# Catar Navarra

Reyno de Navarra

Nafarroako Erresuma

Gobierno de Navarra

Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

En una superficie de 10.421 km² conviven en Navarra cuatro dominios climáticos: el oceánico, el clima de montaña, el mediterráneo continentalizado y el árido. Hay una Navarra húmeda y otra seca, un territorio montañoso al norte y otro llano al sur. La interacción de estas condiciones ha creado ecosistemas diferenciados sobre los que la actividad humana ha modelado asentamientos, paisajes y modos de vida diversos que se reflejan en la gastronomía al igual que en el resto de manifestaciones culturales.

La gastronomía navarra se basa en los productos autóctonos y de temporada, es una gastronomía ligada al territorio. Los repertorios de recetas y los sabores tradicionales constituyen la emanación del clima, del relieve, de la historia y los saberes acumulados durante generaciones y hoy en diálogo con la contemporaneidad.

Si llamamos sinestesia a la percepción obtenida a través de dos sentidos que funcionan mezclándose entre ellos, cuando un sabor transmite al cerebro la sintonía con el entorno en que se ha elaborado, se produce una intensa experiencia sinestésica: sensaciones y emociones que nos sumergen en el territorio y lo explican.

© Departamento de Cultura, Deporte y Turismo / Kultura, Kirol eta Turismo Departamentua
*Textos:* Maite Pérez Larumbe
*Diseño y maquetación:* RBK Diseño y Comunicación
*Fotografías:* J. Campos, O. Conesa, Diaporama Estudio, I.Tejerina, Tryon, P. Uriz. Y cedidas por Restaurante Rodero, INTIA-Reyno Gourmet y AEHN.
*Foto de portada:* Zigako Etxezuria

DL NA 2569-2023 (noviembre 2023) C005
*Impreso en papel ecológico. Ejemplar gratuito.*

# La gastronomía de la diversidad

# Unos productos que se salen

Los productos de nuestra tierra han llegado sin interrupción a nuestras mesas, nuestra cultura gastronómica se ha construido desde la abundancia y la presencia.

Dicho de otra forma, aquí disfrutamos de los productos y sabores que reconocemos como *de casa*, una expresión que significa de confianza, con la manipulación justa y adecuada para realzar el producto. También significa de temporada, de proximidad y con mimo. Prueba de ello es que Navarra cuenta con ocho productos con **Denominación de Origen,** seis pertenecientes a **Indicaciones Geográficas Protegidas** y una gran variedad de productos avalados por otras **Certificaciones de Calidad.**

Pastor y quesero Δ

En sintonía con la tendencia europea, Navarra asiste a un notable impulso de la producción ecológica, que se percibe como sinónimo de salud y sostenibilidad.

Este ingente esfuerzo productivo que exige continua innovación cuenta con la tradición como base firme, como conocimiento verificado a partir del cual se investiga, se moderniza y se avanza. Con esa seguridad, las tecnologías más punteras conviven con la recuperación de razas y variedades autóctonas, se entreveran el conocimiento heredado y el saber científico en una alianza firme y creativa.

Bajo el sello **Reyno Gourmet** se agrupan todas las marcas de Calidad Certificada de Navarra.

**Denominación de Origen Protegida**

- Pimiento del Piquillo de Lodosa
- Aceite de Navarra
- Queso Roncal
- Queso Idiazabal
- Vino de Navarra
- Vino de Rioja
- Vinos de Pago
- Cava

**Indicaciones Geográficas Protegidas**

- Espárrago de Navarra
- Alcachofa de Tudela
- Ternera de Navarra
- Cordero de Navarra
- Pacharán Navarro

**Otras Certificaciones de Calidad**

- Alimentos Artesanos de Navarra
- Producción Ecológica
- Producción Integrada de Navarra
- Chistorra de Navarra

# La maestría en la cocina

Tanto si hablamos de alta cocina, de cocina tradicional o de cocina en miniatura, las cocineras y cocineros de los establecimientos que mantienen y acrecientan su reputación tienen en común una característica: ejercen de puentes entre las excelentes materias primas disponibles y el placer de quienes disfrutan sus creaciones.

Nos gusta comer bien y nuestra forma de recibir, darnos a conocer y agasajar pasa necesariamente por dar de comer. Y dar lo mejor. Para que quienes nos visitan se sientan estupendamente.

Francia
País Vasco
Pirineo
Atlántico
Pirineo
Oriental
Pamplona
y Cuenca
Zona Media
Ribera
Aragón
La Rioja

# Los paisajes gastronómicos

La diversidad y la buena cocina son señas de identidad de Navarra. Si añadimos una tercera, la contrastada capacidad de acogida, la combinación invita a planificar una visita reposada, con tiempo para disfrutar con todos los sentidos de la naturaleza y la cultura, de las rutas y las gentes, de los paisajes gastronómicos que llevan Navarra al paladar.

## PIRINEO ATLÁNTICO

En los valles cantábricos del noroeste, las montañas de formas onduladas descienden hacia el mar y el clima suave y lluvioso de influencia atlántica da lugar a paisajes permanentemente verdes recorridos por numerosos senderos que unen pueblos con una atractiva arquitectura rural.

La Navarra húmeda es el hábitat de la oveja *latxa*, de lana larga y áspera adaptada a la humedad y con cuya leche se fabrica el **queso de Idiazabal,** un extraordinario queso maduro de pasta prensada elaborado con leche cruda. La **cuajada,** otro lácteo de referencia, se obtiene añadiendo cuajo natural a la leche de oveja. Para calentar la leche recogida en el *kaiku*, un recipiente de madera que no puede ponerse al fuego, se utiliza una piedra rusiente o un hierro al rojo vivo, lo que imprime a la cuajada su interesante matiz quemado o tostado.

