Nafarroa Dastatu

Reyno de Navarra

Nafarroako Erresuma

Gobierno de Navarra

Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

10.421 km²-ko azaleran lau eremu klimatiko bizi dira Nafarroan: ozeanikoa, mendiko klima, mediterraneo kontinentalizatua eta elkorra. Bada Nafarroa bat hezea eta beste bat lehorra, lurraldea menditsua da iparraldean eta laua hegoaldean. Baldintza horien elkarrekintzak ekosistema bereiziak sortu ditu, eta horien gainean giza jarduerak hainbat kokagune, paisaia eta bizimodu moldatu ditu, gastronomian eta gainerako kultura-adierazpenetan islatzen direnak.

Nafarroako gastronomia bertako eta sasoiko produktuetan oinarritzen da; lurraldeari lotutako gastronomia da. Klimaren, erliebearen, historiaren eta belaunaldiz belaunaldi pilatutako jakintzen jarioaren ondorioa dira errezeta errepertorioak eta zapore tradizionalak. Gaur egun, hori guztia garaikidetasunarekin ari da solasean.

Sinestesia esaten badiogu euren artean nahastuz funtzionatzen duten bi zentzumenen bidez lortutako pertzepzioari, zapore batek garunera transmititzen duenean elaboratua izan den ingurunearekiko sintonia, orduan esperientzia sinestesiko bizia sortzen da: sentsazio eta emozioak, lurraldean murgiltzen gaituztenak, lurraldea bera esplikatzeko.

© Kultura, Kirol eta Turismo Departamentua
Testuak: Maite Pérez Larumbe
Diseinua eta maketazioa: RBK Diseinua eta Komunikazioa.
Argazkiak: J. Campos, O. Conesa, Diaporama Estudio, I.Tejerina, Tryon, P. Uriz. Eta Rodero jatetxeak, INTIA-Reyno Gourmet eta AEHN-ek utzitakoak.
Azaleko irudia: Zigako Etxezuria.

LG NA 2250-2023 (2023ko urria) C105
Paper ekologikoan inprimatua. Doako alea.

Aniztasunaren gastronomia

Aparteko produktuak

Gure lurreko produktuak etenik gabe iritsi dira gure mahaietara, gure kultura gastronomikoa ugaritasunetik eta presentziatik eraiki da.

Beste gisa batera esanda, hemen *etxeko*tzat, ditugun produktu eta zaporeez gozatzen dugu. Esamolde horrek konfiantza esan nahi du, produktua goratzeko behar den manipulazio justu eta egokiarekin. Garaikoa, hurbilekoa eta mimoz landua ere esan nahi du. Horren adibide, Nafarroak zortzi produktu ditu **Jatorri Deiturarekin,** sei **Adierazpen Geografiko Babestuetakoak** eta hainbat produktu aukeran, beste **Kalitate Egiaztagiri** batzuen bermea dutenak.

Artzain gaztagilea △

Europako joerarekin batean, Nafarroan ekoizpen ekologikoak bultzada nabarmena du, osasunaren eta iraunkortasunaren sinonimotzat jotzen baita.

Etengabeko berrikuntza eskatzen duen ekoizpen ahalegin eskerga horrek tradizioa du oinarri irmo, ezagutza egiaztatu gisa, eta ezagutza horretatik abiatuta ikertzen, modernizatzen eta aitzinatzen da. Segurtasun horrekin, punta-puntako teknologiak arraza eta barietate autoktonoen berreskurapenarekin batera bizi dira, eta aliantza irmo eta sortzaile batean uztartzen dira oinordetzan jasotako ezagutza eta jakintza zientifikoa.

Reyno Gourmet zigiluaren azpian Nafarroako Kalitate Ziurtatuaren marka guztiak biltzen dira.

Jatorri deitura babestuak

- Lodosako Pikillo Piperra
- Nafarroako Olioa
- Erronkari Gazta
- Idiazabal Gazta
- Nafarroako Ardoa
- Errioxako Ardoa
- Lur-eremuko Ardoak
- Cava

Adierazpen geografiko babestuak

- Nafarroako Zainzuria
- Tuterako Orburua
- Nafarroako Aratxea
- Nafarroako Arkumea
- Nafarroako Patxarana

Beste kalitate egiaztapen batzuk

- Nafarroako Artisau Elikagaiak
- Ekoizpen Ekologikoa
- Nafarroako Ekoizpen Integratua
- Nafarroako Txistorra

Maisutza sukaldaritzan

Goi sukaldaritzaz, sukaldaritza tradizionalaz edo miniaturazko sukaldaritzaz ari garela, ostatuen ospea mantentzen eta areagotzen duten sukaldariek ezaugarri bat dute komunean: zubi-lanak egiten dituzte eskuragarri dauden lehengai bikainen eta beren sorkuntzaz gozatzen dutenen plazeraren artean.

Ongi jatea gustatzen zaigu, eta jendeari abegi ona egiteko, gure burua ezagutzera emateko eta lausengatzeko modua jaten ematea da, nahitaez. Eta dugun onena ematea. Bisitariak ezin hobeki senti daitezen.

EAE
Frantzia
Pirinio Atlantikoa
Ekialdeko Pirinioa
Iruña eta Iruñerria
Erdialdea
Erribera
Errioxa
Aragoi

Paisaia gastronomikoak

Aniztasuna eta sukaldaritza ona Nafarroaren ezaugarri dira. Hirugarren bat gehitzen ahal diogu: harrera egiteko gaitasun egiaztatua. Hala, konbinazio horrek bisita pausatu bat planifikatzera bultzatzen gaitu, bisita astitsua, naturaren eta kulturaren zentzu guztiekin, ibilbideekin eta jendearekin, Nafarroa ahosabaira daramaten paisaia gastronomikoekin gozatzeko.

