

GUIDA

Viaggio nei sapori di

Castiglia La Mancha

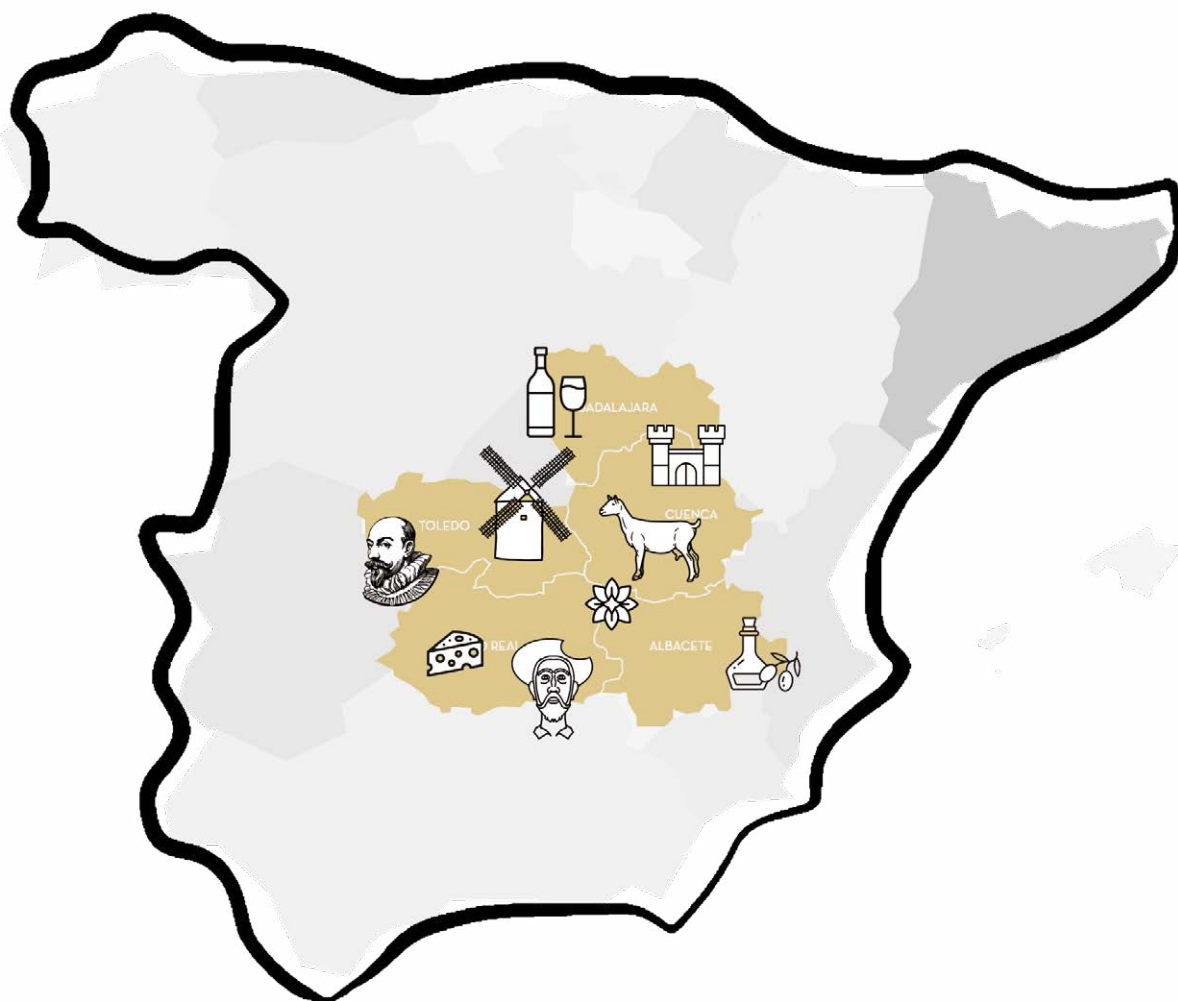


Il contenuto di questa guida è stato realizzato dall'Ente Spagnolo del Turismo a Milano.
Aiutaci a migliorare: se trovi qualche errore, scrivici a: milan@tourspain.es