Ovejas latxas Δ

Cuajada Δ

Queso Idiazabal Δ

En el apartado de las carnes, la **Ternera de Navarra,** apreciada por su sabor y la escasa presencia de grasa, es uno de los productos estrella de la Montaña junto con el **pato y sus derivados** –confitados, *foies* y patés– y el cerdo. Un caso especial es el **Euskal Txerri,** un cerdo autóctono criado al aire libre cuyos productos, desde las piezas consumidas en fresco a las procesadas: carrilleras, jamón, chorizo, cabezada, costillas, papada, secreto o lomo, comercializadas bajo la marca Lechón de Navarra, resultan suculentos bocados a los que volver.

Mención aparte merece la **chistorra,** que alcanza su máximo exponente en la Sakana. Panceta, papada, magro de cerdo, sal, ajo y pimentón son los ingredientes de un embutido fresco que transmite alegría de vivir.

Por el aire llegan en otoño las apreciadas **palomas de Etxalar,** cazadas con red. Los ríos también guardan su tesoro, las **truchas** y el rey del agua dulce, el **salmón del Bidasoa,** cuya temporada dura de abril a julio salvo que se pesque antes el cupo previsto.

La huerta, aunque pequeña, merece atención por las delicadas **alubias rojas, los guisantes y los tomates de Baztan.**

Paloma Δ

***PALOMAS TORCACES EN OTOÑO***

*En Etxalar, desde el siglo XV, entre octubre y noviembre y con viento de norte, los cazadores, subidos a las palomeras ocultas entre robles y hayas, aguardan el paso de las bandadas de palomas torcaces. Al aproximarse, lanzan al aire la paleta que simula un halcón para hacerlas bajar y dirigirlas hacia las redes. Dice la tradición que el sistema lo descubrieron un pastor que observó que las palomas descendían cuando les tiraba piedras y un obispo que le animó a colocar redes para atraparlas. Tal para cual.*

## QUÉ HACER:

- **Molino de Amaiur/Maya**
- **Molino de Zubieta**
- **Molino de Etxaide (Elizondo)**
- **Molino de Urdazubi/Urdax**
- **Museo de la Apicultura de Eltso**
- **Centro de Interpretación del Vacuno de Leche de Etxeberri**
- **Parque Micológico Ulzama**
- **Sidrerías y queserías**

*Para más información: www.visitnavarra.es*

Chistorra Δ

## PIRINEO ORIENTAL

En el extremo oriental de la Comunidad Foral, a la sombra de los escarpados picos pirenaicos, el clima frío de montaña modula la vida de los valles del noreste desde el glaciar de Belagua a **Orreaga/Roncesvalles,** la entrada en Navarra del Camino Francés. La montaña es tierra de bosques y pastos. De carne y leche.

Con leche cruda de ovejas rasas y latxas se elabora el otro queso con denominación de origen de la Comunidad, el **queso de Roncal,** un queso mantecoso con un punto picante que tradicionalmente se ha degustado solo o acompañado de dulce de membrillo y nueces y, en cualquier caso, con un buen vino.

Hongo beltza Δ

Los valles de Roncal y Salazar han sido desde la Edad Media cuna de pastores que en septiembre, en la Sanmiguelada, conducían los rebaños hasta las Bardenas Reales para pasar el invierno en sus pastos. Con ellos, a través de la Cañada Real, se desplazaron **las migas,** que se han adaptado a las localidades del trayecto incorporando variantes locales.

Migas de pastor Δ

Larra Belagua Δ

Queso de Roncal Δ

Plato de hongos Δ

En la actualidad, en línea con la recuperación de prácticas tradicionales y la sostenibilidad del territorio, se incentiva el consumo de **carne de oveja** que había caído en desuso a pesar de las bondades del producto local, se apoya la raza autóctona **Betizu,** la última vaca salvaje europea, y se promocionan las cualidades nutricionales y el sabor de la **carne de potro** del Pirineo.

Sin que precise la intervención humana directa, pero sí el cuidado del entorno natural y su riqueza, la montaña oriental ofrece **caza mayor**: jabalís, venados y corzos; y menor: malvices, perdices y azulones.

Otros regalos del bosque son los **hongos y setas** en otoño y primavera, las fresas silvestres de la Selva de Irati, los arándanos o los pacharanes y las truchas, barbos y madrillas de los ríos alimentados con la nieve de las cumbres.

Aunque dadas las condiciones ambientales la huerta es reducida, una exquisitez del frío recupera terreno, la **patata ecológica del Pirineo.**

***EL LICOR MEDICINAL***

*Un hijo ilegítimo de Carlos III El Noble, Godofre, se casó con Teresa de Arellano en 1415. No repararíamos en tal suceso si no fuera porque de la celebración posterior data la primera referencia escrita del pacharán. Es conocido también que lo tomó Blanca I de Navarra, hermana de padre del anterior, cuando enfermó en el monasterio de Santa María de Nieva (Segovia) en 1441. No obstante, en honor a la verdad hay que decir que la enfermedad, lejos de remitir, acabó con la reina, aunque no con el uso medicinal del rojo licor como tónico estomacal.*

## QUÉ HACER:

- **Museo del Queso y la Transhumancia de Uztarroz**
- **Parque Micológico Erro-Roncesvalles**
- **Josenea en Lumbier**
- **Sidrerías**

*Para más información:*
*www.visitnavarra.es*

## PAMPLONA Y CUENCA

Pamplona, en el centro de su Cuenca y rodeada de montañas, posee una abundante oferta gastronómica que reúne y sintetiza la variedad de cocinas del territorio. Restaurantes tradicionales, locales de autor, bares de pinchos y un activo comercio local –mercados, tiendas y ferias– donde comprar los productos de la tierra y que forma parte del atractivo de la ciudad.

