

RUTA Campiña | Gastronomía



Ruta Campiña

DESCRIPCIÓN:

La Campiña, con una extensión de 1000 metros cuadrados, es la menor de las comarcas que conforman la provincia de Guadalajara. Se sitúa al oeste del territorio y delimita entre la margen derecha del curso medio del río Henares, y el izquierdo del río Jarama, también en su curso medio, formando igualmente parte de esta comarca los cursos bajos de los ríos Sorbe, Bornova y Cañamares. La Campiña, la más baja en altitud de toda la provincia - 650 metros - se caracteriza por ser una zona de anchas terrazas fluviales que conforman ricas campiñas en las que se cultivan cereales, hortalizas y frutales. Hay también notables conjuntos forestales de robles, encinas, jaras y retama. Junto a los ríos y arroyos, en los cursos más bajos del Sorbe, Bornova y Cañamares, larguísimas filas de chopos, fresnos y álamos conforman una de las más peculiares estampas del paisaje de esta comarca.

Sus principales poblaciones son Yunqueira de Henares, Humanes de Mohernando, Fontanar,

Uceda, Casa de Uceda, Torrejón del Rey, Marchamalo, Cabanillas del Campo, Azuqueca de Henares, Alovera, Villanueva de la Torre y El Casar, espectacular mirador de la sierra madrileña.

La Campiña, además de ser una de las huertas más fértiles del centro de la península, tiene un encanto muy especial, con una simbiosis muy atractiva de lo rural y lo tradicional, a lo que hay que sumar una notable riqueza monumental, que junto a sus bellos parajes naturales la convierten en un destino obligatorio si se quiere disfrutar de la tranquilidad y el placer de un lugar de aire puro y fresco.

RECORRIDO:

PRINCIPALES RECURSOS GASTRONÓMICOS :

Por más que la gastronomía de Guadalajara comparta con sus vecinas un buen número de elementos y características, ofrece también numerosos platos exclusivos que le confieren una personalidad propia. No es amigo el guadalajareño de ofrecer al viajero exquisiteces que se escapen de sus posibilidades, por lo que la comida casera, las recetas de la abuela y el buen hacer culinario siguen encabezando mesa y mantel, y todo ello es posible contando con productos naturales de la tierra de enorme calidad.

- Espárragos verdes

Entre las vegas de los ríos Henares y Jarama, a lo largo y ancho de sus fértiles terrazas fluviales se dan productos tan buenos y tan ricos como los espárragos verdes, muy apreciados en todos los mercados nacionales, cereales y maíz. También otras verduras como los repollos, judías verdes, patatas, calabacines, acelgas, berenjenas, pimientos, cebollas, espinacas, habas etc... Entre las legumbres pueden destacarse las judías blancas, garbanzos, lentejas etc...

Todas ellas se cocinan y preparan dando lugar a deliciosos platos típicos como la olla podrida, la menestra, las ensaladas y una sabrosa y variada lista de platos tradicionales cuyo principal ingrediente son las verduras y legumbres de la huerta campieñera. Un buen ejemplo de ello sigue siendo la judía, tanto con liebre, como con morro de cerdo o en "empedrado" uno de los platos más tradicionales y reconocidos de la zona. Propios de estas tierras son también las truchas, el chorizo a la olla, los cangrejos, la codorniz en funda. La famosa miel de La Alcarria, verdadera estrella de la repostería local, inspiradora de innumerables y deliciosos productos, es la protagonista en los postres, presente también en los famosos bizcochos borrachos, aderezados con licor.

En el apartado cárnico, en esta comarca abundan los rebaños de ovino, por lo que el cordero, en su diversas modalidades culinarias, pero de una forma muy especial el asado o en caldereta, se convierte en un producto imprescindible en cualquier buen y preciado menú campieñero. Del mismo modo, existen numerosas granjas de aves, por lo que los huevos frescos son de una extraordinaria calidad y muy demandados por innumerables establecimientos de alta cocina.

Tal y como ha quedado reseñado anteriormente, uno de los grandes protagonistas de la gastronomía campieñera son sus afamados espárragos verdes que llegan a la cocina en cientos de recetas, pero que preferiblemente, por su calidad, se deben probar de la manera más sencilla, con una pizca de sal y a la plancha. Su afamada calidad ha alcanzado un notable reconocimiento a nivel nacional.

ACCESOS:

Para llegar a Guadalajara, punto de partida de esta ruta, se accede desde Madrid por la Autovía de Aragón A-2, a tan sólo 56 kilómetros de Madrid. Desde Guadalajara tomamos la CM-101, saliendo de la ciudad por su parte más baja, en el cruce de caminos que existe tras cruzar el henares por el puente árabe. Esta carretera nos acerca, de manera jalonada a Fontanar, Yunquera y Humanes.

Desde Humanes, tomamos la CM-1004, hasta Puebla de Beleña, en donde nos volvemos a desviar por la CM-1001, hacia Casa de Uceda, El Cubillo de Uceda y Uceda. Tomamos después dirección sur por la GU-416, hacia Mesones y El Casar, desde donde accedemos a la N-320, para volver por esta carretera a Guadalajara, realizando antes parada en Galápagos y Torrejón del Rey.