NIPO 219-25-024-X

Scoprire Castiglia-La Mancia

attraverso la gastronomia e i suoi vini



**VENTA DEL QUIJOTE. PUERTO LAPICE, CIUDAD REAL**

Castiglia-La Mancia, nel cuore della Spagna, è una regione famosa per le sue vaste pianure, i mulini a vento che hanno ispirato Miguel de Cervantes e le sue radicate tradizioni culinarie. Offre un immenso paesaggio culturale, punteggiato da siti archeologici, città e ville romane, complessi medievali, villaggi originali come quelli dall'architettura nera e i borghi dalle facciate bianche e blu indaco.

Oltre alla leggendaria pianura della Mancia dagli orizzonti infiniti, la regione è montuosa per oltre il 40% del territorio mentre il 23% della superficie è ricoperto da 110 aree naturali protette. La biodiversità e i ricchi contrasti paesaggistici di questa terra invitano a esplorare i suoi vasti spazi naturali, rendendo il turismo attivo e l'ecoturismo alternative ideali per un viaggio a contatto con la natura e all'aria aperta.

Il grande scrittore Miguel de Cervantes ebbe un forte legame con Castiglia-La Mancia, trovando qui ispirazione per i personaggi

e le ambientazioni del suo capolavoro 'Don Chisciotte'. Si sposò e visse a Esquivias e a Toledo, nel quartiere Alcaná, scopri i documenti che ispirarono il protagonista del suo celebre romanzo. Si narra che iniziò a scrivere l'opera maestra nella Cueva de Medrano, ad Argamasilla de Alba, a sud di Toledo, e che i mulini a vento di Campo de Criptana, Alcázar de San Juan e Consuegra lo ispirarono per le avventure del suo protagonista. Oggi, a El Toboso, la casa-museo di Dulcinea e il museo cervantino espongono edizioni di 'Don Chisciotte' in molte lingue mentre i mulini a vento evocano ancora le avventure e lo spirito immortale del cavaliere.

Il regista Pedro Almodóvar è uno dei grandi ambasciatori di Castiglia-La Mancia: nato nel cuore di questa terra, il suo cinema ha saputo trasmettere al mondo la forza e la bellezza della regione, catturando in ogni film l'intensità di un territorio che, come lui, ha una voce unica e affascinante.

// GASTRONOMIA



ATASCABURRAS

La gastronomia castigliano-manchega è alla base di molte altre cucine nel mondo: sono strettamente legate alla sua tradizione l'uso di tecniche come l' 'escabechado' (un tipo di marinatura) e la cucina sefardita. L'influenza romana è ancora molto presente nella gastronomia locale: uno dei lasciti più notevoli è l'uso della marinatura per conservare gli alimenti e la coltivazione intensiva di ulivi e viti. Questa eredità

d'epoca romana è ancora oggi visibile nelle quattro 'Denominazioni di Origine di olio extravergine d'oliva' e nelle dieci 'Denominazioni di Origine del vino', oltre a numerosi 'vini de pago', vini cioè con caratteristiche uniche e distintive, sia geografiche sia climatiche, prodotti con uve provenienti dalla stessa tenuta e vinificati e imbottigliati nello stesso luogo. I romani introdussero anche la coltivazione dell'aglio, oggi rappresentato dalla D.O.

Ajo de Las Pedroñeras di Cuenca. Questa influenza si nota anche nelle focacce di pane azzimo, senza lievito e inumidite con acqua o vino, che hanno dato origine ai 'gazpachos manchegos', e nel 'pulmentum' o 'puls', piatto di farina e acqua che vive ancora oggi nelle attuali 'gachas manchegas', ricetta preparata con farina di cereali, acqua, olio d'oliva e arricchito con pancetta, salsiccia, o altri ingredienti locali.