Extramuros –Pamplona conserva su Ciudadela y gran parte del cinturón de murallas en lo que constituye uno de los conjuntos defensivos mejor conservados de Europa– el río Arga dibuja amplios meandros, lenguas de tierra fértil donde se sitúan las huertas que abastecen a la ciudad.

De potes y pinchos por Pamplona / Iruña Δ

Tienen fama las verduras de la Magdalena, Aranzadi y la Rochapea: en primavera y verano **las crispillas**, variedad local de lechuga fresca, sabrosa y tierna, **los guisantes y las habas, las cebolletas y alubias verdes,** y en invierno las **escarolas, las achicorias, las borrajas, acelgas, pellas y berzas,** que es como se llaman aquí a las coliflores y repollos. Perderse la verdura en Pamplona es mucho perderse.

En la Cuenca se cría el **Cordero de Navarra,** apreciado por su textura jugosa, su color rosado y su grado justo de grasa. Plato tradicional de las fiestas, admite múltiples preparaciones: **asados, calderetes, costillas, jarretes, chilindrón y menudicos,** un plato elaborado con las patas y tripas del animal. Otra carne, la de **toro,** mantiene una relación indisoluble con la cocina pamplonesa a pesar de lo limitado de su temporada, coincidente con las fiestas de San Fermín. El estofado de toro, merienda habitual en las tardes de la Monumental, es un plato sabroso, lleno de aromas y cuya contundencia casa bien con el sol y las horas por delante.

Dos embutidos: **el relleno,** una morcilla blanca de arroz, huevo, tocino, perejil y azafrán que se fríe con tomate y pimientos, y **el chorizo de Pamplona,** con su característico picado fino de cerdo y vacuno y su sabor ligeramente dulce, son muestra de elaboraciones populares de calidad y firmemente ancladas a la primera memoria gustativa.

Hay cocina de sentarse y cocina de estar de pie. Mucho ha llovido desde que el nombre **pincho** (y antes banderilla) respondía a la presencia de un palillo que sujetaba estas preparaciones.

Hoy, con razón, hablamos de **cocina en miniatura,** pequeños bocados detrás de los que hay horas de investigación y creatividad y cuya carta se renueva constantemente.

Las **cazuelicas** se suman a esa cocina que recupera y reinterpreta los guisos de antes, los platos de cuchara y la cocina de casquería, aquí llamada tripicallería: callos, morros, patas, lechezuelas, higadicos, riñones...

Y qué decir de los **fritos,** hay todo un mundo además de las versátiles croquetas: gambas, pimientos, tigres, fritos de huevo, de jamón y queso, de bacalao, lenguado o calamares, un clásico de las barras pamplonesas.

Pincho Δ

Cazuelica Δ

Fritos de pimiento ▷

Relleno Δ

## QUÉ HACER:

**– Visita Casa Gurbindo en Pamplona**

*Para más información: www.visitnavarra.es*

***DEL RELLENO DICE LA GRAN ENCICLOPEDIA DE NAVARRA:***

*En 1868, se publicó en Madrid el tomo correspondiente a Navarra de la Crónica General de España. Su autor, Julio Nombela, había asistido a unas mecetas* del barrio de la Magdalena. Y escribe: "Entramos en una de las posadas y todas, literalmente todas las habitaciones, estaban llenas de adoradores del relleno. Este manjar, clásico en los días de mecetas es sabrosísimo... Hasta en las escaleras había rellenistas".*

**Mecetas: fiestas de aldea*

## ZONA MEDIA

Nada en Navarra es solo de una forma. Por eso, al decir Zona Media cabe pensar en un espacio de transición entre la Montaña y la Ribera, pero esta definición se queda corta ya que la densidad de historias que se condensan en Estella-Lizarra, Sangüesa, Olite, Artajona o Puente la Reina, los cruces de caminos y la combinación de somontanos, valles y piedemontes, de secanos y regadíos, produce paisajes diferentes, una Navarra caleidoscópica y monumental.

En la Zona Media comienzan los dominios del **Espárrago de Navarra** y los pimientos por antonomasia, el **Pimiento del Piquillo de Lodosa,** cultivos que avanzarán hacia el sur para alcanzar la Ribera tudelana. El espárrago blanco se caracteriza por su color, su suavidad y la ausencia de fibras que proporciona un bocado limpio. En conserva, están disponibles durante todo el año, pero merece la pena saborearlos en temporada, entre abril y junio, cocidos al dente y templados, solos o con un buen aceite, o en crudo, laminados en frescas y aromáticas ensaladas de temporada. El pimiento del "piquillo", llamado así por su punta característica, otra de las cumbres de la huerta navarra, se recolecta de septiembre a diciembre. De textura delicada, el asado en fuego de leña y el pelado a mano sin pasar por el agua, es decir, la elaboración tradicional, constituye una de las claves de su sabor.

Otra indiscutida joya vegetal es la **pocha de Sangüesa,** una variedad de alubia blanca que se consume fresca, lo que la hace extremadamente suave y reduce los tiempos de cocción. Su temporada es corta, apenas las últimas semanas de verano. Con verduras, con *txungur* (garrón de jamón), con codornices, con almejas o con bacalao, conviene probarlas. En Estella-Lizarra, una visita que no hay que perderse en la Navarra Media Occidental, los **calbotes** son alubias rojas que con chorizo y tocino constituyen un plato sabroso y acreditado, al igual que el **gorrín** (lechón) asado, el **cordero al chilindrón** o el **ajoarriero,** una preparación tradicional a base de bacalao. En Olite, el **cabrito al horno** es un manjar jugoso que cuenta con incondicionales. Como las **migas de Ujué,** la comida de los pastores, que al igual que el resto de delicias acrecientan su capacidad de seducción al ser acompañadas por los excelentes vinos y cavas de la zona.

