Navarra kosten

Königreich Navarra

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

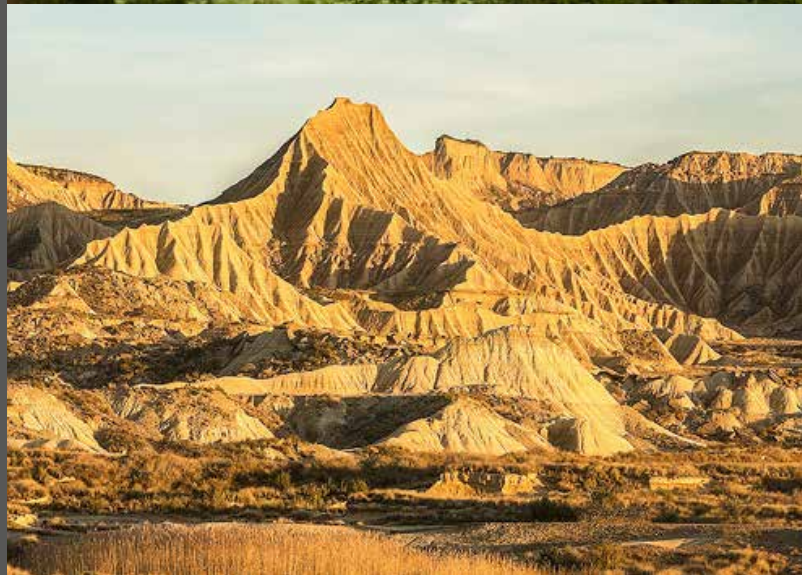
AGENDA 2030

Auf einer Fläche von 10.421 km² bestehen in Navarra vier unterschiedliche Klimazonen nebeneinander: das Meeresklima, das Gebirgsklima, das kontinentale Mittelmeerklima und das Trockenklima. Es gibt ein feuchtes und ein trockenes Navarra, ein gebirgiges Gebiet im Norden und ein flaches im Süden. Das Zusammenwirken dieser Bedingungen hat differenzierte Ökosysteme geschaffen, auf deren Grundlage der Mensch Siedlungen, Landschaften und vielfältige Lebensweisen modelliert hat, die sich in der Gastronomie wie auch in anderen kulturellen Manifestationen widerspiegeln.

Die navarresische Küche basiert auf lokale und saisonale Produkte. Es ist eine Gastronomie, die mit dem Gebiet stark verbunden ist. Das Repertoire an Rezepten und traditionellen Geschmacksrichtungen ist das Ergebnis des Klimas, des besonderen Charakters, der Geschichte und des Wissens, die über Generationen angesammelt wurden und mit der modernen Welt von heute im Dialog stehen.

Die verschmelzte Wahrnehmung, die wir durch zwei Sinne erhalten, nennt man Synästhesie. So wird z. B. ein Geschmack zusammen mit der harmonierenden Umgebung an das Gehirn übermittelt, wodurch eine intensive synästhetische Erfahrung entsteht: Empfindungen und Gefühle, mit denen wir in das Gebiet eintauchen und die es erklären.

© Regionales Ministerium für Wirtschafts- und Geschäftsentwicklung.
Generaldirektion für Tourismus, Handel und Verbraucherschutz.
Text: Maite Pérez Larumbe.
Layout und Design: RBK Design
Fotos: J. Campos, O. Conesa, Diaporama Estudio, I. Tejerina, Tryon, P. Uriz.
Die von Restaurant Rodero, INTIA-Reyno Gourmet und AEHN bereitgestellten Fotos.
Titelfoto: Zigako Etxezuria.
Druck: Linegrafic.
Übersetzung: Traducciones CCI
DL (Pflichtexemplar) NA 329-2020 (März 2020)
(Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier) Ref. C405



Die Gastronomie der Vielfalt

Herausragende Produkte

Die Produkte unseres Landes landen ohne Unterbrechung direkt auf unsere Tische. Unsere gastronomische Kultur hat sich aus dem reichen Vorkommen und dem ästhetischen Aussehen gebildet.

Mit anderen Worten genießen wir hierzulande die Produkte und Geschmacksrichtungen, die wir von zu Hause aus kennen. Den Ausdruck *de casa* verbinden wir mit Vertrauen und mit der nötigen und angemessenen Verarbeitung, um das Produkt zu verbessern. Auch bedeutet es Saisonales, Regionales und Sorgfalt. Ein Beweis dafür ist, dass es in Navarra acht Produkte mit einer **Herkunftsbezeichnung** gibt, wovon sechs zu den **geschützten geografischen Angaben** gehören, sowie eine Vielzahl von Produkten, die durch andere **Qualitätszertifikate** gekennzeichnet werden.

◁ Schäfer und Käsehersteller

In Übereinstimmung mit dem europäischen Trend erlebt Navarra einen beachtlichen Aufschwung der ökologischen Produktion, die als Synonym für Gesundheit und Nachhaltigkeit gilt.

Dieser enorme Produktionsaufwand erfordert die kontinuierliche Innovation und hat die Tradition als feste Grundlage, als bewährtes Fachwissen, mit dem geforscht, modernisiert und Fortschritte geleistet werden. Mit dieser Sicherheit setzen wir die fortschrittlichsten Technologien und Maßnahmen wie die Rückgewinnung einheimischer Rassen und Sorten ein. Überliefertes Wissen und wissenschaftliche Erkenntnisse sind dabei eine geniale, sichere und kreative Kombination.

Das Gütesiegel Reyno Gourmet umfasst alle zertifizierten Qualitätsmarken aus Navarra.

Geschützte Herkunftsbezeichnungen

- Piquillo-Paprika aus Lodosa
- Olivenöl aus Navarra
- Roncal-Käse
- Idiazabal-Käse
- Wein aus Navarra
- Wein aus La Rioja
- Weine nach der Klassifizierung Vino de Pago
- Cava-Schaumwein

Geschützte geografische Angaben:

- Spargel aus Navarra
- Artischocken aus Tudela
- Kalbsfleisch aus Navarra
- Lammfleisch aus Navarra
- Pacharán aus Navarra (Likör)

Weitere Qualitätszertifikate

- Erzeuge handwerklicher Herstellung aus Navarra
- Ökologische Produktion
- Integrierte Produktion
- Sonstige (BRC, IFS, GlobalGAP)

Die Meister der Küche

Ob es sich um die gehobene, die traditionelle oder die Miniaturküche handelt, die Köche in den Etablissements, die ihr Ansehen erhalten und steigern, haben eine Gemeinsamkeit: Sie stellen die Brücke zwischen den verfügbaren hervorragenden Ressourcen und dem Genuss derer dar, die ihre Kreationen genießen.

Wir essen gerne gut und unsere Art der Gastfreundschaft, die Weise, uns einen Namen zu machen und für Wohlergehen zu sorgen, umfasst natürlich auch das Essen. Dabei servieren wir nur das Beste, damit sich unsere Besucher wohl fühlen.

Frankreich
Baskenland
Atlantische Pyrenäen
Östliche Pyrenäen
Pamplona und das Becken
Zona Media
La Ribera
Aragonien
La Rioja

Kulinarische Landschaften

Die Vielfalt und die gute Küche sind Zeichen der Identität Navarras, genauso wie die kontrastreiche Aufnahmekapazität. Diese Kombination lädt dazu ein, einen erholsamen Besuch mit genügend Zeit zu planen, um mit allen Sinnen die Natur und die Kultur, die Routen und die Menschen, die gastronomischen Landschaften zu genießen, die Navarra in den Gaumen bringen.