Castiglia-La Mancia è stata pioniera nella letteratura culinaria, con la stampa in spagnolo nel 1525 a Toledo del primo ricettario. La regione è rinomata anche



RESTAURANTE AZAFRÁN



per la sua tradizione dolciaria, con il primo trattato sulla pasticceria, datato 1592, ed è conosciuta fin dal Medioevo come 'la grande dispensa della Spagna', celebrata da figure storiche e letterarie come l'Arciprete de Hita e Benito Pérez Galdós.

Oggi la gastronomia regionale si basa su una cucina semplice e pastorale, con prodotti della terra sani e a chilometro zero, preparati in modo tradizionale o reinventati da rinomati chef d'avanguardia. È una cucina che ha saputo valorizzare prodotti e alimenti umili, come l'almorta (la nostra cicerchia), l'aglio, i funghi o il miele, protagonisti di molte ricette.

Castiglia-La Mancia vanta una rete significativa di ristoranti di qualità, tra cui 11 con stelle Michelin, dove si possono gustare i piatti tipici della cucina regionale; tra questi spiccano: 'gachas', una sorta di purea a base di farina di almorta; 'pisto',



MIGAS

un delizioso stufato di verdure; 'migas', un piatto a base di piccoli pezzi di pane conditi con salsiccia, pancetta, aglio, uva; 'gazpacho manchego' (da non confondere con quello andaluso) o 'galiano', gustoso stufato brodoso servito caldo, preparato con carne di selvaggina e pezzi di focaccia cenceña (farina, acqua, olio e sale). Sono piatti tipici anche gli stufati di agnello, cervo o pernice.

Tra i prodotti più significativi ci sono il queso manchego, lo zafferano, il miele de La Alcarria, la melanzana di Almagro, l'agnello e il melone della Mancha, tutti con Denominazione di Origine Protetta. I dolci più famosi sono il marzapane di Toledo, dolce a base di mandorle, miele e zucchero, e i 'miguelitos', originari di La Roda (Albacete), realizzati con pasta sfoglia e crema. A questi si aggiunge l'alajú di Cuenca, torta di miele, mandorle e spezie di origine musulmana.

VINI

Castiglia-La Mancia, conosciuta come 'il più grande vigneto del mondo, è in gran parte ricoperta da vigneti che tingono il paesaggio di toni unici in ogni stagione, riflettendo il ciclo della coltivazione dell'uva. Le varietà autoctone (Airén e Tempranillo) e altre importate (Syrah e Chardonnay) producono vini dalla forte personalità, aromatici, corposi e intensi.

Il viaggio che proponiamo non è solo una visita a ristoranti o cantine ma è un'immersione nei sapori della regione e nei suoi