La Val o Valle de Echauri, el límite septentrional del olivo en la Península, de suelos pedregosos y relieve en cuestas, es conocido por sus **cerezas** dulces y con gran contenido de agua, lo que las hace muy sabrosas.

Espárrago de Navarra △

Pimiento del Piquillo de Lodosa △

△ Gorrín asado

Estas cerezas poseen un brillo especial que se atribuye al microclima del valle, que luce magnífico en primavera durante la floración de los cerezos.

Un suelo similar, calizo y con mucha grava, es el hábitat del diamante negro de la cocina, **la trufa,** presente de forma natural en los bosques de la Valdorba y la Sierra de Lóquiz, en Tierra Estella. En temporada, se celebran mercados, degustaciones, exhibiciones de cocina y demostraciones de recolección con perros y jabalinas.

En estas tierras abunda **la caza**: la perdiz roja, la becada, la codorniz o el faisán, un festín tanto con las suntuosas salsas tradicionales como con las nuevas y aligeradas propuestas y, cómo no, con las abundantes **setas y hongos** de la zona. La Zona Media también produce **Aceite de Navarra,** el ingrediente básico que relaciona a los demás, la sal, que los realza y la miel, que aporta dulzura.

***SALINAS "DE ORO"***

*Durante siglos, la sal, la única roca comestible, fue el principal método de conservación de los alimentos. En Salinas de Oro sigue obteniéndose a partir del agua de manantiales que atraviesan depósitos salinos. El agua se conduce a un sistema de piscinas poco profundas donde se evapora al sol y al aire. La sal que queda depositada en el fondo se recolecta de modo artesanal. Aunque la primera mención a estas salinas en un documento escrito data de 1492, se cree que su explotación se remonta a tiempos de la romanización. El Oro del topónimo no responde, desgraciadamente, a la presencia del preciado metal, sino que es el nombre de un antiguo despoblado de la zona.*

## QUÉ HACER:

- **Museo de la Trufa de Metauten**
- **Museo del Aceite de Arróniz**
- **Trujal Mendía de Arróniz**
- **Bodegas y trujales**

*Para más información: www.visitnavarra.es*

## RIBERA

La Ribera es una zona de extensas llanuras, sierras de escasa elevación y ríos que trazan amplias vegas en su recorrido. En su extremo oriental, el Parque Natural de las Bardenas Reales, un ecosistema semidesértico declarado Reserva de la Biosfera, merece visitarse para contemplar la belleza de las formas esculpidas por la erosión sobre los yesos, arcillas y areniscas.

Si la dedicación prioritaria en la Ribera fue tradicionalmente la agricultura, hoy una innovadora industria agroalimentaria multiplica el alcance de sus productos. Hablar de la Ribera es hacerlo del nivel de calidad de su huerta. De la **Alcachofa de Tudela**, que logra la fusión de lo dulce y lo amargo, del **cardo blanco** que se come con su refrito de ajos de Falces y jamón o con almendras o con almejas y

Alcachofa de Tudela Δ

Aceite de Navarra Δ

del **cardo rojo,** una delicia para disfrutar de una ensalada diferente. De los **cogollos,** esa lechuga mínima y rizada, **el tomate feo de Tudela** y **la borraja**, cuya preparación más adecuada es sin duda la más sencilla, al vapor junto con una patata tierna, con una buena sal y un buen chorro de aceite crudo. Y también de los espárragos y pimientos cuyas manchas de cultivo se extienden desde Tierra Estella.

Todas las verduras pueden saborearse en solitario o en **menestra**. Menestras de primavera con espárragos, habitas y guisantes frescos o de invierno con cardo y pella. Menestras exclusivamente vegetales o acompañadas de

conejo, cordero, liebre o anguila. O con caracoles bardeneros, estupendos también en un **arroz de Arguedas**, un cultivo ecológico que llegó para quedarse. También han encontrado su sitio en la Ribera otras verduras que resultaban exóticas y hoy están perfectamente avecindadas. Sucedió con el brócoli y tras él con el romanesco y el kale y vendrán otras.

La Ribera es una excelente productora de **Aceite de Navarra,** que combina ligereza con toques amargos y picantes, de alcachofa en la variedad Arróniz, de plátano en la Arbequina y de almendra en la variedad Empeltre.

Y, como postre, las frutas son otro de los grandes tesoros de la Ribera. Las **cerezas de Milagro** duras, dulces y de color intenso y los sonrosados **melocotones de Sartaguda,** deliciosos con vino, los albaricoques, las ciruelas, las peras, las manzanas, la uva o las almendras.

Cogollos Δ

***AJO DE FALCES***

*El apreciado ajo rojo de Falces, firme y de sabor intenso, debe su cultivo al hartazgo del pueblo que pagaba diezmos por todos los cultivos al marqués y a la Iglesia. Cultivar ajo, un fruto novedoso en el municipio y que por lo tanto no estaba gravado, fue la manera de evitar el doloroso pago de impuestos.*

## QUÉ HACER:

- **Museo de la conserva La Fábrica Vieja (San Adrián)**
- **Trujales**

*Para más información: www.visitnavarra.es*

# Nuestra cocina

La verdura, la cocina de casa y la de la fiesta son tres pilares de la experiencia gastronómica navarra.