DIE ATLANTISCHEN PYRENÄEN

In den kantabrischen Tälern des Nordwestens fallen die Berge mit ihren gewellten Formen zum Meer hin ab, und das milde und regnerische Klima mit atlantischem Einfluss lässt dauerhaft grüne Landschaften entstehen, die von zahlreichen Wanderwegen durchzogen sind, die die Dörfer mit einer attraktiven ländlichen Architektur verbinden.

Das feuchte Navarra ist der Lebensraum des einheimischen Latxa-Schafs, dessen lange, raue Wolle an die Feuchtigkeit angepasst ist. Mit seiner Milch wird der **Idiazabal-Käse** hergestellt, ein außergewöhnlich reifer Rohmilchkäse. Die **Cuajada** ist ein weiteres Milchprodukt aus Schafmilch, zu der bei der Zubereitung natürliches Lab hinzugefügt wird. Dieses Dessert wird typischerweise mit Honig und Walnüssen serviert. Für die Zubereitung wird ein feuerbeständiges Holzgefäß namens Kaiku verwendet, in dem die angesammelte Milch erhitzt wird, sowie ein rustikaler Stein oder glühendes Eisen, was dem Käsebruch aus der fermentierten Milch seine interessante geröstete bzw. rauchige Nuance verleiht.

Latxa-Schafe Δ

Cuajada (Dessert aus Schafsmilch) Δ

Idiazabal-Käse Δ

Was das Fleisch angeht, so werden Spitzenprodukte aus den Bergregionen wie die **Ente und ihre Nebenprodukte** (Kandiertes, Leber- und andere Pasteten), Schweinefleisch und insbesondere auch das **Kalbfleisch aus Navarra** aufgrund seines Geschmacks und des geringen Fettanteils geschätzt. Ein Sonderfall ist das **Euskal Txerri**, ein im Freien aufgezogenes einheimisches Schwein. Dessen Produkte werden von den frisch verzehrten Stücken bis hin zu den verarbeiteten unter der Marke Lechón de Navarra vermarktet und sind saftige Leckerbissen. Darunter sind Wangen, Schinken, Chorizo (Paprikawurst), Schweinsköpfe, Rippchen, Wamme, „Secreto“ (feines Flankenstück) oder Lende. Eine besondere Erwähnung verdient die **Chistorra**, die im Sakana-Tal besonders gut schmeckt. Speck, Wamme, mageres Schweinefleisch, Salz, Knoblauch und Paprikagewürz sind die Zutaten für eine frische Wurst, die Lebensfreude bringt.

Die geschätzten **Zugtauben von Etxalar** kommen im Herbst angeflogen und werden dort traditionell mit Netzen eingefangen. Die Flüsse beherbergen auch ihre Schätze wie die **Forellen** und den König des Süßwassers, den **Bidasoa-Lachs**, dessen Saison von April bis Juli dauert, wenn das geplante Kontingent nicht früher herausgefischt wird.

Der Gemüseanbau ist zwar nicht groß, doch verdient er aufgrund der Qualität der zarten **Kidneybohnen, Erbsen** und **Tomaten aus dem Baztan-Tal** seine Aufmerksamkeit.

Taube △

RINGELTAUBEN IM HERBST

Seit dem 15. Jahrhundert warten in Etxalar zwischen Oktober und November die Jäger auf Taubenhäusern, die zwischen Eichen und Buchen versteckt sind, bei Nordwind auf die Ringeltaubenschwärme. Während sie sich nähern, werfen sie die Paleta, ein Schläger, der einen Falkenangriff simuliert, in die Luft, damit die Tauben für den Netzfang tiefer fliegen. Der Tradition zufolge wurde diese Jagdmethode von einem Schäfer erfunden, der die Tauben beim Steinewerfen beobachtete, die daraufhin tiefer flogen. Und einer wie der andere wurde er vom damaligen Bischof dazu ermutigt, Netze aufzustellen, um die Tauben einzufangen.

WAS TUN?

- **Mühle in Amaiur/Maya**
- **Mühle in Zubieta**
- **Mühle in Etxaide (Elizondo)**
- **Mühle in Urdazubi/Urdax**
- **Imkerei-Museum in Eltso**
- **Besucherzentrum der Milchwirtschaft in Etxeberri**
- **Mykologischer Park in Ultzama**
- **Apfelweinstuben und Käsereien**

Weitere Informationen auf www.turismo.navarra.es/deu/

Chistorra-Wurst △

ÖSTLICHE PYRENÄEN

Am östlichen Ende der Autonomen Gemeinschaft moduliert das kalte Gebirgsklima das Leben im Schatten der steilen Gipfel der Pyrenäen in den nordöstlichen Tälern vom Belagua-Gletscher bis nach **Roncesvalles,** dem Eingangstor des französischen Jakobswegs nach Navarra. Die Berge sind ein Land der Wälder und Weiden, des Fleisches und der Milch.

Der andere Käse mit der Herkunftsbezeichnung der navarresischen Gemeinschaft ist der **Roncal-Käse.** Er wird aus Rohmilch von den einheimischen Schafrassen Rasa und Latxa hergestellt. Es handelt sich um einen butterartigen Käse mit einer pikanten Note, der traditionell allein oder in Begleitung von Quittengelee und Walnüssen und in jedem Fall mit einem guten Wein gegessen wird.

Beltza-Pilz Δ

Seit dem Mittelalter sind die Täler Roncal und Salazar die Wiege der Hirten, die im September auf der Veranstaltung der *Sanmiguelada* ihre Herden in die südlichen Bardenas Reales führten, um dort auf ihren Weiden zu überwintern. Mit ihnen zogen durch den ehemaligen Weideweg Cañada Real das traditionelle Hirtengericht **Migas,** das an die Orte entlang des Weges angepasst wurde und daher lokale Varianten bietet.

Hirtengericht Migas de Pastor Δ

Skigebiet Larra-Belagua Δ

Roncal-Käse Δ

Pilz-Platte △

Gegenwärtig wird im Einklang mit der Wiederbelebung traditioneller Praktiken und der Nachhaltigkeit des Territoriums der Verzehr von **Schaffleisch** gefördert, das trotz der Vorteile des lokalen Produkts nur noch selten konsumiert wurde. Unterstützt wird die einheimische **Betizu-Rasse,** die letzte europäische Wildrindart. Auch werden die nahrhaften Eigenschaften und der Geschmack des pyrenäischen **Fohlenfleischs** gefördert.

Ohne direkten menschlichen Einfluss, doch mit Rücksicht auf die natürliche Umgebung und ihrem Reichtum, bietet die östliche Berglandschaft sowohl **Großwild** wie Wildschweine, Hirsche und Rehe, als auch Kleinwild wie Singdrosseln, Rebhühner und Stockenten. Weitere Geschenke des Waldes sind **verschiedene Pilzarten** im Herbst und im Frühjahr Walderdbeeren aus dem Irati-Wald, Blaubeeren oder Schlehen, aus denen der Likör Pacharán gebrannt wird. Die Flüsse, die vom Schnee der Gipfel gespeist werden, bieten Forellen, Barben und die einheimische Fischart der Madrillas.

