



Castilla-La Mancha

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Castilla-La Mancha

AUTORES:

Coordinador de la Comunidad: **Antonio Mateos Jiménez**. *Profesor de la Universidad de Castilla-La Mancha. Presidente de la Academia de Cultura Gastronómica de Castilla-La Mancha (UCLM). Coordinador de Toledo.*
Coordinadora de Albacete: **Trinidad Sánchez Sánchez**. *Profesora de Tecnología de Educación Secundaria.*
Coordinador de Ciudad Real: **Jesús Sánchez Vizcaino**. *Profesor de Geología de la UCLM.*
Coordinadora de Cuenca: **Isabel Segarra Cañamares**. *Enfermera. Funcionaria de la Junta de Comunidades de CLM.*
Coordinador de Guadalajara: **Octavio de Blas Olalla**. *Abogado. Academia de Cultura y Gastronomía de Castilla-La Mancha*

CORRESPONDENCIA:

Antonio Mateos Jiménez. *Antonio.Mateos@uclm.es*
Fecha recibido: 10 junio 2020 / Fecha aceptado: 12 julio 2020

Resumen

Casi en el centro de la Península Ibérica, la cocina de Castilla-La Mancha está conformada por gran variedad de platos sencillos, elaborados con ingredientes elementales, como el pan y la carne, o productos de la huerta; y acompañados por sus variados vinos, quesos de oveja y postres. Algunos de sus platos aparecen en la obra Don Quijote de La Mancha. Se trata de una cocina austera y sencilla, de origen humilde y pastoril, influenciada por la cocina de las regiones vecinas, como Andalucía, Extremadura, Levante o Castilla y León.

Palabras clave: *Gastronomía, Castilla-La Mancha, hortalizas, queso, aceite de oliva.*

Abstract

Almost in the center of the Iberian Peninsula, the cuisine of Castilla-La Mancha is made up of a wide variety of simple dishes, made with basic ingredients, such as bread and meat, or products from the garden; and accompanied by its varied wines, sheep cheeses and desserts. Some of dishes appear in Don Quixote de La Mancha. It is an austere and simple kitchen, of humble and pastoral origin, influenced by the cuisine of neighboring regions, such as Andalusia, Extremadura, the Levant, or Castilla y León.

Key words: *Gastronomy, Castilla-La Mancha, vegetables, cheese, olive oil.*

Introducción

Casi en el centro de la Península Ibérica, la cocina de Castilla-La Mancha está conformada por gran variedad de platos fuertes y arraigados, aunque sencillos, elaborados con ingredientes elementales, como el pan y la carne, o productos de la huerta; y acompañados por sus variados vinos, quesos de oveja y postres. Algunos de sus platos aparecen en la obra *Don Quijote de La Mancha*.

Se trata de una cocina austera y sencilla, de origen humilde y pastoril. La cocina de Castilla-La Mancha está influenciada por la cocina andaluza, en algunas zonas como Ciudad Real por la extremeña, en Albacete por la levantina y murciana, y especialmente en Cuenca y en Toledo por la cocina de castellana.

La naturaleza, el campo, el monte, las lagunas y los ríos están presentes en la cocina. Las berenjenas de Almagro, los ajos de las Pedroñeras, pimientos, tomates, el aceite de oliva, carnes, tanto de caza como de granja, el azafrán, la miel de la Alcarria, el queso de oveja que si se conserva en aceite puede ser consumido hasta después de dos años.

Su cocina navideña tiene dos productos insustituibles: el queso manchego, como entrante, y el mazapán, como postre.

Referencias

- Gómez Flores A. La cocina popular de Albacete. Albacete: La Siesta del Lobo, 2001.
- Luján N, Perucho J. El libro de la cocina española. Gastronomía e historia (segunda edición). Barcelona: Tusquets ed, 2005.

Ajoharina



Ingredientes

- Patatas a dados
- Ajos
- Pimiento rojo
- Tomate
- Níscalos fritos (guisicanos)
- Hígado de conejo o pollo
- Pimentón
- Colorante

Plato reportado en la localidad de Bogarra, en la Comarca de Sierra. Era un plato de otoño-invierno, que incluye niscalos en su elaboración.

Técnica culinaria

Frito, Cocido.

