vinetur

Un viaje por Castilla-La Mancha con la Red de Pueblos Gastronómicos de España

Tres municipios para descubrir todo el sabor de Castilla-La Mancha

jueves 26 de noviembre de 2026

ESCRITO POR RITA



En Castilla-La Mancha, tres municipios integrados en la Red de Pueblos Gastronómicos de España trazan una ruta que une las llanuras de viñedos, los cerros de molinos y las hoces serranas a través de la cocina de aprovechamiento, los guisos al calor del sarmiento y un patrimonio que conserva intacta su memoria.

Hay un paisaje que se lee en el horizonte infinito de las llanuras manchegas y en el perfil rosado de las sierras de Guadalajara. Es un territorio que se entiende cuando el aroma de una cazuela de barro se mezcla con el olor a tierra húmeda, leña de cepa y mosto recién fermentado. Este itinerario por los pueblos castellanomanchegos que forman parte de la Red de Pueblos Gastronómicos de España propone detener el reloj para descubrir cómo la austeridad del campo y los siglos de historia han dado forma a una despensa sincera, pensada para compartirse alrededor de la mesa.

Alcázar de San Juan: huellas cervantinas, molinos y cocina de pastores

En pleno corazón de La Mancha, Alcázar de San Juan recibe al viajero con la silueta blanca de sus molinos de viento recortada contra la llanura, donde todavía se celebran moliendas tradicionales. El paseo por el casco urbano lleva directamente tras las huellas de Miguel de Cervantes hasta la Iglesia de Santa María la Mayor. En este templo —que reúne restos visigodos, un ábside románico, yeserías mudéjares y el barroco del Camarín de la Virgen— se custodia la partida de bautismo de 1558 atribuida al autor del Quijote junto a su pila bautismal. Muy cerca vigila el Torreón del Gran Prior, vestigio almohade del siglo XIII ligado a la Orden de San Juan, mientras el Museo Casa del Hidalgo recrea la vida doméstica del siglo XVI con mobiliario de roble y enseres de época. A pocos kilómetros, el Complejo Lagunar —declarado Reserva de la Biosfera— despliega humedales habitados por flamencos, garzas y grullas.

En los fogones alcazareños manda el recetario que alimentó durante siglos a pastores y jornaleros. Las migas de pastor, doradas con aceite y ajo, conviven en las cartas con los duelos y quebrantos —servidos en cazuela de barro con huevos, chorizo y sesos— y con la ensalá de limón, un almuerzo frío de campo a base de limón, huevo, cebolla, comino y aceite. El queso manchego con Denominación de Origen, tomado solo, frito o con miel, comparte protagonismo con el pisto, el asadillo y la caldereta de cordero cocinada a fuego lento. El cierre dulce lleva el sello del Convento de Santa Clara, donde las monjas clarisas elaboran las tortas de Alcázar —perfumadas con canela y vainilla— que ya conquistaron a la corte de Isabel II. Todo ello maridado con los vinos de una ciudad marcada por el auge bodeguero que trajo el ferrocarril en el siglo XIX.

Tomelloso: el laberinto subterráneo del vino y los guisos de sarmiento

El viaje regresa a la llanura manchega para detenerse en Tomelloso, enclave vitivinícola cuya silueta urbana está marcada por las esbeltas chimeneas de ladrillo de sus antiguas destilerías, algunas de hasta 45 metros de altura. Bajo el asfalto se esconde su patrimonio más singular: alrededor de 2.200 cuevas excavadas a mano en

la roca tosca para alojar las tinajas de barro donde fermentaba el mosto, ventiladas por las lumbreras que asoman a ras de acera. En la superficie, la Plaza de España conserva la Posada de los Portales, una antigua venta del siglo XVIII con patio-corral y galerías de madera, mientras el Museo Antonio López Torres reúne la obra del pintor local en un edificio proyectado por Fernando Higueras. En las afueras esperan los bombos —construcciones circulares de piedra seca levantadas sin argamasa para refugio de los labriegos— y el santuario de la Virgen de las Viñas.

La cocina de Tomelloso nació del ingenio de los trabajadores del campo para transformar productos sencillos en platos contundentes. El mejor ejemplo son las gachas de harina, que se comen mojando pan directamente en la sartén tras haber frito ajos, panceta y chorizo, junto a las migas de gañán acompañadas de uvas o trozos de melón. Para los días de campo están los galianos o gazpachos manchegos —guiso de caza como liebre o conejo servido sobre torta cenceña—, el pisto manchego y la caldereta de cordero cocinada con fuego de cepas y sarmientos. El pan de cruz acompaña cada comida antes de dar paso a los vinos de la cooperativa local, los brandies y mistelas, los melones piel de sapo en verano y una repostería ligada a la vendimia y la Semana Santa con arrope, mostillo, tortas de mosto, hojuelas y flores de Calatrava.

Sigüenza: piedra rosada, historia medieval y caza en el plato

Al norte de Guadalajara, Sigüenza se asienta sobre un cerro donde celtíberos, romanos, visigodos y árabes dejaron su huella antes de que la ciudad adoptara su fisonomía medieval. Sus calles empedradas y sinuosas —conocidas como travesañas— conducen hasta la Plaza Mayor porticada, presidida por el Palacio de los Deanes, actual Ayuntamiento. El recorrido monumental pasa por la Catedral, un bastión artístico que guarda el claustro, la necrópolis medieval, tapices flamencos y un lienzo de El Greco, para subir después hacia la Casa del Doncel, de estilo gótico y salones mudéjares, y culminar en el castillo del siglo XII, hoy convertido en Parador. Para respirar aire puro, el parque natural del Barranco del Río Dulce ofrece senderos entre chopos, cascadas y miradores donde sobrevuelan buitres leonados y águilas reales.

La mesa seguntina mantiene un vínculo directo con la Edad Media, una herencia que la localidad reivindica cada año en sus jornadas de tapas y pinchos elaborados exclusivamente con ingredientes anteriores al descubrimiento de América. La caza ocupa un lugar central con embutidos, patés y escabeches de ciervo, corzo, jabalí y perdiz, acompañados por asados de cordero o cabrito en fuente de barro y platos de huerta como los judiones y los ajos. Tampoco faltan las migas servidas con uvas frescas, chorizo frito y torreznos crujientes. En los escaparates de los obradores y en el Monasterio de Nuestra Señora de los Huertos esperan los bizcochos de nueces, los borrachos, los buñuelos y las célebres Yemas del Doncel, preparadas únicamente con yema de huevo, agua y almíbar.

www.pueblosgastronomicos.com