Die Tatsache, dass der Obstanbau wegen der Umweltbedingungen geografisch begrenzt ist, macht eine Delikatesse aus der kalten Region: die **ökologische Kartoffel der Pyrenäen.**

DER MEDIZINISCHE LIKÖR

Godofre, der uneheliche Sohn von Karl III. dem Edelmütigen, heiratete 1415 Teresa von Arellano. Wir würden ein solches Ereignis nicht bemerken, wenn nicht die erste schriftliche Erwähnung des Pacharáns aus der nachfolgenden Hochzeitsfeier stammen würde. Es ist auch bekannt, dass Blanka I. von Navarra, die Halbschwester von Godofre und eheliche Tochter des Karl III., diesen Likör trank, als sie 1441 im Kloster Santa María de Nieva (Segovia) erkrankte. Dennoch muss wahrheitsgetreu dazu gesagt werden, dass die spätere Königin dennoch an der Krankheit verstarb. Dem roten Schnaps wurden medizinische Eigenschaften zugesprochen, weshalb er als Magenmittel verwendet wurde.

WAS TUN?

- **Käse- und Schäfereimuseum in Uztarroz**
- **Mykologischer Park in Erro-Roncesvalles**
- **Josenea in Lumbier, Anbau von Apfelweinstuben und Heilpflanzen**

Weitere Informationen auf www.turismo.navarra.es/deu/

PAMPLONA UND DAS PAMPLONESER BECKEN

Pamplona liegt im Zentrum des Pamploneser Beckens und ist von Bergen umgeben. Die Stadt verfügt über ein üppiges gastronomisches Angebot, das die Vielfalt der gesamten navarresischen Küche vereint. Traditionelle Restaurants, charakteristische Lokale, Pincho-Bars und ein aktiver lokaler Handel – Märkte, Geschäfte und Messen – in denen man lokale Produkte kaufen kann und die Teil der Attraktivität der Stadt sind.

Pamplona bewahrt seine Zitadelle und einen großen Teil des Stadtmauerrings in einem der am besten erhaltenen mittelalterlichen Verteidigungskomplexe Europas. Außerhalb der Stadtmauern zieht der Fluss Arga weite Kurven, Zungen fruchtbaren Landes, auf denen Gemüse angebaut wird, mit dem die Stadt versorgt wird. Das Gemüse aus den Stadtteilen La Magdalena, Aranzadi und Rochapea ist berühmt: im Frühling und Sommer die **Crispillas,** eine lokale Sorte von frischem, schmackhaftem und zartem Salat, **Erbsen und Bohnen, Frühlingszwiebeln** und **grünen Bohnen;** und im Winter **Endiviensalat, Zichorie, Borretsch, Mangold, Blumenkohl** und andere Kohlsorten. In Pamplona müssen Sie wirklich das Gemüse kosten.

Auf Pincho-Tour durch die Bars von Pamplona △

Das **Lamm aus Navarra** wird im Pamploneser Becken gezüchtet und ist bekannt für seine saftige Textur, seiner rosigen Farbe und seinen genau richtigen Fettgehalt. Es wird für viele traditionelle Festgerichte verwendet und kann auf viele verschiedene Arten zubereitet werden: **Braten, Eintopf, Rippchen, Hachsen, Ragout und Menudicos,** ein Gericht, das mit den Keulen und Innereien des Tieres zubereitet wird. Eine weitere Fleischart, nämlich die des **Stieres,** steht in einer unauflöslichen Beziehung zur Küche Pamplonas trotz der begrenzten Saison, die mit dem Fest von San Fermín zusammenfällt. Der Bulleneintopf, ein üblicher Imbiss am Nachmittag des Monumental, ist ein schmackhaftes Gericht voller Aromen, dessen Intensität gut zur Sonne und zu den bevorstehenden Stunden passt.

Zwei Wurstwaren: **Relleno,** eine weiße Blutwurst aus Reis, Ei, Speck, Petersilie und Safran, die mit Tomaten und Paprika gebraten wird und die **Chorizo aus Pamplona** mit ihrem charakteristischen feinen Rinder- und Schweinehackfleisch und ihrem leicht süßlichen Geschmack sind Beispiele für beliebte Qualitätsgerichte, deren Geschmackserlebnisse fest in der ersten kulinarischen Erinnerung gespeichert bleibt.

Die Gastronomie ist zum Sitzen und zum Stehen da. Es ist viel passiert, seit das Wort **Pincho** bzw. Spieß (und früher Banderilla) auf das Vorhandensein eines Zahnstochers zurückzuführen ist, das diese Leckerbissen zusammen hielt. Heute sprechen wir zurecht von der **Miniaturküche,** kleinen Häppchen, hinter denen stundenlange Forschung

und Kreativität stecken und deren Speisekarte ständig erneuert wird.

Auch die Pfännchengerichte **Cazuelicas** gesellen sich zu dieser Art der Gastronomie und basieren auf die Schmorgerichte der Vergangenheit, auf die Löffelgerichte und auf die Kasserollenküche, hier Tripicalleria genannt, und interpretiert sie neu: Kutteln, Schnauze, Keulen, Lammbries, Leber, Nieren... Und was das **Frittierte** betrifft, so gibt es neben den vielseitig gefüllten Kroketten noch eine ganze Menge zu probieren: Garnelen, Paprika, „Tiger" (Muscheln), Spiegeleier, Serrano-Schinken und Käse, Kabeljau, Seezunge oder Tintenfisch, ein Klassiker an den Theken von Pamplona.

Pincho △

Cazuelica-Pfännchen △

Frittierte Paprika ▷

WAS TUN?

- Besuch des landwirtschaftlichen Besucherzentrums Casa Gurbindo in Pamplona

Weitere Informationen auf www.turismo.navarra.es/deu/

Relleno △

IN DER GROSSEN ENZYKLOPÄDIE VON NAVARRA HEISST ES ÜBER DAS RELLENO:

*1868 erschien in Madrid der entsprechende Band über Navarra in der Allgemeinen Chronik Spaniens. Der Autor, Julio Nombela, hatte einige *Mecetas des Viertels Magdalena besucht. Und er schreibt: „Wir betraten eines der Gasthäuser und alle, buchstäblich alle Zimmer waren voller Relleno-Liebhaber. Diese Delikatesse, ein Klassiker während der Zeit der Feierlichkeiten, ist unglaublich schmackhaft... Selbst auf der Treppe haben die Leute Relleno gegessen."*

**Mecetas: Dorffeste*

ZONA MEDIA

Nichts in Navarra kennt nur keine Form. Wenn man von der Zona Media spricht, könnte man also meinen, es handele sich um ein Übergangsgebiet zwischen den Bergen und La Ribera. Diese Definition wird der Wahrheit jedoch gerecht, was man schon an der Vielzahl der Geschichten erkennen kann, die sich an Orten wie Estella-Lizarra, Sangüesa, Olite, Artajona oder Puente la Reina verdichten. Die Wegkreuzungen und die Kombination aus Gebirgsketten, Tälern und Vorgebirgen, trockenem und bewässertem Land, ergeben unterschiedliche Landschaften, ein kaleidoskopisches und sehenswertes Navarra.