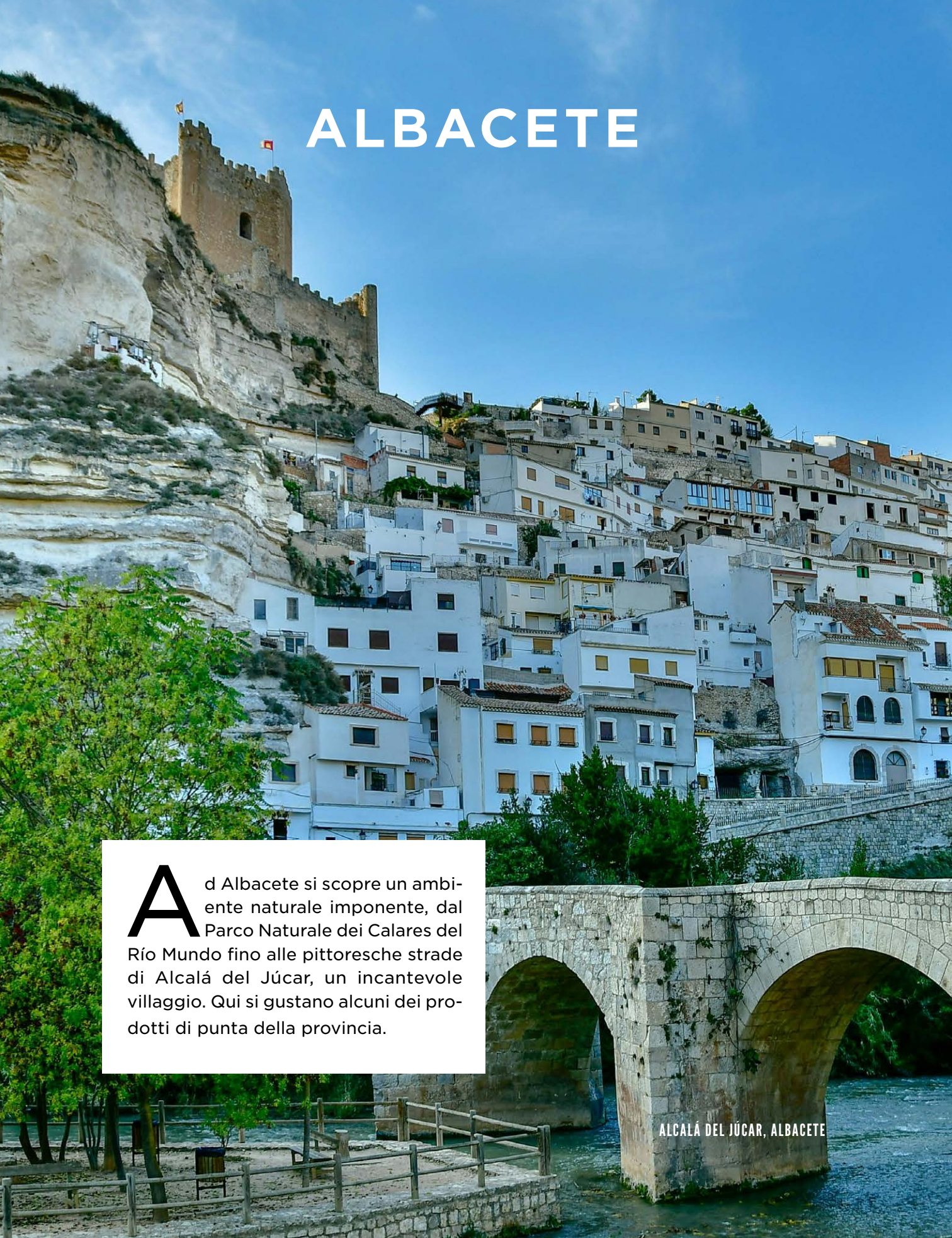
prodotti a denominazione d'origine, strettamente legati al paesaggio e all'eredità culturale che caratterizza ognuna delle sue cinque province: Albacete, Ciudad Real, Cuenca e Toledo, dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco, e Guadalajara.

Attraverso questo itinerario si potrà vivere un'esperienza gastronomica ed enologica indimenticabile, scoprendo il vero sapore di questa regione e partecipando ad attività che celebrano l'autenticità di Castiglia-La Mancia.

*Un'esperienza
gastronomica ed enologica
indimenticabile*



ALBACETE



Ad Albacete si scopre un ambiente naturale imponente, dal Parco Naturale dei Calares del Río Mundo fino alle pittoresche strade di Alcalá del Júcar, un incantevole villaggio. Qui si gustano alcuni dei prodotti di punta della provincia.

ALCALÁ DEL JÚCAR, ALBACETE

VISITA A CANTINE E CASEIFICI:

E' possibile esplorare le cantine lungo la 'Ruta del Vino de La Manchuela' e scoprire il processo di produzione del famoso 'queso manchego' nei caseifici locali.

INTURMancha
inturmancha.es



FESTIVAL DELLE FIACCOLE:

E' un'esperienza unica che unisce musica dal vivo e gastronomia locale in un contesto magico, illuminato dalla luce delle fiaccole. Dal 19 al 21 giugno 2025.

antorchasfestival.com/



ESPERIENZA DI RACCOLTA DELLO ZAFFERANO:

E' possibile vivere il processo di raccolta e di essiccazione di questa gemma della regione, oltre a visitare un campo di zafferano, partecipare alla pulitura dei fiori e alla tostatura dello zafferano fino a una degustazione di prodotti preparati con questo condimento naturale.

