante, que se
consumen como
aperitivo).



PISTO MANCHEGO.

PIPIRANA



El asadillo de la Mancha (denominado también como asadillo manchego) es un plato tradicional de la cocina castellana cuyo ingrediente principal es el pimiento rojo asado al horno en cazuela de barro.

Se trata de un sencillo plato característico de La Mancha que emplea los productos autóctonos.

Se sirve caliente como aperitivo o tapa en la misma cazuela de barro que se empleó para su elaboración, se emplea también como acompañamiento de platos de carne.



El pimiento (ya asado al horno y limpio de piel) en la cazuela suele ir acompañado de cebollas y ajo previamente sofritos y algo dorados, algo de tomate (entero y en salsa de tomate) y se sazona y aromatiza con pimienta negra y/o comino. En la última fase se añade el pimiento morrón.

Hartafunos o pijancos es un plato típico de la cocina castellano manchega, en concreto de la provincia de Guadalajara.

Se trata de una preparación con textura de puré que contiene patatas fritas en manteca, junto con rebanadas de pan tostadas y pimentón. Todo bien revuelto hasta conseguir una masa homogénea.



En la actualidad este plato se elabora con bacon y patatas con pan frito, y en lugar de emplear la manteca en su lugar se vierte aceite de oliva.

La forma de preparar este plato no es única, y queda al arte del cocinero a su disposición.

AJO DE HARINA

AJO PRINGUE O AJO
MATAERO.

El ajo mataero o ajopringue, Típica de las épocas de matanza, los ingredientes básicos de esta receta son la migas de pan y el hígado de cerdo.



ARROZ CON LIEBRE.





**ATASCABURRAS
O AJOMORTERO**

BACALAO SOMALLAO

BACALAO TIZNAO





El tiznao es un plato a base de bacalao desalado y verduras de la huerta. Es una receta típica de La Mancha, y más concretamente de la provincia de Ciudad Real. En Almagro está considerado como uno de sus platos más celebres. Del tiznao podríamos decir que es un pisto, un moje, una salsa...en cualquier caso... Gastronomía quijotesca pura y dura.



MOJETE CONQUENSE





BACALAO AL AJOARRIERO



CALDERETA DE CORDERO

A white plate filled with golden-brown fried pork rinds, also known as cochifrito. The rinds are irregularly shaped and have a crispy texture. To the right of the rinds, there is a serving of green beans. The plate is set against a background of a brown and white checkered tablecloth.

COCHIFRITO

DUELOS Y QUEBRANTOS



EN ÉPOCA DE CERVANTES ESTE REVUELTO SE ELABORABA CON SESOS DE CORDERO, PERO EN LA ACTUALIDAD SE HACEN CON JAMÓN O TOCINO, Y CHORIZO.



HUEVOS A LA
PORRETA



**PATATAS
AL AJO
CABAÑIL**



PATATAS
AL
MONTÓN

RECETA: Arroz con Conejo y Caracoles

Tiempo

Preparación:

60 min

Ingredientes

500 g de caracoles limpios

1 conejo

2 Tomates

600 g de arroz bomba

1/2 paquete de hebras de Azafrán (20 g)

2 hojas de laurel, Tomillo, romero

1 pimiento verde

2 dientes ajo, 2 ñoras grandes

8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra llove aceite

Sal y pimienta negra molida (al gusto)

Agua





ZARAJOS



BERENJENA RELLENA



CHAMPIÑÓN AL AJILLO





JUDÍAS ESTOFADAS CON PERDIZ

PERDIZ EN
ES CABECHE



PERDICES A LA TOLEDANA



CONEJO AL AJILLO



ASADO DE CIERVO





EMBUTIDO DE ORZA





GACHAS DULCES

GUISADO DE TRIGO





GAZPACHOS MANCHEGOS



ELABORACIONES TRADICIONALES DE REPOSTERÍA

Repostería tradicional



- Almendrados
- Alajú
- Amarguillos
- Arrope
- Arroz con leche
- Bienmesabe
- Buñuelos
- Copa imperial
- Dormido del corpus
- Hojuelas
- Leche frita
- Mantecados
- Mazapán
- Miguelitos
- Pestiños