In der Zona Media beginnen die Anbaugebiete des weißen **Spargels aus Navarra** und der Paprikasorte schlechthin, das **Piquillo-Paprika.** Das Gebiet dringt in Richtung Süden bis hin zu Tudela in La Ribera vor. Der weiße Spargel zeichnet sich durch seine Farbe, seine Zartheit und das Fehlen von Fasern aus, was einen sauberen Biss ergibt. Als Konserve sind sie das ganze Jahr über erhältlich, aber es lohnt sich, sie in der Saison zwischen April und Juni, al dente und warm gekocht zu probieren, allein oder mit einem guten Öl oder aber roh, in frischen und aromatischen Salaten der Saison. Die „Piquillo"-Paprika trägt diesen Namen aufgrund ihrer charakteristischen Spitze und ist ein weiterer Gipfel des Gemüseanbaus in Navarra. Sie wird von September bis Dezember geerntet. Die zarte Textur, das Rösten auf dem Holzfeuer und das Schälen von Hand ohne Wasser, also die traditionelle Herstellung, ist einer der Schlüssel für ihren Geschmack.

Ein weiteres unumstrittenes pflanzliches Juwel ist die **weiße Bohne aus Sangüesa,** eine Sorte, die frisch gegessen wird, wodurch sie extrem mild ist und die Kochzeit verkürzt wird. Die Saison ist sehr kurz und umfasst lediglich die letzten Wochen des Sommers. Mit Beilagen wie Gemüse, Txungur (Schinkenkeulen), Wachteln, Muscheln oder Kabeljau lohnt es sich noch einmal mehr, sie zu kosten. In der westlichen Zona Media von Navarra liegt die sehenswerte Stadt Estella-Lizarra und dort sind die **Calbotes** (eigentlich bedeutet das Wort Maronen) rote Bohnen, die zusammen mit Chorizo und Speck ein schmackhaftes und bewährtes Gericht versprechen, ebenso wie das **Spanferkel, Lammragout** oder **Ajoarriero,** eine traditionelle Zubereitung auf der Grundlage von Kabeljau. In Olite ist das **gebackene Zicklein** eine saftige Delikatesse, die viele Fans hat. Genauso wie die **Migas in Ujué,** ein traditionelles Hirtengericht aus Brotkrümeln, die wie die übrigen Köstlichkeiten verführen, insbesondere wenn sie vom ausgezeichneten Wein und Cava (Schaumwein) der Gegend begleitet werden.

Spargel aus Navarra △

Piquillo-Paprika aus Lodosa △

Δ Spanferkel

Das Echauri-Tal, die nördliche Grenze des Olivenbaums auf der Halbinsel, ist mit seinen steinigen Böden und dem abfallenden Relief für seine **Süßkirschen** mit einem hohen Wassergehalt bekannt, was sie sehr schmackhaft macht. Diese Kirschen haben einen besonderen Glanz, der dem Mikroklima des Tals zugeschrieben wird, das im Frühjahr während der Kirschblüte prächtig aussieht.

Ein ähnlicher kalkhaltiger Boden mit viel Kies ist der Lebensraum des schwarzen Diamanten der Küche, des **Trüffels,** der in den Wäldern des Valdorba-Tals und im Gebirge der Sierra de Lóquiz in Tierra Estella natürlich vorkommt. In der Saison finden Märkte, Verkostungen, Kochausstellungen und Erntevorführungen mit Hunden und Wildsäuen statt.

In diesen Ländereien ist reichlich **Wild** vorhanden: rotes Rebhuhn, Waldschnepfe, Wachtel oder Fasan. Ein Festmahl sowohl mit den üppigen traditionellen Soßen als auch mit den neuen und leichteren Varianten und natürlich mit den **zahlreichen Pilzen** der Gegend. In der Zona Media wird auch **Öl** hergestellt, die Grundzutat, die sich mit weiteren verbindet, wie das Salz, das betont, oder den Honig, der Süße bringt.

SALINAS "DE ORO"

Jahrhundertelang war Salz, das einzige essbare Gestein, die wichtigste Methode zur Konservierung von Lebensmitteln. In dem Ort Salinas de Oro („Goldene Salinen") wird es noch immer aus Quellwasser gewonnen, die durch Salzablagerungen fließen. Das Wasser wird in ein System von flachen Becken geleitet, wo es an der Luft und in der Sonne verdunstet. Das Salz, das am Boden bleibt, wird von Hand aufgefangen. Obwohl die erste Erwähnung dieser Salzwerke in einem schriftlichen Dokument aus dem Jahr 1492 stammt, geht man davon aus, dass der Abbau bis in die Römerzeit zurückreicht. Leider entspricht das Gold des Ortsnamens nicht dem Vorhandensein des geschätzten Metalls, sondern ist der Name einer ehemaligen Siedlung des Gebietes.

WAS TUN?

- **Trüffelmuseum in Metauten**
- **Ölmuseum in Arróniz**
- **Ölmühlen Mendía in Arróniz**
- **Weinkellereien und Ölmühlen**

Weitere Informationen auf www.turismo.navarra.es/deu/

LA RIBERA

Die Ribera, die vom Ebro durchquert wird, ist ein Gebiet mit ausgedehnten Ebenen, Mittelgebirgen und Flüssen, die entlang ihres Verlaufs weite Auen zeichnen. An ihrem östlichen Ende liegt der Naturpark der Bardenas Reales, ein zum Biosphärenreservat erklärtes Halbwüsten-Ökosystem, das auf jeden Fall einen Besuch wert ist, um die Schönheit der durch Erosion aus Gips, Lehm und Sandstein entstandenen Formen zu betrachten.

War das vorrangige Tätigkeitsfeld in La Ribera traditionell die Landwirtschaft, so vervielfacht heute eine innovative landwirtschaftliche Lebensmittelindustrie die Reichweite ihrer Produkte. Über La Ribera zu sprechen bedeutet, über das hohe Qualitätsniveau ihres Anbaus zu sprechen. **Die Artischocken aus Tudela** sind eine Verschmelzung von Süßem und Bitterem. **Die weiße Kardone** wird mit angebratenem Knoblauch aus Falces und Serrano-Schinken oder aber mit Mandeln oder Venusmuscheln und der **roten Kardone** gegessen. All dies führt zu einem Genuss durch das Gemüse der anderen Art. Die **Salatherzen** sind diese kleinen und krausen Salatblätter. Dann gibt es noch die **„hässliche" Tudela-Tomate** und **den Borretsch,** dessen einfachste Zubereitung zweifellos die Beste ist, nämlich gedünstet zusammen mit einer zarten Kartoffel, mit einem guten Salz und einem guten Schuss rohen Öls. Die Anbauflächen vom Spargel und von der Paprika erstrecken sich von der Gegend um Tierra Estella aus.

Artischocken aus Tudela Δ

Öl aus Navarra Δ

Das gesamte Gemüse kann einzeln oder in einem **Eintopf** genossen werden: im Frühling mit Spargel, Saubohnen und frischen Erbsen und im Winter mit Kardonen und Blumenkohl.

Die Gemüseeintöpfe werden ausschließlich vegetarisch oder in Begleitung von Kaninchen, Lamm, Hase oder Aal verzehrt. Auch die Bardenas-Schnecken passen gut zum Gemüse, wie auch zum **Reis von Arguedas** aus ökologischem Anbau. Auch andere exotische Gemüsesorten haben ihren Platz in La Ribera gefunden und haben sich optimal angesiedelt. So geschah es mit Brokkoli, danach mit Romanescu und Grünkohl und weitere werden folgen.

