vinetur

El Guadarrama une Madrid y Castilla y León en la nueva GastroRuta de la Red de Pueblos Gastronómicos

La Red de Pueblos Gastronómicos de España propone su cuarta ‘gastroruta’ que cruza Guadarrama de sur a norte para vivir y saborear Galapagar, El Espinar y Riaza…

martes 22 de septiembre de 2026

ESCRITO POR RITA



Hay escapadas, como esta, que se resuelven con una carretera y un puerto de montaña. Sales de Madrid un viernes por la tarde y dejas que la sierra vaya creciendo a tu alrededor: en apenas ciento cincuenta kilómetros habrás cruzado el Guadarrama de punta a punta, habrás pasado de la Comunidad de Madrid a la provincia de Segovia y habrás comido en tres mesas que no se parecen en nada y que, sin embargo, hablan el mismo idioma. Es la apuesta de la Red de Pueblos Gastronómicos de España: una 'gastroruta' de monte, piedra y horno de leña por tres villas que llevan siglos mirando a la misma cordillera. ¿Preparados? Pues vamos a conocer Galapagar, El Espinar y Riaza.

Punto de partida: Galapagar, Comunidad de Madrid

A poco más de cuarenta kilómetros de Madrid, colgado en las estribaciones de la sierra, Galapagar es uno de esos pueblos que no han necesitado inventarse a sí mismos. Su casco antiguo conserva la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, levantada entre 1487 y 1513, y, a pocos metros, el rollo de justicia que Carlos V le concedió en 1525. Por el término cruzan todavía doscientos metros de calzada romana, y sobre el río resisten el puente árabe de la Alcanzorla y el que Juan de Herrera trazó para Felipe II.

Su cocina no tiene un sello que exhibir en ninguna etiqueta, pero sí dos despensas extraordinarias y la inteligencia de usarlas a la vez: el monte y Madrid. De ahí salen el boletus y el níscalo del otoño, la ternera IGP Sierra de Guadarrama, la caza documentada desde tiempos de Alfonso XI y la coruja que el río regala entre marzo y mayo. Los jueves, el cocido no se pide: se espera. Y en noviembre el Otoño Gastronómico llena de tapas un municipio que también celebra la cuchara en enero y el rabo de toro en mayo.

Cruzamos el puerto y entramos en Segovia: El Espinar (35 km desde Galapagar).

Basta coronar el puerto para que el paisaje cambie de bando. El Espinar despliega sus núcleos —la villa, San Rafael, La Estación y Los Ángeles— sobre una Reserva de la Biosfera declarada por la UNESCO, bajo el perfil de La Mujer Muerta y el Montón de Trigo. La Iglesia de San Eutropio preside el casco con un retablo que es puro Siglo de Oro, y los restos del Palacio del Esquileo recuerdan cuando la lana dictaba el ritmo de

Castilla. Alrededor, el monte: el gabarrero, el camino del Arcipreste de Hita, la Cañada Real Soriana Occidental.

Aquí la gastronomía no entiende de ligerezas. Responde a una herencia de platos pensados para reconfortar el cuerpo tras una jornada de aire gélido: el cochinillo de piel crujiente, el cordero lechal cuya terneza denota la calidad de los pastos, el rabo de toro guisado con paciencia. Cuando la humedad despierta el sotobosque, el pinar entrega sus setas y el municipio se vuelve un hervidero de buscadores. Y el homenaje al oficio forestal se sirve en el plato durante las Jornadas de los Gabarreros. De postre, leche frita, arroz con leche y los bollos del Cristo.

Última parada en Riaza (115 km desde El Espinar)

A 1.190 metros, donde la meseta se doblega ante la Sierra de Ayllón, Riaza ostenta la declaración de Conjunto Histórico Artístico desde 1970. Todo empieza en su Plaza Mayor, un coso con alma: gradas de piedra, ochenta y dos columnas bajo los soportales y un Ayuntamiento del XVIII coronado por una torre de hierro forjado. Detrás, la iglesia de Nuestra Señora del Manto guarda un retablo del XVII y una Colección de Arte Sacro que sorprende a quien no la espera. Cerca, el hayedo de La Pedrosa y la estación de La Pinilla.

El aroma a leña quemada guía los pasos del viajero. En los asadores de Riaza, el cordero lechal —cocinado solo con agua y sal— se dora despacio en hornos centenarios, y la carne de ganaderías propias llega a la mesa en forma de chuletón a la brasa, con las célebres patatas de Riofrío. A ello se suman los productos de la matanza y los guisos de setas de la sierra. Y el broche: amarguillos, tortas de chicharrones y las tortas sobadas de Semana Santa, un tributo a la harina, la manteca y el cariño puesto al amasar.

Tres pueblos, dos comunidades y una misma cordillera de fondo. Galapagar, El Espinar y Riaza no son villas que simplemente se visiten. Conviene cruzarlas despacio, saborearlas con calma para así recordarlas por el gusto. La mesa está puesta en las tres. ¿Te vienes a sentarte?

www.pueblosgastronomicos.com