SaberSabor por La Mancha
sabersabor.es

CIUDAD REAL

La provincia di Ciudad Real è il cuore della famosa produzione vinicola di Valdepeñas e offre un ricco panorama di esperienze culturali e naturali.

CAMPO DE CRIPTANA, CIUDAD REAL



**PARCO NAZIONALE TABLAS DE DAIMIEL CIUDAD REAL**

ESPLORAZIONE DEL PARCO NAZIONALE DI LAS TABLAS DE DAIMIEL:

Dopo una passeggiata in questo paradiso di biodiversità, è possibile godersi un pranzo a base di prodotti locali in un contesto naturale.

Enclave Cultural
enclatur.com

FIERA DEI SAPORI DI ALCÁZAR DE SAN JUAN:

E' un festival annuale (fine aprile) che celebra i sapori tradizionali della regione.

feriadelossabores.turismoalcazar.es

DEGUSTAZIONE DELLA MELANZANA DI ALMAGRO:

E' possibile scoprire il processo artigianale di questo famoso sottaceto ad Almagro, un bellissimo borgo di architettura manchega.

Destinos Manchegos
destinosmanchegos.com

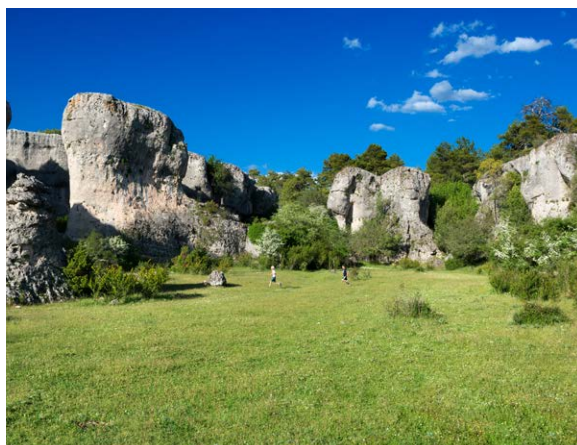
**MELANZANE DI ALMAGRO**

CUENCA

Un'esperienza unica

Conosciuta per i suoi paesaggi montuosi e il suo patrimonio storico Cuenca ospita le iconiche 'Casas Colgadas' e il Parco Naturale della Serranía de Cuenca, che offrono esperienze uniche.



**CASTELLO DI BELMONTE, CUENCA****MAJADAS, SERRANÍA CUENCA**

ITINERARIO DELL'AGLIO DI LAS PEDROÑERAS:

Nel cuore di Cuenca è possibile visitare una piantagione di aglio durante la raccolta ed scoprire le sue applicazioni culinarie.

Museo Etnografico y del Ajo de Las Pedroñeras

www.laspedroneras.es

VISITA AL CASTELLO DI BELMONTE E DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI:

Nel villaggio di Belmonte si degustano formaggi locali e si visita il castello medievale.

SaberSabor por La Mancha
sabersabor.es

PERCORSO ENOLOGICO A FINCA ANTIGUA

In questa cantina si degustano vini di qualità e si visita la struttura, esempio di architettura d'avanguardia integrata nel paesaggio. E' un edificio spettacolare tra acciaio, pietra e cemento e una vasca d'acqua.

Finca Antigua
familiamartinezbujanda.com/finca-antigua

GUADALAJARA

E' una provincia di straordinaria bellezza naturale: tra i luoghi imperdibili il Faggio di Tejera Negra e le città medievali di Sigüenza e Molina de Aragón.



CORDUENTE, GUADALAJARA



SALTO D'ACQUA DI POVEDA, GUADALAJARA



SIGÜENZA, GUADALAJARA

ALLA SCOPERTA DEL MIELE DE LA ALCARRIA:

E' possibile scoprire il processo dell'apicoltura, visitando Apibudia, il museo dell'apicoltura e i produttori locali di miele.

budia.es/museo-de-la-miel-de-budia-apibudia

ESPERIENZE INTORNO AL RICUPERO DI GRANI ANTICHI:

E' un'azienda di trasformazione di cereali antichi, senza glutine e non infiammatori, da scoprire con una visita guidata.