PAN DE
CALATRAVA

ALMENDRADOS



ALAJÚ



ARROPE





BIENMESABE

BUÑUELOS DE VIENTO



DORMIDO
DEL CORPUS

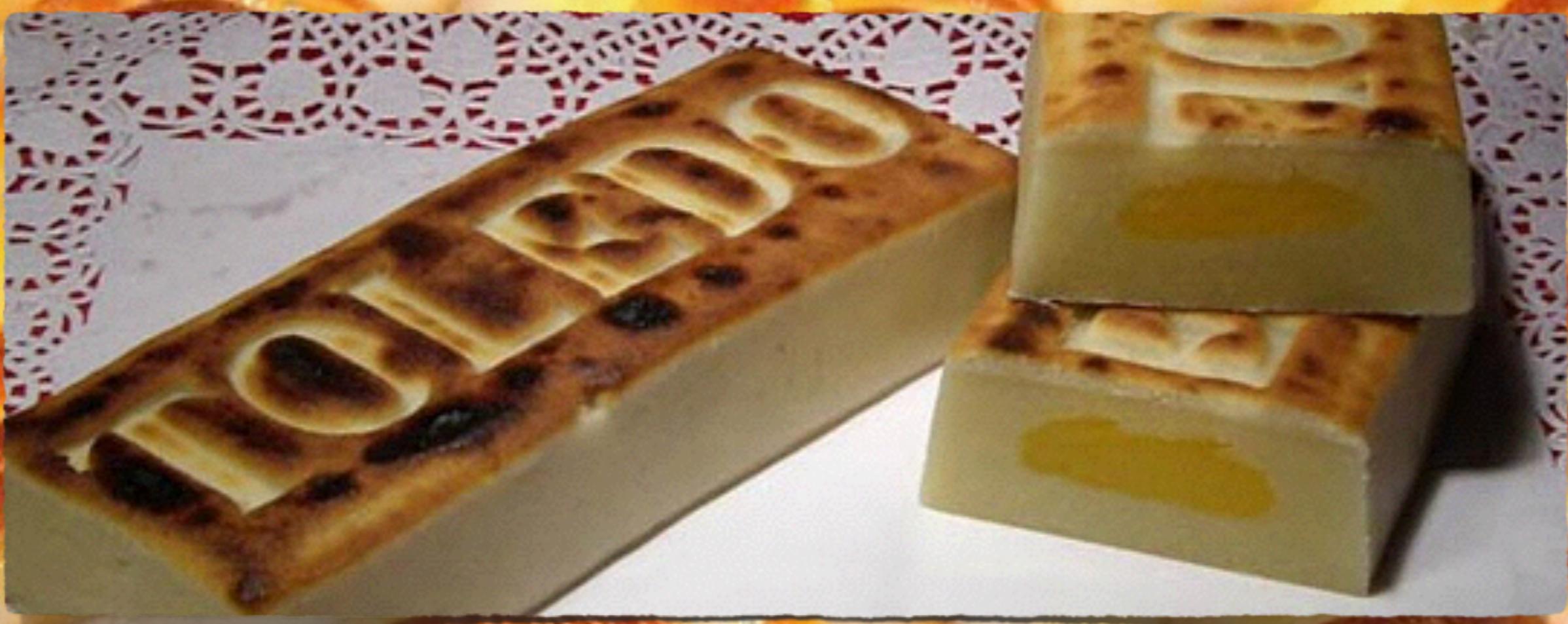






HOJUELAS





Miguelitos
de LA RODA

FORRADOS POR

La Moderna



The background features a rustic wooden table with various breads and grains. In the foreground, there's a white plate filled with golden-brown pestiños (Spanish almond cookies). To the right, a jar of honey with a wooden dipper is visible. A large bunch of wheat ears is on the left. The word "depositphotos" is repeated in faint watermark style across the image.

PESTIÑOS

ENACEITADOS





Amarguillos

TORTAS PERRUNAS O PERRUNILLAS





TORRIJAS

BIZCOCHOS BORRACHOS



es un bizcocho mojado con un
almíbar elaborado con azúcar,
miel, ron y vino blanco, y
espolvoreado con canela.

CONFITERIA DE FELIX SUAREZ

CASA FUNDADA EN 1843

PREMIADOS EXPOSICION PROVINCIAL



ÚNICA SUCURSAL EN ESTA CAPITAL
- FONDA DE LA ESTACIÓN
DEL FERROCARRIL -

Plaza de San Gil, núm 6

GUADALAJARA

BIZCOCHOS BORRACHOS

COCINA DE VANGUARDIA



Restaurante Maralba

Chef: Sr. Fran Martínez - 1 estrella

Almansa

www.maralbarestaurante.es

Restaurante La Casa del Carmen

Chef: Sr. Roberto Terradillos - 1 estrella

Olias del Rey

www.facebook.com/la casa del carmen

Restaurante Tierra

Chef: Sr. José Carlos Fuentes - 1 estrella

Ctra. de Oropesa a Puente del Arzobispo, Km. 9

Restaurante El Bohío

Chef: Sr. Pepe Rodríguez - 1 estrella

Illescas

<http://www.elbohio.net>



A close-up portrait of a smiling man with a full, grey beard and mustache. He has light brown hair and is wearing a white shirt. The background is a warm, reddish-brown.

Restaurante Ars Natura
Chef: Sr. Manolo de la Osa ~ 1 estrella

Cuenca

www.manueldelaosa.com

Restaurante Las Rejas
Chef: Sr. Manolo de la Osa ~ 1 estrella

Las Pedroñeras

www.manueldelaosa.com



Bibliografía y web grafía

www.mapya.es/
productos de calidad
diferenciada

VVAA; Ofertas
Gastronómicas.
Paraninfo. Madrid 2011

J.L. Armendáriz;
Gastronomía y Nutrición.
Paraninfo. Madrid, 2013.

VVAA; Un paseo
gastronómico por España;
Köneman, 2001