PIRINIO ATLANTIKOA

Ipar-mendebaldeko haran kantauriarretan, uhin formako mendiak itsasorantz jaisten dira eta eragin atlantikoko klima leun eta euritsuak paisaia beti ere berdeak sortzen ditu, zeinetan goiti eta beheiti ikusten diren landa-arkitektura erakargarriko herriak lotzen dituzten bidezidor ugariak.

Nafarroa hezea ardi latxaren habitata da, hezetasunera egokitutako artile luze eta zakarreko ardia, eta haren esnearekin egiten da **Idiazabal Gazta**, esne gordinez egindako pasta zanpatuko gazta heldu aparta. **Gaztanbera**, erreferentziazko beste esneki bat, ardi esneari gatzagi naturala gehituz lortzen da. *Kaiku* izeneko ontzian, sutan paratu ezin den zurezko ontzi horretan bildutako esnea berotzeko, harri edo burdina gori-goria baliatzen da. Harri horrek gaztanberari kiskali urrina ematen dio, txigortu zaporea.

Idiazabal gazta Δ

Latxa ardiak Δ

Gaztanbera Δ

Haragiei dagokienez, **Nafarroako Arkumea,** duen zaporeagatik eta gantz urriagatik estimatua, Mendialdeko produktu izarretako bat da, **ahatekiarekin** –konfitatuak, foie grasak eta pateak– eta zerrikiarekin batera. Kasu berezia da **Euskal Txerria**, aire zabalean hazitako zerri autoktonoa. Freskotan kontsumitzen da, bai eta ere modu prozesatuan: masailak, urdaiazpikoa, txorizoa, burualdea, saihetsak, lepapea, sekretua edo solomoa, Nafarroako Zerrikumea izenpean merkaturatzen dira. Mokadu gozoak, errepikatzekoak. Aparteko aipamena merezi du **txistorrak**, Sakanan bere adierazgarririk gorena lortzen baitu. Hirugiharra, lepapea, giharra, gatza, baratxuria eta piperrautsa dira bizipoza transmititzen duen hestebete fresko honen osagaiak.

Hegan, larrazkenean heltzen dira **Etxalarko uso** preziatuak, sarez ehizatutakoak. Ibaiek ere beren altxorra gordetzen dute, **amuarrainak,** bai eta **Bidasoko izokina** ere, ur gezetako errege den apiriletik uztailera bitarteko garaian izaten dena, aurreikusitako kupoa jada arrantzatu ez bada, behintzat.

Baratzeak, txikia bada ere, arreta berezia merezi du, bereziki **babarrun gorri delikatuek, Baztango tomate eta ilarrek.**

Usoa △

PAGAUSOAK LARRAZKENEAN

Etxalarren, XV. mendetik, urri eta azaro bitartean eta ipar haizea dela, ehiztariak pagauso saldoak pasa zain izaten dira, haritz eta pagoen artean ezkutatutako usategietara igota. Hurbiltzean, belatza irudikatzen duen paleta airera botatzen dute, usoak jaitsi eta sareetara bideratzeko. Tradizioak dioenez, sistema horrela sortu zen: artzain batek ikusi zuen usoek beheiti egiten zutela harriak botatzen zizkienean eta apezpiku batek usoak harrapatzeko sareak paratzera animatu zuen. A zer parea!

ZER EGIN

- **Amaiurko errota**
- **Zubietako errota**
- **Etxaideko errota (Elizondo)**
- **Urdazubiko errota**
- **Eltsoko erlezaintzaren museoa**
- **Etxeberriko esnetarako behien Interpretazio Zentroa**
- **Ultzama Parke Mikologikoa**
- **Sagardotegiak eta gaztandegiak**

Argibide gehiagorako: www.visitnavarra.es

Txistorra .△

EKIALDEKO PIRINIOA

Foru Komunitatearen ekialdeko muturrean, Pirinioetako tontor malkartsuen itzalpean, mendiko klima hotzak modulatzen du ipar-ekialdeko ibarretako bizitza, Belaguako ibar glaziarretik **Orreagara,** Bide Frantsesak Nafarroan duen sarrerara. Mendialdea oihanen eta larreen eremua da. Haragiaren eta esnearen eremua.

Rasa eta latxa ardien esne gordinarekin egiten da Nafarroan jatorri deitura duen beste gazta, **Erronkari Gazta,** gazta koipetsua, bizi puntu bat duena, tradizionalki bakarrik edo irasagar dultzez eta intxaurrez lagunduta jan izan dena, beti ere ardo onarekin.

Onddo beltza Δ

Erronkaribar eta Zaraitzu Erdi Arotik izan dira artzain herriak. Irailean, Sanmigeladan, artaldeak Errege Bardeara eramaten zituzten, bertako larreetan negua igarotzeko. Haiekin joan ziren, errege altxonbidean barna, **artzain-apurrak,** ibilbideko herrietara egokitu direnak, tokian tokiko aldaerak gehituz.

Artzain-apurrak Δ

Larra-Belagua Δ

Erronkari Gazta Δ

Onddo platera △

Gaur egun, praktika tradizionalen eta lurraldearen iraunkortasunaren berreskurapenarekin bat etorriz, sustatzen da **ardikiaren** kontsumoa, beheraka baitzihoan, tokiko produktu apartekoa bada ere. Orobat, arrazoi bera dela-eta babesten da Europako azken behi basatia, **Betizu** arraza autoktonoa, bai eta sustatzen ere Pirinioetako **moxalkiaren** nutrizio ezaugarriak eta zaporea.

Gizakiaren esku-hartze zuzenik izan gabe, eta bai ordea ingurune naturalaren eta bere aberastasunaren zaintza. Ekialdeko Mendialdeak **ehiza larria** eskaintzen du: basurdea, oreina eta orkatza. Baita xehea ere: birigarroak, eperrak eta basahateak. Oihanak bestelako opariak ere baditu: **onddo eta zizak** larrazken eta udaberrian, Iratiko oihaneko basamarrubiak, ahabiak edo basaranak eta mendi kaskoetako elurrarekin hornituriko ibaietako amuarrain, barbo eta loinak.