Espelta Ecológica
espeltaecologica.com

CENA IN UN RISTORANTE STELLATO A SIGÜENZA:

L'antico Molino de Alcuneza, 1 stella Michelin, offre un'esperienza gourmet indimenticabile.

molinodealcuneza.com

TOLEDO



E' la 'città delle tre culture', ricca di storia e monumenti millenari, il luogo ideale per immergersi nella tradizione culinaria di Castiglia-La Mancha. Nella provincia spicca il borgo di Consuegra, con il suo Cerro Calderico, i 13 mulini a vento e il castello. L'eredità di El Greco, il celebre pittore rinascimentale che visse e lavorò a Toledo, ha lasciato un'impronta profonda nella cultura e nell'arte della città. Le sue opere, caratterizzate da uno stile unico e da un uso vibrante del colore e della luce, hanno trasformato Toledo in un punto di riferimento artistico che attira appassionati d'arte da tutto il mondo.



CASA DEL GRECO, TOLEDO

ESPERIENZA DI PREPARAZIONE DEL MARZAPANE A TOLEDO:

Un laboratorio consente di imparare l'arte di fare il marzapane.

Imagine Toledo
imaginetoledo.com

ITINERARIO DELLO ZAFFERANO A CAMUÑAS:

E' possibile scoprire l'intero processo di coltivazione e produzione dello zafferano percorrendo questa 'ruta'.

SaberSabor por La Mancha
sabersabor.es

CENA AL CIGARRAL DEL ÁNGEL:

In questo ristorante due stelle Michelin è possibile godersi una cena di alta cucina.

ivancerdeño.com



CONSUEGRA, TOLEDO

Informazioni pratiche

CASTIGLIA-LA MANCIA è una regione facilmente accessibile grazie alla sua vicinanza a Madrid. da qui si può raggiungere qualsiasi punto della regione in meno di due ore, sfruttando la rete ferroviaria ad alta velocità (ave) e le eccellenti autostrade



ROOFTOP HOTEL CARLOS V, TOLEDO



COME ARRIVARE

La stazione AVE di Toledo è perfetta per chi desidera esplorare il sud della regione, mentre Guadalajara è un ottimo punto di partenza per esplorare il nord. Da Madrid è anche possibile noleggiare un'auto per avere più libertà di movimento.

www.renfe.es



CLIMA

Il clima della regione è continentale, con estati calde e secche e inverni freschi. I periodi migliori per visitarla sono la primavera e l'autunno, quando le temperature sono più miti.



ALLOGGIO

Castiglia-La Mancia offre una grande varietà di sistemazioni, dai Paradores storici e dai boutique hotel alle caratteristiche case rurali. Ogni soggiorno rappresenta una finestra sull'anima di questa terra, dove l'autenticità si fonde con la qualità in esperienze accoglienti e memorabili. Ecco qualche suggerimento. Situato a Toledo tra oliveti e vegetazione autoctona, Cigarral de las Mercedes offre viste impareggiabili sulla storica Toledo. Ogni angolo riflette il perfetto equilibrio tra esclusività e fascino rustico. L'Hotel Valdepalacios a Torrico, immerso in una tenuta rurale, è un 5 stelle Gran Lusso che unisce eleganza e connessione con il patrimonio agricolo locale, offrendo silenzio, serenità e autenticità. Il Parador de Alarcón, a Cuenca, è situato in un castello di oltre tredici secoli, circondato da mura medievali che creano un ambiente unico.

dove storia e comfort moderno convivono armoniosamente. A Guadalajara, Hotel Castilla Termal Brihuega, circondato da campi di lavanda, offre un'esperienza di benessere completa, con piscina termale, spa e trattamenti di aromaterapia, il tutto in un ambiente di tranquillità assoluta. Sempre a Guadalajara lo Relais&Châteaux Molino de Alcuneza, mulino convertito in hotel, è un luogo ideale per gli amanti della gastronomia e della sostenibilità, grazie al suo ristorante premiato con una stella Michelin e una stella verde Michelin.