## LA COCINA DE VERDURA

El nivel de las verduras navarras las hace acreedoras de un lugar principal en los menús. Una menestra, unos guisantes frescos, una borraja, unas alcachofas o una ensalada de achicoria merecen atención por sí mismas. Igual que un cardo, unas pochas o unos espárragos. Sería un error tratarlos de ingredientes de segunda, etapas necesarias antes de las carnes o pescados o simples guarniciones. La familiaridad con las verduras y su disponibilidad han producido una eclosión de recetas, la investigación de sus posibilidades más allá de las preparaciones previsibles y el ajuste de los tiempos de cocción para ofrecerlas en el apogeo de su sabor y su atractivo visual.

Oleo miel de esquejes de alcachofas y ostras. Restaurante Rodero Δ

## LA COCINA DE LA FIESTA

Zikiro Δ

Hay platos que necesitan aire libre para cocinarse y música para saborearse. Son el calderete de la Zona Media y la Ribera, que combina carne de cordero o conejo, patatas y verduras y el *zikiro* (asado de cordero pastenco) del norte, los platos de las fiestas populares que se disfrutan en el marco de reuniones numerosas donde, independientemente del motivo oficial, se celebra la buena compañía.

## LA COCINA DE CASA

Las bases de la alfabetización gastronómica se ponen en las casas, en la fijación en el gusto de los sabores originales, aquellos a los que se asocian las emociones. Son los sabores que se construyen sobre las variaciones que cada cocinera y cocinero ha imprimido en los platos del acervo común: un ingrediente, una pequeña variación en los tiempos o un procedimiento secreto que se transmite de generación en generación marcan la diferencia.

# Postres y dulces

A los postres, la dulzura que alarga el placer de la comida y la compañía.

Para redondear una buena comida, el repertorio navarro tradicional ofrece postres como **los canutillos,** conos de crujiente hojaldre espolvoreados con azúcar glas y rellenos de crema aromatizada con vainilla y limón, **la costrada de Aoiz,** un bizcocho dorado en cuyo interior aguarda paciente una suave crema pastelera y que se sirve templada, o **la cuajada,** sabrosa y simple combinación de leche de oveja, cuajo natural y opcionalmente miel o azúcar.

También como postre, merienda o tentempié o porque están muy buenos, otros dulces aumentan las ocasiones de caer en la tentación. Algunos con una clara estacionalidad, al menos en su origen: en torno a la matanza del cerdo, **las tortas de *txantxigorri,*** una masa horneada de pan, azúcar y canela con *txantxigorris*, es decir, manteca de cerdo reducida en su propia grasa, y un poco más adelante, en Navidad, **el turrón royo de Artajona**.

Otros, como los chocolates artesanos de Pamplona y el ***urrakin egiña* de Elizondo,** con avellanas enteras al igual que los bombones típicos de Estella-Lizarra, **las rocas del Puy**, admiten ser comidos a pellizcos, con picardía. Completan la lista **las almendras garrapiñadas de Ujué, los caramelos de café con leche de Pamplona y los de piñones de Tafalla.**

Canutillos de crema del Baztan Δ

*Urrakin egina* de Elizondo Δ

Turrón del royo de Artajona Δ

# Recetas

Las recetas que perduran crean el humus, el sustrato común de esa cotidiana sensualidad de quienes disfrutan en la mesa.

## MENESTRA

### Ingredientes

- *1 docena de Alcachofa de Tudela*
- *½ kilo de Espárrago de Navarra*
- *½ kilo de guisantes*
- *½ kilo de habas tiernas*
- *1 manojo de ajos tiernos*
- *150 gramos de jamón con veta de grasa*
- *1 cuchara de harina**
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

### Preparación

Se limpian las alcachofas y los espárragos, se desgranan las habas y los guisantes y se cuecen los cuatro por separado en agua salada. Se fríen suavemente los ajos, se añade el jamón cortado a tacos y la harina. Cuando esté dorada, se añaden las verduras. Primero las alcachofas, luego los guisantes y las habas y por último los espárragos. Se remueve la cazuela para que se mezclen y suelten el agua de cocción. Se ajusta la sal y si fuera necesario añadir caldo se emplea el de los espárragos. Se mantiene la cazuela 10 minutos a fuego suave para ligar los sabores.

*Si se utiliza una harina sin gluten, la menestra es apta para personas con celiaquía

## CORDERO AL CHILINDRÓN

### Ingredientes

- *1 kilo de Cordero de Navarra (paletilla y pierna, al gusto)*
- *1 cebolla grande*
- *2 dientes de ajo*
- *3 pimientos choriceros*
- *½ copa de coñac*
- *1 cuchara de harina**
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Opcionalmente 3 cucharadas de tomate natural frito*

### Preparación

Se sala, se enharina y se marca el cordero. Cuando esté sellado, se retira de la perola y en el mismo aceite se pochan la cebolla picada fina y los dientes de ajo. Se añade el cordero y se remueve. Si se añade tomate, es el momento de hacerlo. Se añade el coñac y se deja que se evapore. Se incorpora la carne de los pimientos que previamente se han remojado y cazo y medio o dos del agua de remojo. Se mantiene a fuego lento hasta que la carne esté tierna y se haya reducido la salsa. Puede acompañarse con patatas fritas en dados.

*Si se utiliza una harina sin gluten, el cordero en chilindrón es apto para personas con celiaquía

## AJOARRIERO

**Ingredientes**

- *1 kilo de bacalao salado*
- *4 dientes de ajo*
- *1 cayena*
- *3 pimientos choriceros*
- *150 mililitros de aceite de oliva*

**Preparación**

Para desalar el bacalao, se pone a remojo durante 24-36 horas en función del grosor de las piezas, se guarda en la nevera y se renueva el agua cada 8 horas. Se escurre y se envuelve en un paño limpio que hay que retorcer con energía para extraer el máximo de agua. Se desmiga ligeramente.