La Ribera ist ein ausgezeichneter Produzent von **Ölen**, die Leichtigkeit mit bitteren und würzigen Noten verbinden, wie die der Artischocke in der Sorte Arróniz, der Banane der Sorte Arbequina und der Mandel der Sorte Empeltre.
Und als Dessert sind die Früchte ein weiterer der großen Schätze der Ribera: die harten, süßen und intensiv gefärbten **Kirschen aus Milagro,** die rosafarbenen **Pfirsiche aus Sartaguda,** die sich hervorragend mit Wein kombinieren lassen, Aprikosen, Pflaumen, Birnen, Äpfeln, Trauben oder Mandeln.

Salatherzen △

KNOBLAUCH AUS FALCES

Der begehrte rote Knoblauch aus Falces, fest und mit intensivem Geschmack, verdankt seinen Anbau der Übersättigung des Dorfes, das ein Zehntel der gesamten Ernte an den Markgrafen und die Kirche zahlte. Der Anbau von Knoblauch, einer neuartigen Frucht in der Gemeinde und daher nicht besteuert, war der Weg, um die mühsame Zahlung von Steuern zu vermeiden.

WAS TUN?

- **Konservenmuseum „La fábrica vieja“ in San Adrián**
- **Ölmühlen**

Weitere Informationen auf www.turismo.navarra.es/deu/

Unsere Küche

Die Gemüse-, die gutbürgerliche und die Festküche sind drei feste Bestandteile des kulinarischen Erlebnisses in Navarra.

DIE GEMÜSEKÜCHE

Das hochwertige Gemüse ist des Spitzenplatzes auf den Speisekarten würdig. Allein schon der Gemüseeintopf, frische Erbsen, Borretsch, Artischocken oder der leckere Zichoriensalat verdienen Aufmerksamkeit. Genau wie eine Kardone, einige weiße Bohnen oder etwas Spargel. Es wäre ein großer Fehler, sie als zweitklassige Zutaten oder als einfache notwendige Beilagen zu verwerten, die in der spanischen Menüfolge üblicherweise vor dem Fleisch oder Fisch serviert werden. Die Vertrautheit mit dem Gemüse und dessen Verfügbarkeit hat zu einer Explosion von Rezepten geführt, wie auch zur Entdeckung seiner Möglich keiten über absehbare Zubereitungen hinaus und zur Anpassung der Kochzeiten, um es auf der Höhe seines Geschmacks und seines visuellen Reizes anzubieten.

Artischocken und Austern auf einer Oliven- und Honigsoße, Restaurant Rodero Δ

DIE FESTKÜCHE

Es gibt so manche Gerichte, die einfach unter freiem Himmel zubereitet und bei Musik gekostet werden müssen. Die Rede ist von den Calderetes (Eintopf) der Zona Media und der Ribera, die Lamm- oder Kaninchenfleisch, Kartoffeln und Gemüse enthalten, genauso wie der Zikiro (Lammbraten) des Nordens. Es sind die Gerichte der Volksfeste, die gemeinsam im Rahmen zahlreicher Versammlungen verzehrt werden, bei denen, unabhängig vom offiziellen Grund, gute Gesellschaft gefeiert wird.

Zikiro Δ

DIE GUTBÜRGERLICHE KÜCHE

Bei den Navarresen werden die Grundlagen des Küchen-ABC zuhause gelegt, wobei sich die Leute auf den Geschmack der ursprünglichen Aromen konzentrieren, die mit Gefühlen assoziiert werden. Es ist der Geschmack, den jeder Koch und jede Köchin mit den eigenen Variationen und dem gemeinsamen kulinarischen Erbe kreiert: eine Zutat, eine kleine zeitliche Abänderung oder ein geheimes Verfahren, das von Generation zu Generation weitergegeben wird, machen den Unterschied.

Desserts und Süßes

Die Süße der Nachspeisen verlängert den Genuss des Essens und der Gesellschaft.

Zur Abrundung eines guten Essens bietet das traditionelle navarresische Repertoire Desserts an wie **Canutillos,** knusprige, mit Puderzucker bestreute und mit Vanille- und Zitronencreme gefüllte Blätterteigkegel; die **Costrada aus Aoiz,** ein goldener Biskuitteig, in dem geduldig eine weiche Cremefüllung wartet und der warm serviert wird; oder die **Cuajada,** eine schmackhafte und einfache Kombination aus Schafsmilch, Naturlab und wahlweise mit Honig oder Zucker.

Auch andere Süßspeisen verführen schnell, ob als Nachtisch oder Snack für zwischendurch. Einige sind eindeutig saisonabhängig, zumindest in ihrer Herkunft: um die Schweineschlachtung herum gibt es den **Txantxigorri-Kuchen,** ein gebackener Teig aus Brot, Zucker und Zimt mit Txantxigorris, sprich mit in seinem eigenen Fett reduziertem Schmalz; und an Weihnachten können Sie die Nuss-, Mandel- oder Nugathonigtafeln **Turrón Royo aus Artajona** probieren. Auch lecker sind die handgemachten Pralinen aus Pamplona, **Elizondos Urrakin egiña** mit ganzen Haselnüssen genauso wie die typischen Schokobonbons **Rocas del Puy** aus Estella-Lizarra, die stückchenweise abgebissen werden können. Abgerundet wird die Liste mit den **kandierten Mandeln aus Ujué, den Toffee-Bonbons aus Pamplona und den Pinienkernen aus Tafalla.**

Vanillecremeröllchen aus dem Baztan-Tal Δ

Urrakin egina aus Elizondo Δ

Turrón del Royo aus Artajona Δ

Rezepte

Rezepte, die überdauern, schaffen das Fundament – die allgemeine Grundlage dieser täglichen Sinnlichkeit unserer Genüsse.

GEMÜSE-EINTOPF

Zutaten

- *1 Dutzend Artischocken aus Tudela*
- *½ Kilo Spargel aus Tudela*
- *½ Kilo Erbsen*
- *½ Kilo junge Saubohnen*
- *1 Bündel grüner Knoblauch*
- *150 Gramm Serrano-Schinken mit Fettmaserung*
- **1 Löffel Mehl*
- *Olivenöl*
- *Salz*

Zubereitung

Die Artischocken und den Spargel schälen, die Saubohnen und Erbsen aushülsen und anschließend alle vier getrennt in Salzwasser kochen. Den Knoblauch leicht anbraten, den gewürfelten Schinken und Mehl hinzugeben. Ist der Knoblauch goldbraun, das Gemüse hinzufügen. Zuerst die Artischocken, dann die Erbsen und Bohnen und schließlich den Spargel. Den Topf gut umrühren, um das Gemüse zu vermischen und Kochwasser freizusetzen. Mit Salz passend würzen und gegebenenfalls die Spargelbrühe hinzugeben. Den Topf 10 Minuten auf kleiner Flamme halten, um die Aromen zu binden.

Wird ein glutenfreies Mehl verwendet, ist der Eintopf für Menschen mit Zöliakie geeignet.