Inguruneko baldintzen kariaz baratzea murritza bada ere eskualde honetan, hotzetako gutizia bat bidea egiten ari da: **Pirinioetako patata ekologikoa,** hain zuzen ere.

LIKORE OSAGARRIA

Godofre, Karlos III.a Noblearen seme bastarta, Teresa Arellanokoarekin ezkondu zen 1415ean. Ez genioke gertaera horri kasurik emanen, ez balitz ezteien ondorioz dugula patxaranaren lehen aipamen idatzia. Ezaguna da, halaber, Zuria I.a Nafarroakoak, Godofreren aitaren arrebak, edari bera hartu zuela Segoviako Santa Maria de Nievako monasterioan eritu zenean, 1441ean. Hala ere, egiari aitor, esan beharra dago eritasunak erregina akabatu zuela, baina ez ordea likore gorria urdaileko toniko gisa erabiltzeko zegoen ohiturarekin.

ZER EGIN

- **Gaztaren eta transhumanziaren museoa (Uztarroze)**
- **Erro-Orreagako parke mikologikoa**
- **Josenea Irunberrin**
- **Sagardotegiak**

Argibide gehiagorako: www.visitnavarra.es

IRUÑA ETA IRUÑERRIA

Iruña, Iruñerriaren erdigunean eta mendiz inguraturik, eskaintza gastronomiko oparoko hiria da, Nafarroako sukaldeetako aniztasuna laburbiltzen baitu. Jatetxe tradizionalak, autore lokalak, pintxo tabernak eta tokiko merkataritza aktibo bat –merkatuak, dendak eta azokak–, non erosten ahal diren lurreko produktuak, hiriaren erakargarri.

Harresietatik kanpo –Iruñeak Zitadela eta harresien gerrikoaren zati handi bat gordetzen du, Europan hobekien kontserbatzen den defentsa-multzoetako bat bera–, Arga ibaiak meandro zabalak marrazten ditu, eta horietan, hiria hornitzen duten baratzeak kokatzen diren lurmutur emankorrak.

Tragotan eta pintxotan Iruñean barna △

Ospea dute Magdalena, Arantzadi eta Arrotxapeko barazkiek: udaberrian eta udan, **krispilla letxuga,** bertako barietate fresko, zaporetsu eta samurra; **ilar** eta **babak; tipulin** eta **lekak;** eta neguan, berriz, **eskarola, txikoria, borraja, zerba, azalore** eta **azak.** Iruñean barazkiez ahanztea ahanztura handia da.

Iruñerrian **Nafarroako Arkumea** hazten da, testura mamitsu-agatik, arrosa koloreagatik eta gantz maila justuagatik preziatua. Bestetako tradiziozko platera; prestaketa ugari onartzen ditu: **erreta, kalderetean, saihetsak, belaunpeak, txilindrona eta barrenkiak,** animaliaren hankekin eta barrenekin egindako platera. Beste haragi batek, **zezenkiak,** harreman banaezina du Iruñeko sukaldaritzarekin, nahiz eta epe mugatu batean baino ez izan, hain zuzen ere, Sanferminetan. Zezenerregosia, Iruñeko zezen plazako arratsaldeetako ohiko askaria, plater zaporetsua da, urrinez betea, eta bere sendotasuna aski ongi uztartzen da eguzkiarekin eta bestarako aitzinetik diren orduekin.

Bi hestebete: **tripot zuria,** arrozez, arrautzez, xingarrez, perrexilez eta azafraiz beteriko hestebetea, tomate eta piperrekin frijitzen dena; eta **Iruñeko txorizoa,** bereizgarri duela ongi xehaturiko txerri eta aratxe haragia, gozo punttuarekin. Biak ala biak kalitatezko elaborazio herrikoien erakusgarri dira, lehen dastamen-oroimenari tinko loturikoak.

Bada eserita jateko sukaldaritza, eta zutik jatekoa. Luze jo du **pintxoak** (lehen banderilla esaten zitzaion) prestaketa hauei eusteko baliatzen zen zotza izendatzen zuenetik.

Gaur, arrazoi osoz, **miniaturazko sukaldaritzaz** ari gara, gibelean ikerketa eta sormen ordu ugari dituzten mokadu txikiez, karta etengabe berritzen delarik. **Kazolatxoek** ere bat egiten dute lehengo gisatuak, koilaraz jateko platerak eta barrenkiz osaturikoak berreskuratzen eta berrinterpretatzen dituen sukalde horrekin: tripakiak, muturrak, hankak, xuribare edo letxezuelak, gibela, giltzurrunak... Eta zer esanik ez **frijituei** buruz, mundu oso bat dago kroketa moldaberez gain: ganbak, piperrak, tigreak, arrautzadun frijituak, urdaiazpiko eta gaztadunak, bakailao, mihi-arrain edo txibiadunak... klasikoak erabat Iruñeko ostatuetako barretan.

