

# A LA MANCHA MANCHEGA



Juan Miguel Paños Villaescusa

portavoz de la Sección territorial de Castilla-La Mancha

En La Mancha (o, más bien, en Castilla-La Mancha, porque alrededor de la comarca central y totalmente llana que es La Mancha en esta comunidad tenemos muchas comarcas distintas, como La Manchuela, la Alcarria, la Serranía de Cuenca o la Sierra de Alcaraz y del Segura), siempre se ha comido bien, como han podido dar fe los viajeros. Actualmente existen numerosos restaurantes modernos y con nivel culinario, incluyendo algunas estrellas Michelin, que recogen las recetas tradicionales de forma innovadora y creativa, dando lugar a nuevos y refinados platos. Pero hoy quiero hacer un homenaje a la cocina tradicional de mi tierra, la que siempre hemos encontrado en sus mesones y la que recordamos con añoranza porque nos la hacían nuestros padres y abuelos. Cocina que utilizaba con sabiduría los recursos que ofrece la tierra, con sencillez y, a la vez, con maestría.

Comenzando en la provincia de Cuenca, tres platos son especialmente típicos en su capital y tienen origen medieval, como la ciudad. Tenemos así el morteruelo, receta que mezcla carnes de caza menor, como liebre, perdiz o conejo, formando un paté que se come caliente. Todavía más singular es el zarajo, que forma una bola de tripas de cordero enrolladas en un sarmiento (rama de la vid), asadas a la lumbre. Y, de postre, contamos con el alajú, que remonta su origen a la época musulmana y consiste en una torta hecha con miel y almendras. Finalmente, destaca como típico y propio de Cuenca el licor llamado resoli o resolí. Admite las dos denominaciones y, en base a las mismas, se dividen, al analizar su origen, quienes sostienen una procedencia musulmana y quienes afirman que lo trajeron los francos con quienes se trataba de repoblar las tierras castellanas en la Edad Media (nótese, al respecto, la musicalidad

de la segunda acepción). En lo que hay consenso es en sus ingredientes, que son café, aguardiente, canela, piel de naranja, clavo y anís y, aunque se consume todo el año, es especialmente típico en Semana Santa. ¡Cuidado con no excedernos! Entra muy bien por su dulzor, pero tiene unos 18 grados de graduación y el exceso lo pagaremos con una poco agradable resaca.

Descendiendo al sur por la provincia de Cuenca nos encontramos con un plato que admite muchas variantes. Puede conocerse como ajo o ajoarriero y, en Albacete, pasa a denominarse atascaburras. Es un puré de color blanco, hecho con miga de pan, bacalao, patata y aceite de oliva, y puede adornarse con huevo duro y nueces, mientras que el albaceteño atascaburras prescinde de la miga de pan. Aquí debo hacer un homenaje a mis abuelos de Motilla del Palancar, Miguel y Josefa, quienes en los domingos del frío invierno nos esperaban con este plato, al que mi abuelo acababa de dar la textura ideal trabajando duramente

a mano en un gran mortero (hoy ese trabajo lo puede hacer la Thermomix con similar resultado, pero la imagen no ofrece el mismo romanticismo). Como curiosidad, destacar que la corteza de pan utilizada, ya vacía de miga, se tostaba en la estufa y servía para consumir este plato principal, al que no le faltan calorías (ese es el motivo de que, aunque es un plato frío, se consume en invierno). A continuación, mi abuela podía haber realizado unos rollos de aceite, unas fritillas y, en el Domingo de Resurrección (y no otro día), unas «flores», o masa frita en aceite y muy fina de espesor, que hacía las delicias de niños y adultos.

En Albacete no podemos olvidar los gazpachos manchegos, aunque realmente son comunes en toda La Mancha, conocidos en la provincia de Ciudad Real como «galianos». Se trata de un guiso de conejo y pollo, aliñado con romero y tomillo y que incorpora troceada una torta de pan ácimo. Se puede acabar más meloso o más



caldoso y, en otoño, añadir níscalos (o, como decimos en Albacete, guíscanos o, en Cuenca, mizclos). Unos gazpachos manchegos (que no gazpacho) no pueden faltar en nuestra gira gastronómica, y mejor si se han cocinado a la lumbre. Exclusivamente propio de la provincia de Albacete tenemos el «ajo mataero», así denominado porque se realiza en invierno con la matanza del cerdo y consiste en un puré elaborado con hígado de cerdo, panceta, ajo, miga de pan y especias como orégano, clavo y canela, que dan como resultado un intenso y sabroso plato para comer en los días más fríos. Para despedirnos de Albacete, mencionar como postre un pastel, «los Miguelitos de La Roda», que se inventaron hace apenas unas décadas en esa localidad albaceteña y que consiste en un pastel formado por finas capas de hojaldre, relleno de crema pastelera y espolvoreado con azúcar glas. Se han popularizado por tres razones: lo compran los viajeros que van de Madrid a las playas de Alicante al pasar por La Roda o Albacete; se ha convertido rápidamente en tradición acabar las comidas de la Feria de Albacete comiendo una caja de Miguelitos en el recinto ferial y, en tercer lugar y fundamentalmente, porque realmente están exquisitos.

No podemos despedir este tour gastronómico sin mencionar un plato común a todas las provincias de La Mancha, muestra del ingenio que tenían antiguamente las gentes de la región para aprovechar los escasos recursos de que se disponía: las migas. Se trata de aprovechar las migas del pan que se ha puesto duro y, con ello, obtener un plato de nivel superior. Se sofríen un buen rato con aceite, pimiento choricero, ajo, panceta (como decimos por aquí, con unas «tajas» o «tajadillas») y chori-

zo, resultando una deliciosa vianda. Y se sirven con unas uvas fresquitas, que aportan un gustoso contraste dulce. Como casi todas estas recetas populares, tienen una variante que se realiza en la Sierra del Segura y consiste en elaborarlas directamente con la harina de pan y acompañarlas de un caldo caliente y picante denominado «caldo valiente».

Después de estas comidas energéticas y contundentes, llegado el verano podemos cenar un «moje» o «mojete», así llamado porque se moja el pan, y que es una ensalada de tomate pelado, huevo duro, cebolla y atún, que aporta frescor y ligereza, o un asadillo de pimientos.

Solo nos resta por decir que todos estos platos se han acompañado de un buen vino, ya que La Mancha es el mayor viñedo de Europa y, aunque antaño se producía más a granel, en las últimas décadas se elaboran en esta tierra vinos de mucho nivel y calidad.

Despido al lector recomendándole venir a nuestra región, a disfrutar de nuestra naturaleza y ciudades monumentales y a que se deje llevar disfrutando de nuestra gastronomía, ya sea donde se elabore la más moderna y creativa, ya donde sigan las recetas tradicionales al pie de la letra, y dejándole esta coplilla del baile de «las manchegas», que da razón de los productos más primarios y propios de la tierra y del comportamiento que aquí ha de tener todo viajero:

«A La Mancha manchega que hay mucho vino, mucho pan, mucho aceite, mucho tocino. Y si vas a La Mancha no te alborotes, porque vas a la tierra de Don Quijote».