LAMMRAGOUT , „CHILINDRÓN“

Zutaten

- *1 Kilo Lamm aus Navarra (Schulter und Keule, nach Belieben)*
- *1 große Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *3 Chorizo-Paprika*
- *½ Glas Cognac*
- **1 Löffel Mehl*
- *Olivenöl*
- *Salz*
- *Wahlweise 3 Esslöffel natürlich pürierte Tomatensauce*

Zubereitung

Das Lamm salzen, in Mehl wenden und kurz anbraten. Anschließend aus dem großen Kessel nehmen und im selben Öl die fein gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehen pochieren. Das Lamm hinzufügen und umrühren. Wahlweise können jetzt zusätzlich Tomaten hinzugegeben werden. Den Cognac zugeben und verdunsten lassen. Das zuvor eingeweichte Fleisch der Paprika und anderthalb oder zwei Schöpfkellen des Einweichwassers hinzufügen. Auf kleiner Flamme halten bis das Fleisch zart ist und die Soße reduziert wurde. Es kann mit gewürfelten Bratkartoffeln serviert werden.

Wird ein glutenfreies Mehl verwendet, ist der Eintopf für Menschen mit Zöliakie geeignet.

AJOARRIERO

Zutaten

- *1 Kilo gesalzener Kabeljau*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 Cayenne-Chili*
- *3 Chorizo-Paprika*
- *150 Milliliter Olivenöl*

Zubereitung

Um den Kabeljau zu entsalzen, je nach Dicke der Stücke 24-36 Stunden lang einweichen, dann im Kühlschrank lagern und das Wasser alle 8 Stunden erneuern. Anschließend abtropfen und in ein sauberes Tuch einwickeln, das mit Energie gedreht werden muss, um die maximale Wassermenge zu entziehen. Den Fisch leicht zerbröckeln.

Den Knoblauch hacken, im Öl anbraten und beiseite stellen. Das Öl abkühlen lassen und wenn die Pfanne lauwarm ist, den Kabeljau, seine stark gehackte Haut, das Fleisch der zuvor eingeweichten Chorizo-Paprika, die Chili und den Knoblauch hinzufügen. Auf dem Herd 20-25 Minuten stehen lassen, dann ist es fertig. Es ist ein Gericht, das besser schmeckt, wenn es am Vortag zubereitet wurde. Optional können gewürfelte Bratkartoffeln ohne Bräunung, geschlagene Eier oder ein Spiegelei beigefügt werden.

WEISSE BOHNEN „POCHAS“

Zutaten

- *1 Kilo weiße Bohnen „Pochas“ aus Sangüesa*
- *1 grüne Paprika*
- *1 große und reife Tomate*
- *1 frische Zwiebel*
- *3 ungeschälte Knoblauchzehen*
- *3 volle Löffel Öl*
- *Salz*

Zubereitung

Die Paprika und die Tomate waschen. Alle Zutaten im Topf mit kaltem Wasser bedecken und 30-40 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, damit sich die Haut der Bohnen nicht öffnet. Wenn die Bohnen zart sind, das Gemüse heraus nehmen und nach dem Entfernen des Knoblauchs pürieren, sieben und den Bohnen erneut hinzufügen. Die Bohnen noch fünf Minuten kochen lassen, et voilà.

Cuajada

(Dessert aus Schafsmilch)

Zutaten

- *1 Liter Schafsmilch*
- *20 Tropfen natürliches Lab*
- *Zucker oder Honig*

Zubereitung

Die Milch unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn es kocht, vom Herd nehmen und in einen kalten Behälter geben bis sie eine Temperatur zwischen 35 und 38 °C erreicht hat. Das Lab hinzufügen (bei der Herstellung in einzelnen Dessertbehältern, die 20 Tropfen gleichmäßig verteilen) und es ohne Rühren gerinnen lassen.

D.O. NAVARRA
VINOS D.O.
NAVARRA
NAVARRA D.O.
VINOS D.O.
NAVARRA
VARRA D.O.
VINOS D.O.
NAVARRA
tinto
VINOS D.O.
NAVARRA
blanco

Weine, Cava-Schaumweine und Liköre

In Navarra gibt es zwei Herkunftsbezeichnungen: D.O. Navarra und D.O. La Rioja. Die Weine der D.O. Navarra umfassen mehr als 11.000 registrierte Hektar und fünf Produktionsgebiete: Tierra Estella, Valdizarbe, Baja Montaña, Ribera Alta und Ribera Baja. Zu der D.O. La Rioja steuert auch Navarra 6.220 Hektar zu dem Untergebiet Rioja Baja bei und verfügt über eine anerkannte Produktion von Rot-, Weiß- und Roséweinen.

ROSÉWEIN AUS NAVARRA

Der Rosé aus Navarra ist unser berühmtester Wein, der für viele Gaumen das Beste aus der Traube bündelt. Er wird mit der traditionellen Methode des Ausblutens des Traubenmostes hergestellt, das von der D.O. Navarra einzige zugelassene System. Dabei wird der Most einige Stunden lang in Traubenschalen solange einem Mazerationsprozess unterzogen, bis die Schwerkraft den Most auf den Behälterboden zieht und die Schalen die Oberseite besetzen. Zu diesem Zeitpunkt wird der Most umgefüllt (ausgeblutet) und fermentiert somit von selbst. Der Roséwein ist fruchtig, frisch, ausgewogen und aromatisch und verfeinert Vorspeisen, Aperitifs und das außergewöhnliche Gemüse aus dem Anbau Navarras.

Roséwein aus Navarra △

GARNACHA – UNSERE WICHTIGSTE TRAUBE

Garnacha ist schon per Definition die Traube Navarras. Mit der roten Garnacha werden traditionelle Rosé- und Rotweine hergestellt, manchmal in Coupage mit anderen navarresischen Sorten wie Tempranillo, und mit der weißen Garnacha ausgezeichnete Weißweine mit Blumen- und Zitrusaromen.

Garnacha-Traube ▽

ROT-, WEISS-, CAVA- UND APFELWEIN

Rot- und Weißweine

Die jungen Weißen sind ideal als Aperitif, die frischen und die säurehaltigen Chardonnay-Weißweine ohne Fass passen optimal zu geräuchertem Weißfisch. Die vergorenen Weine machen sich gut zu fetthaltigem Fisch.

Die jungen Roten, köstlich und leicht, begleiten Delikatessen, Pasteten und milde Käsesorten, während sich die vollmundigen Crianzas besonders gut für gegrilltes Fleisch, Wild, Eintöpfe und gereiften Käse eignen.

Cava-Schaumweine

Die in Mendavia und Viana hergestellten natürlichen Schaumweine sind unter der Herkunftsbezeichnung Cava de Navarra geschützt. Die in Navarra am häufigsten verwendeten Rebsorten sind Viura und Chardonnay und für den Brut Rosé die Garnacha.

Apfelweine

Ab Mitte September werden in der Gegend von Baztan-Bidasoa die reifen Äpfel geerntet und es findet die *Kirikoketa* statt, die Zerkleinerung der Früchte, die den Gärungsprozess einleitet. Im Januar, zum Schrei von *„*Txotx!*“, beginnt die bis Mai andauernde Saison mit der Verkostung des ersten Apfelweins.

**Txotx:* *Stange, die das Loch in der Kupela (Fass) bedeckt, aus dem der Apfelwein herauskommt*

Bodegas Chivite, Señorío de Arinzano ▷

MUSKATELLER UND SÜSSE WEISSWEINE

Muskateller sind süße und aromatische Weine, die aus kleinkörnigen Muskateller-Trauben hergestellt werden und normalerweise zu Gebäck und Blauschimmelweichkäse serviert werden. Süße Weißweine mit geringerem Alkoholgehalt sind die idealen Begleiter für Gänseleberpastete und kräftigen Blauschimmelkäse und haben einen starken Einzug in die Welt der Cocktails erhalten.