Se pican los ajos, se doran en el aceite y se reservan. Se deja enfriar el aceite y cuando esté templado se añade el bacalao, la piel muy picada, la carne de los pimientos choriceros que previamente habremos remojado, la guindilla y los ajos. Se deja al fuego unos 20-25 minutos y listo. Es un plato que mejora de un día para otro. Opcionalmente, se le pueden añadir patatas cortadas en daditos y fritas sin llegar a dorarse, huevos batidos o acompañar con un huevo frito.

## POCHAS

**Ingredientes**

- *1 kilo de pochas de Sangüesa*
- *1 pimiento verde*
- *1 tomate grande y maduro*
- *1 cebolla fresca*
- *3 dientes de ajo sin pelar*
- *3 cucharadas de aceite*
- *Sal*

**Preparación**

Se limpian el pimiento y el tomate. Se cubren todos los ingredientes con agua fría y se ponen a fuego bajo durante 30-40 minutos manteniendo un hervor muy suave para evitar que se abra la piel de las pochas. Cuando las pochas estén tiernas, se sacan las verduras, se retira el ajo y se tritura el resto, se pasan por el chino y se añaden a la preparación. Cinco minutos más y las pochas están listas.

## CUAJADA

**Ingredientes**

- *1 litro de leche de oveja*
- *20 gotas de cuajo natural*
- *Azúcar o miel para acompañar*

**Preparación**

Se calienta la leche hasta que hierva sin dejar de remover. Cuando hierva, se retira del fuego y se pasa a un recipiente frío hasta que alcance una temperatura entre 35 y 38 °C. Añadir el cuajo y dejar que cuaje sin remover.

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

# Los vinos, cavas y licores

En Navarra conviven dos Denominaciones de Origen, Navarra y Rioja. Los vinos de la DO Navarra cuentan con más de 11.000 hectáreas inscritas y cinco áreas de producción: Tierra Estella, Valdizarbe, Baja Montaña, Ribera Alta y Ribera Baja. En la DO Rioja, Navarra aporta a la subzona Rioja Baja 6.220 hectáreas y una acreditada producción de tintos, blancos y rosados.

## EL ROSADO DE NAVARRA

El rosado de Navarra es nuestro vino más famoso, el que para muchos paladares concentra lo mejor de la uva. Se elabora por el sistema de sangrado de mostos, el único admitido por la DO Navarra y que consiste en macerar el mosto en contacto con los hollejos de la uva unas pocas horas, las suficientes para que la gravedad arrastre el mosto a la parte inferior del depósito y los hollejos ocupen la parte superior. En ese momento, el mosto es decantado (sangrado) y de este modo fermenta solo. El rosado, afrutado, fresco, equilibrado y aromático, realza entrantes, aperitivos y las extraordinarias verduras de la huerta navarra.

Rosado de Navarra △

## LA GARNACHA, NUESTRA UVA PRINCIPAL

La Garnacha es la uva navarra por definición. Con Garnacha tinta se elaboran los rosados tradicionales y los tintos, a veces en *coupage* con otras variedades navarras como el Tempranillo, y con Garnacha blanca los excelentes vinos blancos de aromas florales y cítricos.

Uva garnacha ▽

# TINTOS, BLANCOS, CAVAS, SIDRA

## Tintos y blancos

Los blancos jóvenes son ideales en el aperitivo, los blancos Chardonnay sin barrica, frescos y ácidos, maridan con pescados blancos y ahumados y los fermentados son perfectos para acompañar pescados grasos.

Los tintos jóvenes, deliciosos y ligeros, acompañan a la charcutería, los patés y los quesos suaves mientras que el cuerpo rotundo de los crianzas está especialmente indicado para las carnes a la brasa, la caza, los guisos y los quesos curados.

## Cavas

Bajo la Denominación de Origen Cava de Navarra quedan amparados los vinos espumosos naturales elaborados en Mendavia y Viana. Las variedades más utilizadas en Navarra son Viura y Chardonay y para el brut rosado, Garnacha.

## Sidra

A partir de mediados de septiembre, en la zona de Baztan-Bidasoa, se recolectan las manzanas maduras y tiene lugar la *kirikoketa,* el machacado de los frutos que inicia el proceso de fermentación. En enero al grito de *¡Txotx!** la degustación de la primera sidra dará inicio a la temporada que durará hasta mayo.

**Txotx:** *palillo que tapa el agujero de la kupela por donde sale la sidra*

Bodegas Chivite, Señorío de Arínzano ▷

## MOSCATELES Y VINOS BLANCOS DULCES

Los moscateles son vinos dulces y aromáticos elaborados con uva moscatel de grano menudo, habitualmente servidos con la repostería y los quesos azules suaves. Los vinos blancos dulces, de menor graduación, también acompañan a *foies* y quesos azules fuertes y han entrado con fuerza en el ámbito de la coctelería.

## PACHARÁN NAVARRO

Es un licor de sabor dulce con un punto astringente y ácido que se obtiene mediante una maceración lenta de pacharanes, endrinas o arañones en un anisado. El resultado es una bebida espirituosa con una graduación entre el 25 y el 30% por volumen.

Para preservar la calidad del Pacharán Navarro y protegerlo de posibles fraudes, en el año 1988 se creó la Denominación Específica ahora ya reconocida en Europa en una Indicación Geográfica.

Pacharán Navarro Δ

## LA RUTA DEL VINO

Navarra es tierra de vinos con personalidades marcadas y poderosas. La diversidad de suelos, climas, relieves y tradiciones ha producido vinos diferentes y numerosas bodegas salpican el territorio enriqueciendo el patrimonio histórico y cultural.