Pintxoa △

Kazolatxoa △

Piper frijituak ▷

ZER EGIN

– Gurbindo Etxea bisitatu, Iruñean

Argibide gehiagorako: www.visitnavarra.es

Tripot zuria △

TRIPOT ZURIARI BURUZ ZERA DIO GRAN ENCICLOPEDIA NAVARRA OBRAK: :

*1868an Madrilen Crónica General de España lanean Nafarroari zegokion liburukia argitaratu zen. Egilea, Julio Nombela, Magdalena auzoko *mezeta batzuetara joana zen. Eta zera idatzi zuen: "Ostatu batean sartu ginen, eta gela guztiak, literalki, tripot zuriaren gurtzailez beteta zeuden. Mezeta egunetan ohikoa den gutizia hau oso zaporetsua da. Eskaileretan ere baziren tripot zuriaren zaleak".*

**Mezetak: landa giroko bestak*

ERDIALDEA

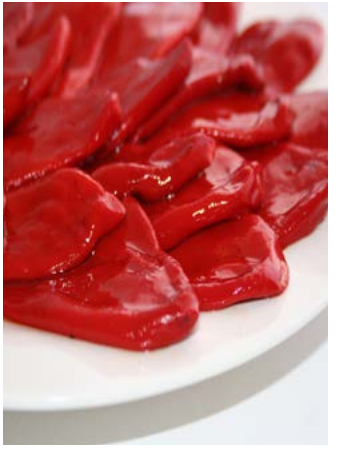
Nafarroan deus ere ez da molde bakarrekoa. Horregatik, Erdialdea esatean, Mendialdearen eta Erriberaren arteko trantsizio-gune bat dela pentsa daiteke, baina definizio hori motz geratzen da; izan ere, Lizarran, Zangozan, Erriberrin, Artaxoan edo Garesen pilatzen diren historiak, bide-gurutzeek eta mendi-zolen, ibarren eta mendi-oinen konbinazioak, lur lehorren eta ureztatuen baturak, hainbat paisaia eraiki ditu, Nafarroa kaleidoskopiko eta monumental bat.

Erdialdean hasten dira **Nafarroako Zainzuriaren** eta piperren domeinuak, bereziki **Lodosako Pikillo Piperrena.** Landaketek hegoalderantz egiten dute Tuterako Erriberara iritsi arte. Zainzuriaren ezaugarriak dira kolorea, leuntasuna eta ahoratzean nabaritzen den zuntzik gabeko mokadu garbia. Kontserban, urte osoan zehar daude eskuragarri, baina merezi du beren garaian gozatzea, apirila eta ekaina bitartean, beren punttuan egosita, epel daudela, bakarrik edo olio onarekin edo gordinik, freskotan xerratuta eta sasoiko entsalada aromatikoetan. Pikillo piperrak hala du izena bere punta bereizgarriagatik. Pikillo piperra Nafarroako baratzearen gorenean den beste produktu bat da, irailetik abendura biltzen dena. Egitura delikatukoa, egurrezko sutan errea eta eskuz zuritua, urik ukitu gabe, hots, elaborazio tradizionala, hori baita bere zaporearen gakoetako bat.

Beste bitxi eztabaidagabe bat Zangozako **potxa** da, babarrun zuriaren barietate bat, fresko kontsumitzen dena. Freskotasun horrek izugarri leun egiten du, bai eta ere egosteko denborak murriztu. Garai labur batean izaten da, soilik udako azken asteetan. Barazkiekin, txungurrarekin (urdaiazpiko hezurrarekin), galeperrekin, txirlekin edo bakailaoarekin, guztiekin ere probatzekoa. Nafarroako Erdialdearen mendebaldean dago Lizarra, ikusi beharreko hiria bera. Bertan, banabarrei ***calbote*** esaten zaie, eta txorizoarekin eta urdaiarekin jaten dira. Plater gozoa, tradiziozkoa da, bai eta ere **zerrikume** errea, **axurkia txilindron erara** edo **ajoarrieroa,** bakailaoa oinarri duen prestaketa tradizionala. Erriberrin, **pitika errea,** jaki samurra da, zale itsuak dituena. Gauza bera gertatzen zaie **Uxueko artzain-apurrei:** gainerako gutiziek bezala, limurtzeko duten gaitasuna areagotzen zaie eskualdeko ardo eta cava bikainekin batera ahoratzen direnean.

Etxauribar, Iberiar Penintsulan olibondoak duen iparreko muga, lur harritsu eta maldatsuetakoa, ezaguna da bertako **gereziengatik**. Gerezi gozoak dira, urtsuak eta beraz, zapore

Nafarroako Zainzuria △



Lodosako Pikillo Piperra △

△ Zerrikume errea

handikoak. Gereziondo hauek distira berezia dute, ibarreko mikroklimari esker. Ibarra zoragarri izaten da udaberrian, gereziondoen loraldian.

Antzeko lurzorua, kareharria eta hartxintxar askokoa, da sukaldeko diamante beltzaren, boilurraren, habitata. **Boilurra** berez hazten da Orbaibarren eta Lizarrerriko Lokiz mendilerroan. Boilur garaian, azokak, dastaketak, sukaldaritza erakustaldiak eta bilketa erakustaldiak egiten dira, zakurrekin eta basurde emeekin.

Lur hauetan **ehiza** ugari dago: eper gorria, oilagorra, galeperra edo faisaia. Bankete ederra, berdin saltsa tradizional bikainekin zein proposamen berri arinduekin eta, nola ez, inguruko **ziza eta onddo** ugariekin. Erdialdeak **Nafarroako Olioa** ere ekoizten du, besteak lotzen dituen oinarrizko osagaia. Bai eta ere gainerakoak goresten dituen gatza eta eztia, gozotasuna ematen duena.

JAIZKO GATZAGA

Mendeetan, gatza, haitz jangarri bakarra, izan zen elikagaiak kontserbatzeko metodo nagusia. Jaitzen, oraindik ere gatza ateratzen dute, gatz-metakinak zeharkatzen dituzten iturburuetako uretatik. Ura sakonera gutxiko urmael sistema batera bideratzen da, eta han, eguzkiaren eta haizearen bidez lurruntzen da. Hondoan geratzen den gatza eskuz biltzen da. Idatzizko dokumentu batean gatzaga horiei buruzko lehen aipamena 1492koa bada ere, uste da erromanizazioaren garaikoa dela haien ustiapena. Oro ez da urre: Oro toponimoak, zoritxarrez, ez dio euskaraz urre eta gaztelaniaz oro deritzon metal preziatuaren presentziari erantzuten; aitzitik inguruko antzinako despopulatu baten izena da.