PACHARÁN

Pacharán aus Navarra ist ein süß schmeckender Likör mit einer zusammenziehenden und säuerlichen Note durch das lange Einlegen von Schlehen in Anis. Das Ergebnis ist eine Spirituose mit einem Alkoholgehalt zwischen 25 und 30 % Vol.

Um seine Qualität zu erhalten, wurde 1988 das Gütesiegel Denominación Específica geschaffen, die heute in Europa mit einer geografischen Angabe anerkannt ist.

Pacharán aus Navarra Δ

DIE WEIN-ROUTE

Navarra ist ein Land der Weine mit ausgeprägten und starken Persönlichkeiten. Die Vielfalt der Böden, des Klimas, der Reliefs und der Traditionen hat verschiedene Weine hervorgebracht, und zahlreiche Weinkellereien sind über das gesamte Gebiet verteilt und bereichern das historische und kulturelle Erbe.

Jede Saison bietet die Weinstraße Führungen, Besichtigungen, Verkostungen, Workshops, Ausstellungen, Spiele, Spaziergänge, Touren etc. an. Die Aktivitäten und Erlebnisse rund um den Wein richten sich an verschiedene Altersgruppen und der Neugier, um den Wein und die Gastronomie Navarras zu entdecken, kennenzulernen und zu genießen.

http://www.rutadelvinodenavarra.com/en/

Radtourismus zwischen den Weinbergen Δ

Die kulinarischen Kategorien

In traditionellen Restaurants, Haute Cuisine, Restaurants mit Grillspezialitäten, Apfelweinstuben und in Pincho-Bars lädt Navarra zum Essen ein.

TRADITIONELLE KÜCHE

In Navarra erhalten viele Etablissements die beste traditionelle Küche durch jene Gerichte am Leben, die im Laufe der Zeit perfektioniert wurden, um deren beste Version anzubieten. In diesen Restaurants können Sie Gemüse und Eintopf der Saison, rote Kidneybohnen aus dem Baztan-Tal, weiße Bohnen „Pochas“ aus Sangüesa, Ajoarriero mit Kabeljau, Menudicos mit Lammkeulen und -innereien, Relleno-Wurst, Lammbraten oder -ragout, Spanferkel und gebratenes Zicklein, die Brotkrümelspeise „Migas“ und Großwildgerichte, Etxalar-Tauben und traditionelles Feingebäck genießen.

Weiße Bohnen „Pochas“ Δ

GEHOBENE KÜCHE

Die Beförderungen der neuen Küchenchefs haben kühn und korrekt einen Dialog zwischen den verschiedenen Erbschaften der kulinarischen Vergangenheit hergestellt, die Techniken modernisiert, die Rezepte aufgelockert, die Kochzeiten und die Texturen untersucht und völlig neue Harmonien und Kontraste geschaffen, die in den heutigen Menüs zu finden sind. Wenn sie durch ihre Persönlichkeit unverwechselbar sind, dann stimmen sie in der Wahl der lokalen Produkte und in ihrer Fähigkeit überein, neue kulinarische Geschichten zu schreiben, indem sie die durch Tradition und Innovation geschaffene kreative Spannung hervorragend nutzen.

Rote Bohnen mit Morcilla-Blutwurstpralinen, Restaurant Rodero Δ

RESTAURANTS MIT GRILLSPEZIALITÄTEN

Das Prestige der Asadores entsteht aus einer Verbindung zwischen der Qualität des Fleisches und der meisterhaften Handhabe des Grills, mit dem die Kontrolle des Feuers und die garantierte Zufriedenheit gelingen. Der Grill bringt dem Fleisch die Vielfalt an Farben und Texturen und das leichte Räuchern führt zu einem wachsenden Repertoire an Geschmacksrichtungen. Das Ochsen- oder Rindersteak ist der unbestrittene König, doch auch andere Teilstücke und Fleischsorten sind vorhanden. Mit der passenden Glut werden die besten Fische und Meeresfrüchte richtig schön zart zubereitet.

Gegrilltes Steak Δ

APFELWEINSTUBEN

„Hau da gure sagardo berria." Mit diesem Satz beginnt jedes Jahr im Januar durch die Eröffnung der *Kupelas* (Apfelweinfässer) in den Apfelweinhäusern von Baztan-Bidasoa die Saison, die bis Mai andauert. Die Menschen teilen sich einen Tisch, um die Chorizo-Paprikawurst a la sidra, das Kabeljau-Omelett, die Kabeljauwürfel mit Paprika, das Rindersteak und den Käse mit Quittengelee und Nüssen zu probieren. Währenddessen häufen sich die Gänge zu der Kupela, um den Apfelwein des Jahres zu kosten. Genau dieses Erlebnis, das über die Gastronomie hinausgeht, *nennen wir Ambiente.*

Apfelweinstube Δ

Gold 2019. Baserriberri (Pamplona) ∆
Pincho: Resakwich revolutum re-CenoZ

Silver 2019. Iruñazarra (Pamplona) ∆
Pincho: Patacon.con

BARS UND PINCHO-ZONE

Bares, qué lugares, sang Gabinete Caligari.

Sie sind der Mittelpunkt der Fiesta, der Gesellschaft und des entspannten Plauderns. Ihre Wärme und ihre kleinformatige Küche sind die ideale Wahl für einen Aperitif oder für eine Mahlzeit an der Bar, einen Snack. Einfach nur so, weil wir uns wohl fühlen. Nach einem Pincho gab es dann einen weiteren und noch einen… und Schwups – aufgegessen!

Durch die Bars zu ziehen und Pinchos zu essen, ist ein sehr angenehmes Eintauchen in die örtlichen Bräuche. Wer sich vor der Reise informiert, kann schon eine Route nach den eigenen Vorlieben und Intuitionen planen. Und wer aus der Improvisation eine Tugend macht, hat ebenfalls Glück, denn das Angebot an traditionellen Rezepten und neuen Pinchos zur Kombination mit navarresischen Weinen ist so groß, dass Sie immer goldrichtig liegen. Alle Orte haben ihre eigenen Gebiete und Routen, Etablissements und Spezialitäten. Tatsächlich wird die Woche des Pinchos in der ganzen Autonomen Gemeinschaft gefeiert.

◁ Bronze 2019.
Nuevo Hostaf (Tafalla)
Pincho: Ayer y Hoy

Bronze 2018. ▷
La Cocina de
Alex Múgica
Pincho: Cevincho

∆ Gold 2018. El Mercao (Pamplona)
Pincho: Camarón de la Concha

∆ Silver 2018. Iruñazarra (Pamplona)
Pincho: Rompeolas

Was kaufen?

Auch wenn jede Reise zu Ende geht, mit navarresischen Produkten ist die Abreise kein endgültiger Abschied.

TRADITIONELLER HANDEL

Der traditionelle Handel, die Tante-Emma-Läden, werden oft von aufeinander folgenden Generationen derselben Familie geführt. Es sind Einrichtungen, die das umfassende Wissen über die Produkte, den Sinn für Kundennähe, die Zeit für die passenden Erläuterungen und die persönliche Beratung vereinen. All dies macht sie unverzichtbar, um erfolgreich versorgt zu werden. Ihre farbenfrohen und vollen Regale bieten einen Anreiz, an den Sie sich später erfreuen.