Cada temporada, La ruta del vino propone recorridos, visitas, degustaciones, talleres, exhibiciones, juegos, paseos, escapadas..., actividades y experiencias en torno al vino dirigidas a grupos de edades e intereses diversos para descubrir, conocer y disfrutar la vinicultura y la gastronomía navarras.

**www.rutadelvinodenavarra.com**

Cicloturismo entre viñedos Δ

# Los géneros gastronómicos

En restaurantes tradicionales, alta cocina, asadores, sidrerías y bares de pinchos, Navarra invita a comer.

## COCINA DE SIEMPRE

Navarra cuenta con numerosos establecimientos que mantienen viva la mejor cocina tradicional a través de esos platos que se han ido perfeccionado en el tiempo para ofrecer su mejor versión. Son los restaurantes donde saborear las verduras y menestras de temporada, las alubias rojas de Baztan, las pochas de Sangüesa, el ajoarriero, los menudicos de cordero, el relleno, el cordero asado o en chilindrón, el gorrín y el cabrito asados, las migas y los platos de caza mayor, las palomas de Etxalar y la repostería tradicional.

Pochas Δ

## ALTA COCINA

Las nuevas promociones de chefs han establecido con audacia y acierto el diálogo entre las diferentes herencias del pasado culinario, han modernizado las técnicas, han aligerado las recetas, han investigado tiempos y texturas y han construido armonías y contrastes inéditos, menús contemporáneos. Si sus personalidades los hacen inconfundibles, coinciden en la opción por los productos de la tierra y su capacidad para escribir nuevos relatos culinarios, en aprovechar de forma sobresaliente la tensión creativa que crean tradición e innovación.

Alubias rojas con bombones de morcilla. Restaurante Rodero Δ

## ASADORES

El prestigio de los asadores nace de la alianza entre la calidad de las carnes, la maestría en el manejo de las parrillas, donde tiene lugar algo así como la domesticación del fuego y la satisfacción garantizada. La brasa aporta a la carne la gama de colores y texturas y el ligero ahumado que la convierte en un repertorio de sabores en expansión. El chuletón de buey o vaca es el rey, pero otros cortes y otras carnes también están presentes y las brasas en su punto dan el tratamiento adecuado a la delicadeza de los mejores pescados y mariscos.

Chuletón a la brasa Δ

## SIDRERÍAS

*"Hau da gure sagardo berria."* Con esta frase, cada enero, la apertura de las *kupelas* (barricas) inicia en las sidrerías de Baztan-Bidasoa la temporada que durará hasta mayo. Se comparten mesa y mantel para degustar el chorizo a la sidra, la tortilla de bacalao, los tacos de bacalao con pimientos, el chuletón de buey y el queso con membrillo y nueces mientras se multiplican los viajes a la *kupela* para saborear la sidra del año. A esa experiencia que va más allá de lo gastronómico le llamamos ambiente.

Sidrería Δ

Oro 2019. Baserriberri (Pamplona) Δ
Pincho: Resakwich revolutum re-CenoZ

Plata 2019. Iruñazarra (Pamplona) Δ
Pincho: Patacon.con

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

## BARES Y ZONAS DE PINCHOS

*Bares, qué lugares,* cantaba Gabinete Caligari.

Son el epicentro de la fiesta, del encuentro y la charla distendida. Su calidez y la cocina de pequeño formato son la elección perfecta para el aperitivo o para una comida a pie de barra, de picoteo, de esas que surgen sin intención porque estamos a gusto y después de un pincho ha venido otro y otro... y ya hemos comido.

Ir de bares, ir de pinchos, es toda una experiencia de inmersión en las costumbres locales. Quienes se informan antes de viajar pueden elaborar una ruta previa según sus preferencias e intuiciones y quienes hacen de la improvisación virtud también están de suerte, porque la oferta de recetas de siempre y nuevos pinchos para maridar con los vinos navarros es tal que siempre se acierta. Todas las localidades cuentan con sus zonas y recorridos, establecimientos y especialidades. De hecho, la semana del pincho se celebra en toda la Comunidad.

Δ Oro 2018. El Mercao (Pamplona)
Pincho: Camarón de la Concha

Δ Plata 2018. Iruñazarra (Pamplona)
Pincho: Rompeolas

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

# Qué comprar

Aunque todo viaje termina, marcharse con productos de Navarra es irse pero no del todo.

# COMERCIO TRADICIONAL

El comercio tradicional, las tiendas de toda la vida, muchas de ellas gestionadas por generaciones sucesivas de la misma familia, son establecimientos que reúnen el conocimiento exhaustivo de los productos, el gusto por el trato cercano, el tiempo para las explicaciones oportunas y el asesoramiento personalizado, lo que los convierte en imprescindibles para abastecerse con garantía de acierto. Contemplar sus nutridas y coloridas estanterías es un acicate para el disfrute posterior.

Comercio tradicional Δ

## PRODUCTOS DE TEMPORADA

**En primavera:**
Alcachofa de Tudela, Espárrago de Navarra, cerezas de Echauri y de Milagro, habas, guisantes.
**En verano:**
tomate de Tudela, melocotón de Sartaguda, lechuga, pochas, alubia verde (judía verde, vainas).
**En otoño:**
Pimiento del Piquillo de Lodosa, uva (moscatel, viura y garnacha), hongos.
**En invierno:**
cardo, Alcachofa de Tudela, berza, trufas, coliflor, lombarda, brócoli, borraja...