ZER EGIN

– Metautengo Boilurraren Museoa
– Arroizko olioaren museoa
– Arroizko Mendia olio errota
– Upategiak eta olio errotak

Argibide gehiagorako: www.visitnavarra.es

ERRIBERA

Erribera, Ebrok zeharkatua, lautada zabalez, mendilerro txikiez eta ibilian ibar zabala ksortu dituzten ibaiez osatutako gunea da. Ekialdeko muturrean, Errege Bardeetako Parke Naturala, Biosfera Erreserba izendatutako erdi-basamortu ekosistema. Bisitatzea merezi du igeltsuen, buztinen eta hareharrien higadurak zizelkatutako formen edertasuna ikusteko.

Erriberaren lehentasunezko dedikazioa nekazaritza izan zen tradizionalki, baina gaur egun nekazaritzako elikagaien industria berritzaile batek biderkatu egiten du bertako produktuen irismena. Erriberaz hitz egitea bertako baratzearen kalitate mailaz egitea da: **Tuterako Orburuak** gozotasunaren eta garraztasunaren arteko fusioa lortzen dutenak; **kardu zuria,** oliotan erretako Faltzesko baratxuriarekin eta urdaiazpikoarekin jaten dena, edo almendrekin edo txirlekin; **kardu gorria,** entsalada desberdin batez gozatzeko gutizia; **kukuluak,** letxuga minimo eta kizkurrak; **Tuterako tomate itsusia;** eta **borraja,** zeinaren prestakuntzarik egokiena, zalantzarik gabe, errazena baita, lurrunetan, patata samur batekin batera, gatz on batekin eta olio gordin txorrotada on batekin; baita zainzuri eta piperrak ere, horien labore sailak Lizarrerritik beheiti hedatzen baitira.

Tuterako Orburua △

Nafarroako olioa △

Barazki guztiak dastatu daitezke bakarka edo **menestran.** Udaberriko menestrak, zainzuriekin, baba txiki berriekin eta ilar freskoekin; edo negukoak, karduarekin eta azalorearekin. Soilik begetalak diren menestrak,

edo untxiz, axuriz, erbiz edo aingiraz lagunduak. Edo Bardeetako barraskiloekin. Bikainak baita ere barazkiak **Arguedasko arrozean,** labore ekologiko bat, azken hau, geratzeko iritsi zena. Beste barazki exotiko batzuk ere laketu dira Erriberan eta gaur egun erabat bertakotuak daude. Hala gertatu zen brokoliarekin. Baita ondoren, baita erromaneskoarekin eta *kale* izenekoarekin ere. Heldu dira gehiago ere.

Erribera **Nafarroako Olio** ekoizle bikaina da. Bertako olioek arintasuna eta ukitu mingots eta minak uztartzen dituzte, orburuarenak, Arroitz barietatearen kasuan; platanoarenak, Arbekinaren kasuan; arbendolarenak, Enpeltrerenean.

Eta azkenburukorako, fruta, Erriberako beste altxor handia. **Milagroko gerezi** gogor, gozo eta kolore bizikoak; **Sartagudako mertxika** gorrixkak, bikainak ardoarekin; albarikokeak, aranak, udareak, sagarrak, mahatsa edo arbendolak.

Kukuluak △

FALTZESKO BARATXURIA

Faltzesko baratxuri gorri preziatua, tinko eta zapore bizikoa, zor zaio markesari eta Elizari labore guztiengatik hamarrenak ordaintzeaz gogaitu zen herriari. Baratxuria landatzea, gauza berria zen Faltzesen eta, beraz, ez zegoen zergapeturik. Hura izan zen zergen ordainketa mingarria saihesteko modua.

ZER EGIN

- **San Adriango "La fábrica vieja" kontserbaren museoa**
- **Olio errotak**

Argibide gehiagorako: www.visitnavarra.es

Gure sukaldaritza

Barazkiak, etxeko sukaldaritza eta bestetako sukaldaritza dira Nafarroako esperientzia gastronomikoaren hiru zutabeak.

BARAZKIEN SUKALDARITZA

Nafarroako barazkien mailak leku nagusi baten merezidun egiten ditu menuetan. Menestrak, ilar freskoek, borrajak, orburuek edo txikoria entsaladak arreta merezi dute berez. Halaber karduak, potxek edo zainzuriek. Okerra litzateke bigarren mailako osagaitzat jotzea, haragi edo arrainen aurreko betebehar edo goarnizio. Barazkiak ezagunak izateak eta eskuragarri egoteak eragin dute errezeten eklosioa, ohikoak diren prestakuntzetatik harago ikertzea barazkien aukerak eta doitzea egosteko denborak, haien zaporearen eta itxuraren gorenean emateko.

Orburu aldaxken eta ostren olio-eztia. Rodero jatetxea Δ

BESTETAKO SUKALDARITZA

Zikiro Δ

Badira zenbait plater, lau hormetatik kanpo egitekoak direnak, musika behar dutenak haiez gozatzeko. Halakoak dira Erdialdeko eta Erriberako kaldereteak, axuri edo untxi haragia, patatak eta barazkiak uztartzen dituztenak, eta Nafarroa iparraldeko zikiroa (zikiraturiko axuri errea). Plater horiek herrietako bestetakoak dira, jende artean jatekoak, zeinetan, arrazoi ofiziala zeinahi delarik ere, konpainia ona den goratzen dena.

ETXEKO SUKALDARITZA

Alfabetatze gastronomikoaren oinarriak etxeetan jartzen dira, bertan finkatzen dira jatorrizko zaporeak, emozioei lotuak. Zapore horiek eraikitzen dira sukaldari bakoitzak ondare komunekoak diren plateretan inprimatu dituen bariazioen gainean eraikitzen direnak: osagai bat, denboren aldaketa txiki bat edo belaunaldiz belaunaldi transmititzen den prozedura sekretu bat dira ezberdintasuna markatzen dutenak.