Preparación

Se fríen las patatas, después los ajos, el pimiento rojo, los guisicanos y el hígado de conejo que luego se reserva y se pica en mortero con ajo y pimentón. El resto de los ingredientes se cuecen con agua un poco. A continuación, se añade el hígado y después en un plato o vaso aparte se hace mezcla de harina y agua, como un caldo

espeso, y se va añadiendo poco a poco, dando vueltas. Toma consistencia de «potito con tropezones», como una crema espesa. Se añaden tajadas fritas, tipo ajo de mataero, y algo de colorante.

Emplatado

Cada uno en su plato. A veces se mojaba pan.

Fotografía: Quijote gourmet. Productos y cocina típica manchega [<https://quijotegourmet.blogspot.com/2013/10/la-receta-del-otono-ajoharina-manchego.html>]

Arroz con miel

Ingredientes

- Arroz
- Miel
- Azúcar
- Corteza de naranja
- Corteza de limón
- Canela en rama
- Colorante

Plato reportado en la localidad de Bogarra, en la Comarca de Sierra. Se consumía en Navidad.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se cuece el arroz con las cortezas. La canela se aparta trascurrido un rato para que no se trocee. Se echa el doble de azúcar o miel que de arroz, aunque resulta demasiado empalagoso; mejor menos. Se cuece y aparte en una sartén se hace caramelo al que se añade

el arroz. A todo ello se le incorpora colorante, quedando amarillo.

Emplatado

Se adorna con canela y con las pieles de la naranja y el limón. Se toma frío y se sirve en fuente de la que se sacan raciones en platitos.

Variantes

Lo más habitual es hacerlo con azúcar de caña.

Paloma

Ingredientes

- Anís seco
- Agua
- Limón
- Azúcar
- Hielo

Se consumía en las fiestas de barrio, en verano, y para ir a los toros.

Preparación

Se mezcla en un barreño anís seco con agua, zumo de limón, cáscara de limón, azúcar y hielo.

Emplatado

Se sirve en vasito con un cazo.

Ciudad Real

Mojete de patatas

Ingredientes

- Patatas
- Cebolla
- 1 cabeza de ajo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo seco
- Aceite
- Laurel
- Sal
- Agua

Plato olvidado típico de la vendimia

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se pelan las patatas y se cortan en trozos medianos. Se introducen en un puchero de barro junto con la cebolla,

una cabeza de ajo partida por la mitad y asado, los pimientos, el aceite, la sal y una hoja de laurel. Se cubren con agua y se ponen a calentar en un fuego bajo (lumbre). Cada cierto tiempo se remueven agitando el puchero con el asa y se le va añadiendo agua caliente según vaya necesitando.

Rosquillas de carrete

Ingredientes

- 12 huevos
- Zumo de 12 naranjas
- 1/2 cuartillo de aguardiente dulce
- 460 g aceite frío y frito
- 1 taza pequeña de leche
- Raspadura corteza de un limón
- Canela en polvo
- 750 g azúcar
- Harina (la que admita la masa hasta que no se pegue)

Las rosquillas tienen forma de carrete de coser antiguo, de madera, tipo diábolo. Receta gentileza de María del Carmen Calero Bolaños, de Manzanares (Ciudad Real).

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Se batan los huevos con el azúcar. Se van añadiendo el resto de los ingredientes sin dejar de remover. Con la

masa se forman bolitas de un tamaño mayor que una nuez. Se unen o pegan las bolitas de dos en dos. Con el dedo se hace un agujero central y con un cuchillo una hendidura lateral rodeando la bola. Se frien y apartan. Cuando están frías se bañan con un almíbar y se espolvorean con azúcar y canela.

Castañuelas de bacalao



Ingredientes

- 1 lomo de bacalao en salazón
- 4 alcachofas
- 2 patatas
- 3 huevos para cocer
- 1 huevo para rebozar
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva virgen extra

- 2 rebanadas de pan
- 6-8 granos de pimienta negra
- Perejil

Sofrito

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de harina

Guiso que se hacía en las casas en Semana Santa. En la actualidad cada vez se hace menos debido a lo laborioso que es. La receta no se ha perdido gracias a las abuelas o madres.