## CONSERVAS

**Verduras y legumbres en conserva (en lata o en tarro de cristal):**
Alcachofa de Tudela, Espárrago de Navarra, Pimiento del Piquillo de Lodosa, pochas, alubias rojas, piparras (guindillas).
**Platos cocinados:**
menestra, pochas, hongos.
**Productos de pato:**
paté, foie, confit, magret.

## CARNES Y EMBUTIDOS

Ternera de Navarra
Cordero de Navarra
Chistorra Artesana
Chorizo de Pamplona
Relleno
Jamón y papada de Euskal Txerri

**OTROS PRODUCTOS**

Postres lácteos
Quesos Idiazabal y Roncal
Arroz Ecológico
Aceite de Navarra
Sal

**POSTRES Y DULCES**

Mantecadas
Pasteles y pastas
Caramelos de café con leche
Caramelos de café y piñones
Almendras garrapiñadas
Chocolates
Mermeladas artesanas

**BEBIDAS**

Vino de Navarra
Vino de Rioja
Vino de Pago
Cava
Moscatel
Pacharán Navarro
Licores
Sidra

# LOS MERCADOS

Una visita a los mercados municipales, a la plaza, como le llamamos aquí, ofrece visualmente las bases de la cocina navarra: estacionalidad, producto local y calidad. El paseo por los puestos acerca al criterio de quienes venden y quienes compran habitualmente y su observación supone por sí sola una forma de aprendizaje. Los tres mercados municipales de Pamplona: el del Ensanche, el de Santo Domingo y el de Ermitagaña y los mercados de Tudela y Tafalla, son, junto con los mercados semanales de numerosas localidades, una magnífica exposición de los productos locales y lugares privilegiados para pulsar la vitalidad de las ciudades y pueblos.

Mercado de Pamplona / Iruña Δ

# ACTIVIDADES GASTRONÓMICAS

(Consultar fechas en **www.visitnavarra.es**)

## FEBRERO

- Día de la tostada, *Arróniz*
- Día de la matanza, *Azuelo*
- Jornadas de las verduras del hielo, *Pamplona/Iruña*

## MARZO

- Semana del pincho, *Navarra*
- Mercado de las viandas, *Tudela*

## ABRIL

- Jornadas de Exaltación de la Verdura, *Ribera*
- Día de la alcachofa y el espárrago, *Cabanillas*
- Vinofest, *Pamplona/Iruña*

## MAYO

- Feria del espárrago, *Dicastillo*
- Cofradía del espárrago, *Mendavia*
- Feria del rosado de Navarra, *Pamplona/Iruña*
- Feria ecológica de Navarra, *Pamplona/Iruña*

## JUNIO

- Día del rosado, *San Martín de Unx*
- Día del queso, *Roncal/Erronkari*
- Día de la cereza, *Milagro*
- Feria del queso, *Etxalar*
- Día de la cuajada, *Arraitz-Orkin*

## JULIO

- Jornadas de la sal, *Salinas de Oro*
- Día del ajo, *Falces*
- Fiesta de la vendimia, *Corella*

## AGOSTO

- Feria del melocotón, *Sartaguda*
- Artzai Eguna / Día del pastor *Uharte-Arakil*
- Día del cucón, *Peralta*
- Día del tomate, *Cadreita*
- El tomate feo de Tudela, *Tudela*

## SEPTIEMBRE

- Jornadas de elogio de la pocha, *Sangüesa/Zangoza*
- Feria del tomate antiguo, local y ecológico, *Pamplona/Iruña*
- Fiesta de la vendimia de Navarra, *Olite/Erriberri*
- Día de las migas, *Ujué/Uxue*
- Día del vino, *Cirauqui/Zirauki*
- Feria calabazas gigantes, *Valtierra*
- Día del talo, *Leitza*
- Día del arroz, *Arguedas*
- Día de la sidra, *Lekunberri*
- Fiesta de la vendimia, *Lerga*

**OCTUBRE**

- Día del Pimiento del Piquillo, *Lodosa*
- Semana de la cazuelica y el vino, *Pamplona/Iruña*
- Día de la chistorra, *Arbizu*
- Jornadas gastronómicas de caza, *Baztan-Bidasoa*
- Fiesta de la gastronomía navarra, *Cintruénigo*
- Semana del producto local de Navarra, *Pamplona/Iruña*
- Día del vino de Navarra, *Lekunberri*
- Feria de las 11 denominaciones y calidad, *Mendavia*
- Semana gastronómica, *Viana*
- Día del Pastor de Améscoa, *Eulate*

**NOVIEMBRE**

- Lurraren eguna, *Bera*
- Baserritarren eguna, *Arantza*
- Kirikoketa Eguna, *Arizkun*
- Inverdura, *Tudela*
- Día del Hongo, *Larraintzar*

**DICIEMBRE**

- Feria de la trufa, *Orísoain*
- Jornadas del cardo rojo, *Corella*
- Jornadas truferas, *Metauten*

## OFICINAS DE TURISMO

- **Bertiz**
  948 592 386 / oit.bertiz@navarra.es
- **Estella-Lizarra**
  848 420 485 / oit.estella@navarra.es
- **Javier**
  948 884 387 / oit.javier@navarra.es
- **Lekunberri**
  948 507 204 / oit.lekunberri@navarra.es
- **Ochagavía / Otsagabia**
  948 890 641 / oit.ochagavia@navarra.es
- **Olite / Erriberri**
  848 423 222 / oit.olite@navarra.es
- **Orreaga/Roncesvalles**
  948 790 301 / oit.roncesvalles@navarra.es
- **Pamplona / Iruña**
  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

Reyno de Navarra

Nafarroako Erresuma

**www.visitnavarra.es**

**Tel.+34 848 420 420**

@visitnavarra