Azkenburuko eta gozokiak

Azkenburukoetan, gozokiek otorduaren eta konpainiaren plazera luzarazten dute.

Otordu on bat borobiltzeko, nafar errepertorio tradizionaleko postreen artean daude, besteak beste, **tututxoak,** hostore kurruskariz eginiko kono batzuk, azukre-hautsez hautseztatuak, barnean bainilaz eta limoiz urrinduriko krema dutela; edo **Agoizko kostrada,** bizkotx urrekara bat, barnean pastel-krema leun bat duena eta epel zerbitzatzen dena; edo **gaztanbera,** ardi esnearen eta gatzagiaren nahaski zaporetsu eta sinplea, aukeran eztiz edo azukrez lagunduta jaten dena.

Postrea, merienda edo mokadutxoa gisa, edo oso onak daudelako, beste gozo batzuek ere tentazioan erortzeko aukerak areagotzen dituzte. Batzuk erabat garaikoak direnak, jatorrian behintzat. Txerri-hiltzearen inguruan, **gantxigor opilak,** *txantxigorri* deituak, ogi, azukre eta kanela ore labatua gantxigorrekin; hots, zerri gantz txigortuarekin. Berantxeago, Eguberrietan, **Artaxoako turroi gorria**. Beste batzuk, kasurako, Iruñeko artisau txololateak eta Elizondoko ***urrakin egiña***, hur osoekin egiten dena edo Lizarrako bonboi tipikoak, **Puiko harriak,** zatitxoka jan daitezkeenak, pikardiaz. Zerrenda osatzeko ditugu **Uxueko arbendol garrapiñatuak, Iruñeko kafesne gozokiak edo Tafallako piñoi gozokiak.**

Baztango krema tututxoak Δ

Elizondoko Urrakin egina Δ

Artaxoako turroi gorria Δ

Errezetak

Irauten duten errezetek humusa sortzen dute, mahaian gozatzen dutenen ohiko sentsualitate horren substratu komuna.

MENESTRA

Osagaiak

- *1 dozena orburu Tuterako*
- *½ kilo zainzuri Tuterako*
- *½ kilo ilar*
- *½ kilo baba berri*
- *1 eskutada baratxuri fresko*
- *150 gramo urdaiazpiko, koipe zerrendarekin*
- ** 1 koilarakada irin*
- *Oliba olioa*
- *Gatza*

Prestaketa

Orburuak eta zainzuriak garbitu, babak eta ilarrak aletu eta laurak banan-banan egosi ur gazitan. Baratxuriak eztiki frijitu eta gehitu urdaiazpikoa puskaka eta irina. Gorritu direnean, gehitu barazkiak. Lehenik orburuak, gero ilarrak eta babak eta azkenik zainzuriak. Eragin kazolari nahas daitezen eta egostean hartutako ura aska dezaten. Gatzez nola den probatu eta, beharrezko balitz, zainzuriak egositakoan gelditu den ura gehitu. Utzi kazola 10 minutuz su eztitan, zaporeak nahas daitezen.

Glutenik gabeko irina erabiltzen bada, menestra egokia da zeliakia duten pertsonendako.

AXURKIA TXILINDRON ERARA

Osagaiak

- *1 kilo arkume Nafarroako (besoa eta izterra, nahieran)*
- *1 tipula handi*
- *2 baratxuri atal*
- *3 piper txorizero*
- *½ kopa koñak*
- ** 1 koilarakada irin*
- *Oliba olioa*
- *Gatza*
- *Aukeran 3 koilarakada tomate natural frijitu*

Prestaketa

Axuriari eman gatza eta irina, eta markatu. Zigilatuta dagoenean, atera lapikotik, eta olio berean sueztitu tipula fin xehatuta eta baratxuri atalak. Gehitu axuria eta eragin. Tomatea gehitu nahi bazaio, hauxe da unea. Gehitu koñaka eta utzi lurruntzen. Gehitu aurrez beraturiko piperren haragia eta beratzeko erabili den uretik burruntzalikada bat eta erdi. Su eztitan izan, haragia samurtu eta saltsa sendotu arte. Puskaka frijituriko patatekin lagundu daiteke.

Glutenik gabeko irina erabiltzen bada, txilindrona egokia da zeliakia duten pertsonendako.

AJOARRIEROA

Osagaiak

- *1 kilo bakailao gazi*
- *4 baratxuri atal*
- *1 kaiena*
- *3 piper txorizero*
- *150 mililitro oliba olio*

Prestaketa

Bakailaoa gezatzeko, paratu beratzen hozkailuan 24-36 orduz, piezen lodieraren arabera, eta berritu ura 8 orduan behin. Xukatu eta bildu oihal garbi batean. Bihurritu indarrez ahalik eta ur gehien kentzeko. Pixkak bat papurtu.

Xehatu baratxuriak, gorritu olioan eta gorde. Olioa hozten uzten da, eta epel dagoenean gehitzen zaizkio bakailaoa, azala oso xehatua duela, baita aurretik beratu ditugun piper txorizeroen haragia, pipermina eta baratxuriak ere. Suta utzi 20-25 minutu eta prest dago. Egun batetik bestera hobera egiten duen platera da. Aukeran, gehitzen ahal zaizkio puskatan moztutako patata frijitu baina gorritu gabeak, arrautza irabiatuak edo arrautza frijituak.

POTXAK

Osagaiak

- *1 kilo potxa Zangozako*
- *1 piper berde*
- *1 tomate handi eta heldu*
- *1 tipula fresko*
- *3 baratxuri atal, zuritu gabeak*
- *3 koilarakada olio*
- *Gatza*

Prestaketa

Garbitu piperra eta tomatea. Estali osagai guztiak ur hotzez, eta su eztian jarri 30-40 minutuz, emeki egosiz, potxen azala zabal ez dadin. Potxak samurtu direnean, atera barazkiak, kendu baratxuria eta xehatu gainerakoa, pasatu txinotik eta gehitu prestaketara. Eman bost minutu gehiago eta prest dituzu potxak.