HOTEL CASTILLA TERMAL BRIHUEGA, GUADALAJARA

Paradores

www.parador.es

Hotel Cigarral de las Mercedes

www.cigarraldelasmercedes.com

Hotel Valdepalacios

www.valdepalacios.es

Castilla Termal Brihuega

www.castillatermal.com/hoteles/castilla-la-mancha/castilla-termal-brihuega

Hotel Molino de Alcuzena

www.molinodealcuneza.com





RISORSE E CONTATTI UTILI

<https://www.spain.info/it/regione/castiglia-la-mancia/>

www.turismocastillalamancha.es

<https://raizculinaria.castillalamancha.es>

MOSAICO SITO ARCHEOLOGICO DI NOHEDA, CUENCA

Ristoranti blasonati

Cuochi premiati nelle grandi guide gastronomiche per difendere la prossimità, la sostenibilità e l'innovazione, che puntano all'avanguardia senza dimenticare le tradizioni e le radici della gastronomia castigliano-manchega

IVÁN CERDEÑO

IVÁN CERDEÑO



 MICHELIN

 REPSOL

PREMIO NACIONAL DE HOSTELERÍA A LA INNOVACIÓN

PREMIO MEJOR CROQUETA MADRID FUSIÓN 2020

PREMIO CROQUETA DE ORO MADRID FUSIÓN 2022

Cigarral del Ángel, Carretera de la Puebla, s/n,
45004 Toledo



MARALBA

FRA N MARTINEZ



 MICHELIN

 REPSOL

 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM

PREMIO CULINARIA 2021 SALA Y SUMILLERÍA

PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA A LA MEJOR
SUMILLER 2022 CRISTINA DÍAZ

Calle Violeta Parra, 5, 02640 Almansa, Albacete



EL DONCEL

ENRIQUE PÉREZ



 MICHELIN

 REPSOL

 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM

Paseo de la Alameda, 3, 19250 Sigüenza, Guadalajara





OBA
JAVIER SANZ Y JUAN SAHUQUILLO



 MICHELIN
 REPSOL
 VERDE MICHELIN

Calle Tomás Pérez Úbeda, 6
02200 Casas – Ibáñez (Albacete)



EL BOHIO
PEPE RODRÍGUEZ



 MICHELIN
 REPSOL
 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM
PREMIO CULINARIA CASTILLA - LA MANCHA 2019

Av. Castilla La Mancha, 81, 45200 Illescas, Toledo



RAICES
CARLOS MALDONADO



 MICHELIN
 REPSOL
 REPSOL SOSTENIBLE

Ronda del Cañillo, 3,
45600 Talavera de la Reina, Toledo



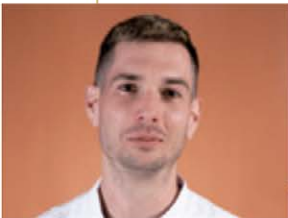
MOLINO DE ALCUNEZA
SAMUEL MORENO



 MICHELIN
 REPSOL
 REPSOL SOSTENIBLE
 VERDE MICHELIN
Carretera Alboreca, km. 0.5, 19264 Alcuneza, Guadalajara



RETAMA
MIGUEL ANGEL EXPÓSITO



 MICHELIN
 REPSOL
La Caminera Club de Campo.
13740 Torrenueva, Ciudad Real



EL COTO DE QUEVEDO
JOSE ANTONIO MEDINA.