Traditioneller Handel △

SAISONALE PRODUKTE

Frühjahr:
Spargel aus Navarra, Kirschen aus Echauri und Milagro, Saubohnen, Artischocken aus Tudela, Erbsen.
Sommer:
Tomaten aus Tudela, Pfirsiche aus Sartaguda, Salate, weiße und grüne Bohnen (Schnittbohnen, Schoten).
Herbst:
Piquillo-Paprika aus Lodosa, Weintrauben (Muskateller, Viura, Garnacha), Pilze.
Winter:
Kardonen, Artischocken aus Tudela, Kohl, Trüffel, Blumenkohl, Rotkohl, Brokkoli, Borretsch.

KONSERVEN

Gemüse und Hülsenfrüchte in Konserven (in Dosen oder Einmachgläsern):
Artischocken aus Tudela, Spargel aus Navarra, Piquillo-Paprika aus Lodosa, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Piparras (Paprikaschoten).
Gekochte Gerichte:
Gemüseeintopf, Pocha-Bohnen, Pilze.
Entenprodukte:
Pastete, Gänseleberpastete, Confit, Entenbrust.

FLEISCH- UND WURSTWAREN

Kalbsfleisch aus Navarra
Lammfleisch aus Navarra
Traditionelle Chistorra-Wurst
Chorizo-Paprikawurst aus Pamplona
Relleno-Wurst
Schinken und Wamme des Euskal-Txerri-Schweins

SONSTIGE PRODUKTE

Milchdesserts
Käsesorten Idiazabal und Roncal
Ökologischer Reis
Öl aus Navarra
Salz

DESSERTS UND SÜSSES

Buttergebäck
Kuchen und Gebäck
Toffee-Bonbons
Toffee-Bonbons und Pinienkerne
Kandierte Mandeln
Schokoladen
Selbstgemachte Marmeladen

GETRÄNKE

Wein aus Navarra
Wein aus La Rioja
Weine nach der Klassifizierung
Vino de Pago
Cava-Schaumwein
Muskateller
Pacharán aus Navarra
Liköre
Apfelwein

DIE MÄRKTE

Ein Besuch der städtischen Märkte oder des Platzes, wie wir es hier nennen, bietet die visuelle Grundlage der navarresischen Küche: Saisonalität, Regionalität und Qualität. Ein Besuch an den Ständen bringt Ihnen die Kriterien der Verkäufer und der Käufer näher, wobei ihre Beobachtung an sich schon eine Art des Lernens ist. Die drei städtischen Märkte Pamplonas: der Markt im Ensanche, der in Santo Domingo und der in Ermitagaña sowie die Märkte von Tudela und Tafalla sind zusammen mit den Wochenmärkten in zahlreichen Orten eine großartige Präsentation der lokalen Produkte und der privilegierten Orte, um die Vitalität der Städte und Gemeinden zu spüren.

Markt in Pamplona / Iruña △

GASTRO-VERANSTALTUNGEN

(Termine unter **www.turismo.navarra.es/deu/**)

FEBRUAR

- Tag des Toasts, *Arróniz*
- Schlachttag, *Azuelo*
- Eisige Gemüsetage, *Pamplona/Iruña*

MÄRZ

- Woche der Pinchos, *Navarra*
- Markt der Speisen, *Tudela*

APRIL

- Gemüsetage, *La Ribera*
- Tag der Artischocke und des Spargels, *Cabanillas*
- Vinofest, *Pamplona/Iruña*

MAI

- Tag des Spargels, *Dicastillo*
- Tag der Spargelbruderschaft, *Mendavia*
- Fest des navarresischen Roséweins, *Pamplona/Iruña*
- Ökomesse Navarra *Pamplona/Iruña*

JUNI

- Tag des Roséweins, *San Martín de Unx*
- Tag des Käses, *Roncal/Erronkari*
- Tag der Kirsche, *Milagro*
- Käsemarkt, *Etxalar*
- Tag der Cuajada, *Arraitz-Orkin*

JULI

- Salztage, *Salinas de Oro*
- Tag des Knoblauchs, *Falces*
- Weinfest, *Corella*

AUGUST

- Pfirsichmesse, *Sartaguda*
- Artzai Eguna / Tag des Hirten *Uharte-Arakil*
- Tag der Cucón-Paprika, *Peralta*
- Tag der Tomate, *Cadreita*
- Die hässliche Tudela-Tomate, *Tudela*

SEPTEMBER

- Ehrentage der weißen Bohne, *Sangüesa/Zangoza*
- Markt der alten, regionalen und ökologischen Tomate, *Pamplona/Iruña*
- Weinfest von Navarra, *Olite/Erriberri*
- Migas-Tag, *Ujué/Uxue*
- Weintag, *Cirauqui/Zirauki*
- Markt der Riesenkürbisse, *Valtierra*
- Tag des Talo-Maisfladenbrots, *Leitza*
- Tag des Reises, *Arguedas*
- Tag des Apfelweins, *Lekunberri*
- Weinfest, *Lerga*

OKTOBER

- Tag der Piquillo-Paprika, *Lodosa*
- Pfännchen- und Wein-Woche, *Pamplona/Iruña*
- Tag der Chistorra-Wurst, *Arbizu*
- Gastronomische Jagdtage, *Baztan-Bidasoa*
- Fest der Gastronomie Navarras, *Cintruénigo*
- Woche der lokalen Erzeugnisse von Navarra, *Pamplona/Iruña*
- Tag des Weins von Navarra, *Lekunberri*
- Markt der 11 Herkunftsbezeichnungen und der Qualität, *Mendavia*
- Gastronomische Woche, *Viana*
- Tag des Hirten von Améscoa, *Eulate*

NOVEMBER

- Lurraren eguna (Tag der Erde), *Bera*
- Baserritarren eguna (Tag der Weiler), *Arantza*
- Kirikoketa Eguna (Tag der Kirikoketa-Musik zur Apfelweinherstellung), *Arizkun*
- Gemüsemarkt Inverdura, *Tudela*
- Tag der Pilze, *Larraintzar*

DECEMBER

- Trüffelmarkt, *Orísoain*
- Tage der roten Kardone, *Corella*
- Trüffeltage, *Metauten*

TOURISMUSBÜROS

- **Bertiz**
  +34 948 592 386 / oit.bertiz@navarra.es
- **Estella-Lizarra**
  +34 848 420 485 / oit.estella@navarra.es
- **Javier**
  +34 948 884 387 / oit.javier@navarra.es
- **Lekunberri**
  +34 948 507 204 / oit.lekunberri@navarra.es
- **Ochagavía / Otsagabia**
  +34 948 890 641 / oit.ochagavia@navarra.es
- **Olite / Erriberri**
  +34 948 741 703 / oit.olite@navarra.es
- **Orreaga/Roncesvalles**
  +34 948 790 301 / oit.roncesvalles@navarra.es
- **Pamplona / Iruña**
  +34 948 420 700 / oficinaturismo@pamplona.es
- **Roncal / Erronkari**
  948 475 256 / oit.roncal@navarra.es
- **Sangüesa / Zangoza**
  948 871 411 / oit.sanguesa@navarra.es
- **Tudela**
  948 848 058 / oit.tudela@navarra.es

Königreich
Navarra

www.turismo.navarra.es

Tel.+34 848 420 420

turismonavarra
turismoreynodenavarra
turismonavarra