GAZTANBERA

Osagaiak

- *1 litro ardi oso*
- *20 ttantta gatzagi natural*
- *Azukrea edo eztia, gozagarri*

Prestaketa

Egosi esnea irakin arte, eragiteari utzi gabe. Irakin duenean, atera sutatik eta pasa ontzi hotz batera, 35 eta 38° arteko tenperatura hartu arte. Gehitu gatzagia (banakako ontzietan egiten badugu, 20 tanta) eta utzi sendotzen, ukitu gabe.

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

Ardoa, cava eta likoreak

Nafarroan bi jatorri deitura daude, Nafarroa eta Errioxa. Nafarroa Jatorri Deiturako ardoek 11.000 hektarea baino gehiago dituzte inskribatuta, eta bost ekoizpen-eremu: Lizarrerria, Izarbeibar, Mendialde Beherea, Erriberagoiena eta Erriberabarrena. Errioxa jatorri-deituran, Nafarroak 6220 hektarea ematen dizkio Errioxa Beherea azpieremuari, eta ardo beltz, zuri eta gorrien ekoizpen egiaztatua.

NAFARROAKO GORRIA

Nafarroako gorria da gure ardorik ospetsuena, ahosabai askorendako mahatsaren onena biltzen duena. Ardo hauek egiteko, muztioekin odoluste edo dekantazio sistema baliatzen da, hori baita Nafarroa JDk onartzen duen bakarra. Muztioa ordu gutxi batzuetan beratzen da patsarekin kontaktuan, soilik behar den denbora grabitateak muztioa deposituaren beheko aldera eraman dezan eta patsa goialdean utz dezan. Une horretan, muztioa dekantatu egiten da eta, hala patsik gabe hartzitu. Ardo gorria fruta-gustuko, fresko, orekatu eta urrintsua da, hasierakoak, aperitiboak eta Nafarroako lurretako barazki bikainak goresten dituena.

Nafarroako gorria △

GARNATXA, GURE MAHATS MOTA NAGUSIA

Garnatxa Nafarroako mahatsa da, berez. Garnatxa beltzarekin egiten dira gorri tradizionalak eta beltzak, batzuetan coupage-an eran, Nafarroako beste barietate batzuekin hala nola tempranilloarekin. Garnatxa zuriarekin, berriz, lore eta zitriko urrineko ardo zuri bikainak egiten dira.

Garnatxa mahatsa ▽

BELTZAK, ZURIAK, CAVAK SAGARDOA

Beltzak eta zuriak

Zuri gazteak apartekoak dira aperitiboan. Chardonnay zuri upelik gabekoak freskoak eta azidoak dira eta ederki uztartzen dira arrain zuri eta keztatuekin. Upelean ondutakoak, aldiz, bikainak dira arrain koipetsuen lagungarri.

Ardo beltz gazteak gozoak eta arinak dira. Ederki datoz hestekiekin, pateekin eta gazta motelekin. Aldiz, ardo onduen gorputz biribila, bereziki da egokia txingarretan egindako haragiarekin, ehizakiarekin, gisatuekin eta gazta onduekin.

Cavak

Nafarroako Cava Jatorri Deituraren babespean daude Mendabian eta Vianan egindako ardo apardun naturalak. Nafarroan gehien erabiltzen diren barietateak biura eta chardonay dira, eta brut gorria egiteko, garnatxa.

Sagardoa

Irailaren erdialdetik aurrera, Baztan-Bidaso aldean, sagar helduak biltzen dira eta *kirikoketa* egiten da, hartzitze prozesuari hasiera ematen dion sagar zanpaketa. Urtarrilean **Txotx!* oihukatuz, lehen sagardoaren dastaketak hasiera emanen dio maiatzera arte iraunen duen denboraldiari.

***Txotx:** : *txotxa, sagardoaren kupela estaltzen duen zotzari esaten zaio.*

Chivite Upeltegia, Arintzanoko Jaurerria ▷

MOSKATEL ETA ARDO ZURI GOZOAK

Moskatelak ale txikiko moskatel mahatsarekin egindako ardo gozo eta usaintsuak dira, gozogintzarekin eta gazta urdin motelekin zerbitzatu ohi direnak. Ardo zuri gozoak, graduazio txikiagokoak, foie grasen eta gazta urdin bizien lagungarri dira eta koktelgintzaren esparruan indarrez sartu dira.

PATXARANA

Nafarroako Patxarana puntu astringente eta azido bat duen zapore gozoko likore bat da, eta basaranak anisatu batean luzaroan beratuta lortzen da. Emaitza bolumen bakoitzeko %25 eta %30 arteko graduazioa duen edari bizi bat da.

Patxaranaren kalitatea zaintzeko, berariazko deitura sortu zen 1988an. Gaur egun aitortua dago Europan Adierazpen Geografiko batekin.

Nafarroako Patxarana ▷

ARDOAREN BIDEA

Nafarroa nortasun indartsu eta nabarmenak dituzten ardoen lurraldea da. Lurzoru, klima, erliebe eta tradizioen aniztasunak ardo desberdinak ekoitzi ditu, eta upategi ugari dira lurraldean barreiatuta daudenak, ondare historiko eta kulturala aberastuz.

Denboraldi bakoitzean, ardoaren ibilbideak ondokoak proposatzen ditu: ibilbideak, bisitak, dastaketak, tailerrak, erakustaldiak, jolasak, paseoak, ihesaldiak... guztiak ere ardoaren inguruko jarduera eta esperientziak, adin eta interes askotako taldeei zuzenduak, Nafarroako ardogintza eta gastronomia aurkitzeko, ezagutzeko eta gozatzeko.

www.rutadelvinodenavarra.com

Mahasti arteko zikloturismoa △

Gastronomia motak

Jatetxe tradizionaletan, goi sukaldaritzan, erretegietan, sagardotegietan eta pintxo tabernetan, Nafarroak jatera bultzatzen gaitu.