 MICHELIN
 REPSOL
 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM
Paraje Las Tejas Viejas, 13344 Torre de Juan Abad
Ciudad Real



ANCESTRAL

VÍCTOR INFANTES



✿ MICHELIN
● REPSOL

C/ Víctor Hugo , 2 , 1ºB 45200 Illescas



ABABOL

JUAN MONTEAGUDO



✿ MICHELIN
● REPSOL

Calle Calderón de la Barca , 14 Albacete



MESÓN OCTAVIO

AURORA GARCIA CASTRO



● REPSOL
🏆 PREMIO GASTRONOMIA CLM
😊 BIB GOURMAND MICHELIN
PREMIO CULINARIA 2022 SALA-SUMILLER

Calle Severo Ochoa, 6, 13005 Ciudad Real

**AZAFRÁN***TERESA GUTIÉRREZ*

● REPSOL
👤 BIB GOURMAND MICHELIN
🏆 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM

A Av. de los Reyes Católicos, 71,
02600 Villarrobledo, Albacete

**PALIO***JESÚS MONEDERO*

● REPSOL
👤 BIB GOURMAND MICHELIN

Calle Mayor, 12, 45300 Ocaña, Toledo

**RAFF SAN PEDRO***MIGUEL ESCUTIA*

● REPSOL
RM RECOMENDADO MICHELIN
🏆 PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM
PREMIO CULINARIA CASTILLA - LA MANCHA 2018

Calle San Pedro, 58, 16001 Cuenca

CAÑITAS MAITE

JAVIER SANZ • JUAN SAHUQUILLO



● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

PREMIO COCINERO REVELACIÓN 2021

PREMIO MEJOR CROQUETA 2021

PREMIO MEJOR ESCABECHE

PREMIO CULINARIA 2021 TALENTO JOVEN

c\ Tomás Pérez Úbeda 6 02200 Casas Ibañez, Albacete



FUENTELGATO

ALEX PAZ Y OLGA GARCÍA



● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

PREMIO CULINARIA 2022 TALENTO JOVEN

Calle Real 6,
16316 Huerta del Marquesado Cuenca



EPILOGO

RUBÉN SANCHEZ



● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

Pasco Ramón Ugena 15, 13700 Tomelloso
Ciudad Real





TIERRA

DAVID MUÑOZ



● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

Carretera CM-4100 km 9 Torrico, Toledo



ADOLFO

ADOLFO MUÑOZ



● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

PREMIO GASTRONÓMICA CLM

PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMIA

MARQUÉS DE DESIO AL MEJOR PROFESIONAL

DE LA RESTAURACIÓN ESPAÑOLA

PREMIO CULINARA 2022 A LA FIGURA MÁS RELEVANTE

Cerro del Emperador, S/N, 45002 Toledo



CASA PARRILLA

ÁLVARO PARRILLA



● REPSOL

PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM

Av. Toledo, 3,

45127 Las Ventas Con Peña Aguilera, Toledo



CASA PARRILLA

ÁLVARO PARRILLA



● REPSOL
PREMIO DE GASTRONOMÍA CLM

Av. Toledo, 3,
45127 Las Ventas Con Peña Aguilera, Toledo



LA CLANDESTINA DE LAS TENDILLAS

JOSE MANUEL GALLEGO



● REPSOL
PREMIO NACIONAL TARTA QUESO MANCHEGO 2022

Calle Tendillas, 3, 45002 Toledo



VICTOR SÁNCHEZ BEATO

VICTOR SÁNCHEZ BEATO



● REPSOL
RM RECOMENDADO MICHELIN

Calle Alamillos Del, Paseo Tránsito, 9, 45002 Toledo

CASAS COLGADAS

JESÚS SEGURA



● ● REPSOL

RM RECOMENDADO MICHELIN

C/ Canónigos , 3 16001 Cuenca



LAS ESPARTERAS

RAUL BARROSO



● REPSOL

Autovía del Suroeste, 47,
45950 Casarrubios del Monte, Toledo



NÖLA

JORGE MAESTRO



● REPSOL

Plaza de San Vicente (Casa del Doncel),
19250 Sigüenza, Guadalajara



LAS LLAVES

ROBERTO RODRÍGUEZ



● REPSOL

Plaza Mayor 15, Marchamalo, Guadalajara

ESSENTIA

TOÑO NAVARRO



● REPSOL

Av. Adolfo Suárez, 30, Tarancón, Cuenca



**VISIT
CASTILLA-LA MANCHA**



RAÍZ CULINARIA
CASTILLA - LA MANCHA