Utilización de la alcachofa como verdura de temporada y el bacalao en salazón como pescado asequible todo el año y de gran calidad en su conservación.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Lo primero es desalar el bacalao durante 48 horas, sumergiéndolo en abundante agua fría y cambiando el agua cada 12 horas. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas gruesas. Se limpian las alcachofas, se dejan solo los corazones y se parten por la mitad. Se cuecen en agua con un chorro de limón sin que se queden muy blandos, ya que se terminarán de hacer en la cocción final del guiso. A continuación, se cuecen los huevos y se parten por la mitad, dejando una yema de huevo, para el majado final.

Se salan todos los ingredientes menos el bacalao y se rebozan en harina y huevo. En el rebozado es importante que se dejen con la harina unos minutos antes de pasar por el huevo, lo mismo por el huevo batido. La finalidad es que el rebozado, cuando se guise, no se desprenda. Una vez rebozados se fríen en abundante aceite de oliva virgen a una temperatura media hasta que tomen un color dorado. Se retiran y se ponen un papel absorbente para quitar el exceso de aceite y se reservan.

En una cacerola baja de altura se pone un poco de aceite que se ha utilizado para freír y se hace el sofrito; pochando el ajo y la cebolla en cuadraditos muy pequeños, una vez pochados se añade el pimentón. La harina se fríe un poco fuera del fuego y se añade agua.

El sofrito se vierte en la cacerola donde están el resto de ingredientes y se añade agua hasta cubrirlos. Se deja a fuego medio-bajo hasta que se traba el caldo, quedando con una textura de salsa ligera. Mientras se va cocinando se fríen las rebanadas de pan en aceite de oliva y en un mortero se machacan los granos de pimienta, el perejil, el pan tostado y la yema de huevo dura reservada. Todo ello se incorpora unos 10 minutos antes de que se termine de cocinar.

Emplatado

Siempre se ha comido como primer y único plato. Plato nutricionalmente equilibrado, con una combinación de lípidos, proteínas de origen animal y vegetal y carbohidratos.

Fotografía: El guisado de castañuelas. Blog Cosas de Cuevas de Velasco. 23 de febrero de 2016. <http://cuevasdevelasco.blogspot.com/2016/02/el-guisado-de-castanuelas-guisado-de.html>

Orejetas con miel



Ingredientes

- 2 huevos medianos
- 180 g de harina de trigo
- Bicarbonato
- Aceite de oliva virgen extra
- 300 g miel de Cuenca
- 60-80 g agua

Una receta con pocos ingredientes y muy básicos. Estos ingredientes se encontraban en casi todas las casas, lo que les permitía hacer un dulce muy rico con miel de la tierra.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

En un bol se baten bien los huevos y se incorpora un pellizco de bicarbonato. Se añade la harina poco a poco hasta tener una masa manejable, aunque se pegue un poco. Las abuelas dirían: «harina la que admita». Una vez hecha la masa se hace una bola y se deja reposar durante unos 10-15 minutos. Mientras tanto se prepara una sartén y se pone aceite de oliva virgen a calentar para freír las orejetas. La mesa de trabajo se embadurna de aceite, así como el rodillo, se van cogiendo porciones de la masa para hacer cada orejeta. Con esta cantidad saldrán de 12 a 14 orejetas. La porción de extiende con el rodillo. Tiene que quedar muy fina, casicomo una hoja

transparente, y si se hace algún agujero no importa. Se cogen, se estiran y se van friendo en la sartén a una temperatura media-alta hasta que estén doradas.

Se sacan y se quita el exceso de aceite.

Se pone la miel en un cazo y se hierva con el agua. Se retira del fuego y cuando este templada se bañan las orejetas con esta miel, colocándolas en la fuente de presentación.

Emplatado

Este dulce se come como postre, con el café o como merienda.

Fotografía: Alfonso López. Orejas de fraile con miel. De rechupete. [<https://www.recetasderechupete.com/orejas-de-fraile-con-miel/15571/>]

Guadalajara

Chafaina



Ingredientes

- Bofes
- Hígados
- Riñones de cordero o cabrito
- Patatas
- Perejil
- Pimientos asados
- Almendras
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco
- Hierbas aromáticas

Preparación reportada en Sigüenza, de consumo usual en la Sierra de Guadalajara. Se trata de un plato de invierno que solía consumirse en el llamado «Día de los hombres».

Plato elaborado por los hombres para celebrar su día, sin la presencia de mujeres.



Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se fríen con aceite de oliva virgen extra unos dientes de ajo y una rebanada de pan, que se reservan. La carne en trozos pequeños se sofríe en la sartén con esta grasilla. En un mortero se maja lo reservado con un puñado de

almendras, pimiento asado y perejil con un vaso de vino blanco. Se incorpora al sofrito y se añaden hierbas aromáticas y agua. Finalmente sal al gusto y se deja hacer hasta que esté a punto.

Fotografía: Sierra norte de Guadalajara. Chanfaina. [<https://sierranortedeguadalajara.com/gastronomia/#1539200033081-5fcf712d-d572>]

Puches

Ingredientes

- Harina de trigo
- Leche o agua
- Aceite de oliva
- Anises
- Azúcar o miel de la Alcarria
- Canela

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

En un recipiente se calienta el agua o la leche al que se le añade los anises, preparando una infusión. En una

sartén honda se añade aceite y la harina, rehogándola. Se añade la infusión de anís que se había reservado, siguiendo en el fuego lento, removiéndolo todo de forma continua para que no se agarre. Cuando esté a punto de hervir se añade azúcar o miel, removiendo hasta su disolución.

Txuru

Ingredientes

- 3 partes de mosto por 1 aguardiente
- Vino
- Azúcar

Bebida de alta graduación y sabor afrutado. Se ha especulado con que fue posiblemente traída por los Monjes Cistercienses en el siglo XII.

Preparación

Mezcla guardada en el pueblo de Morillejo.

Anguilas en adobo

Ingredientes

- Anguilas
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Harina
- Vino blanco
- Cebollas
- Diente de ajo
- Clavo
- Azafrán
- Miga de pan
- Vinagre

La anguila europea (*Anguilla anguilla*, L.) fue abundante en las cuencas fluviales de Castilla-La Mancha. En el Tajo, a su paso Toledo, parece que desapareció en torno a 1910 o poco antes. Actualmente en Castilla-La Mancha (...) tiene una distribución muy restringida. Solo hay citas en los ríos Turia y Cabriel (cuenca hidrográfica del Júcar) y en el embalse de El Vicario (Ciudad 1 Real) como consecuencia de introducciones (Gabaldón y Robles, 2009, p. 14).

En Toledo se comía este guiso en torno a 1906 (la Condesa Pardo Bazán menciona que lo come por esas fechas). Parece que la existencia de anguilas en el Tajo abrió la puerta para realizar las famosas anguilas de mazapán, que ya se comían en esos años.

Principal problema del plato: falta las concreciones de cantidades de la receta y ya no existe el producto principal.

Información del plato suministrada por el cocinero Iván Cerdeño (Rte. Iván Cerdeño, Toledo. 2 soles Repsol y * Michelin). Actualmente ha introducido en su carta un plato inspirado en él.

Pero existe una receta olvidada de anguila referenciada por Dña. Emilia Pardo Bazán.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se ponen en adobo las anguilas, dos o tres horas antes, en agua, sal y aceite, estando ya hechas en trozos; luego se frien y, con el mismo adobo, el aceite de freírlas, un puñado

de harina y un vaso de vino blanco de Rueda, cebollas, un diente de ajo machacado, clavo y el correspondiente azafrán, amén de una miga de pan remojado en vinagre, van a la cazuela, donde cuecen «sosegadito», el tiempo necesario.

Emplatado

Se sirven con su salsa.

Pólvora del duque

Ingredientes

- Canela en rama
- Azúcar
- Clavos de olor
- Jengibre en polvo
- Nuez moscada en polvo
- Anís estrellado

Acompañaba a guisos de pescado o carne.

La denominada pólvora de duque es una salsa elaborada con una mezcla de diferentes especias: canela, clavo de olor y azúcar. En algunas ocasiones, como digestivo, se suele verter algo de jengibre y en recetas medievales se menciona el uso de galangal. No se conoce con certeza el uso de esta salsa, pero algunos autores describen que con ella se condimentaban bebidas como la clarea de vino.

Referencia

Ruperto de Nola. «Libre del Coch» o «Libro de Guisados, manjares y potajes», receta número 5. Edición toledana de 1525. [<http://estudiosindianos.org/biblioteca-indiana/libro-de-guisados-manjares-y-potajes-intitulado-libro-de-cozina-de-ruperto-de-nola>]