BETIKO SUKALDARITZA

Nafarroak establezimendu ugari ditu sukaldaritza tradizional onena bizirik mantentzen dutenak, denboran zehar perfekzionatuz joan diren plater horien bertsiorik onena eskaintzeko. jatetxe horietan dastatzen dira sasoiko barazki eta menestrak, Baztango babarrun gorriak, Zangozako potxak, ajoarrieroa, axuri barrenkiak, tripot zuria, axuri errea edo txilindronean, zerrikume eta pitika erreak, artzain-apurrak eta ehiza larriko platerak, Etxalarko usoak eta gozogintza tradizionala.

Potxak △

GOI SUKALDARITZA

Sukaldarien belaunaldi berriek elkarrizketa ezarri dute ausardiaz eta arrakastaz sukaldaritzaren iraganeko herentzien artean, teknikak modernizatu dituzte, errezetak arindu dituzte, denborak eta testurak ikertu dituzte eta eraiki dituzte inoiz ikusi gabeko harmonia eta kontrasteak, menu garaikideak. Beren nortasunek bereizi egiten badituzte ere, bat egiten dute lurreko produktuen aldeko hautuan, bai eta ere duten gaitasunean sukaldaritzako kontakizun berriak idazteko eta tradizioak eta berrikuntzak sortzen duten tentsio sortzailea modu nabarmenean aprobetxatzeko.

Babarrun gorriak odolki bonboiekin. Rodero jatetxea △

ERRETEGIAK

Erretegien prestigioaren oinarrian, haragien kalitatea eta parrillen maisutasunezko erabilera daude. Uztardura horren bidez sua otzandu egiten da eta gogobetetzea bermatuta dago. Txingarrek kolore eta testura gama ematen diote haragiari, baita ketu arina ere, eta horrek, hedatzen ari den zaporeen errepertorio bihurtzen du haragia. Idi edo behi txuletoia erregea da, baina beste xerra mota eta haragi batzuk ere hor daude, eta txingarrek, beren puntuan, arrain eta itsaskirik onenen fineziari tratamendu egokia ematen diote.

Txuletoia txingarretan Δ

SAGARDOTEGIAK

"Hau da gure sagardo berria." Esaldi horrekin hasten da urtarril bakoitzean kupelen irekiera, Baztan-Bidasoko sagardotegietan maiatzera arte iraunen duen denboraldia. Bertan, mahai konpartituetan jaten dira sagardotan egositako txorizoa, bakailao tortilla, bakailao takoak piperrekin, idi txuletoia eta gazta irasagarrarekin eta intxaurrekin, kupelera joan-etorriak egiten diren bitartean, urteko sagardoa dastatzeko. Gastronomiaz harago doan esperientzia horri giroa deitzen diogu.

Sagardotegia Δ

2019ko urrea Baserriberri (Iruña) ∆
Pintxoa: Resakwich revolutum re-CenoZ

2019ko zilarra: Iruñazarra (Iruña) ∆
Pintxoa: Patacon.con

TABERNA ETA PINTXO GUNEAK

Bares, qué lugares, zioen Gabinete Caligari-ren kanta hark.

Bestaren, topaketaren eta solasaldi lasaiaren epizentroa dira. Ostatuen berotasuna eta formatu txikiko sukaldea aukera ezin hobea dira aperitiborako edo barra kontran bazkaltzeko, mokadutxoak janez. Halako egoerak, aurrez pentsatu gabeak, gustura gaudelako sortzen direnak, pintxo baten ondoren beste bat eta beste bat etorri direlako... eta dagoeneko otordua egina.

Ostatuz ostatu ibiltzea, pintxoz pintxo, tokian tokiko ohituretan murgiltzeko esperientzia erabatekoa da. Bidaiatu aurretik informatzen direnek beren nahien eta intuizioen araberako ibilbidea egin dezakete, eta bat-batekotasuna bertute bihurtzen dutenak ere zorteko daude, Nafarroako ardoekin ezkontzeko betiko errezeten eta pintxo berrien eskaintza hain delako handia zaila baita ez asmatzea. Udalerri guztiek dituzte beren ostatu guneak eta ibilbideak, establezimenduak eta espezialitateak. Hala, pintxoaren astea Nafarroa guztian egiten da.

◁ 2019ko brontzea:
Nuevo Hostaf (Tafalla)
Pintxoa: Ayer y Hoy

2018ko brontzea: ▷
La Cocina de
Alex Múgica
Pintxoa: Cevincho

∆ 2018ko urrea El Mercao (Iruña)
Pintxoa: Camarón de la Concha

∆ 2019ko zilarra: Iruñazarra (Iruña)
Pintxoa: Rompeolas

Zer erosi

Bidaia guztiak amaitzen badira ere, Nafarroako produktuekin joatea guztiz ez joatea da.

OHIKO MERKATARITZA

Ohiko merkataritza, bizitza osoko dendak, horietako asko familia bereko ondoz ondoko belaunaldiek kudeatuak, produktuen ezagutza sakona, gertuko tratua, azalpen egokietarako denbora eta aholkularitza pertsonalizatua biltzen dituzten establezimenduak dira, eta horrek ezinbesteko bihurtzen ditu asmatu nahi badugu hornitzeko orduan. Bertako apalategi hornitu eta koloretsuei begiratzea akuilu bat da geroko gozamenerako.

Ohiko merkataritza △

GARAIKO PRODUKTUAK

Udaberrian:
Nafarroako Zainzuria, Etxauriko eta Milagroko gereziak, babak, Tuterako Orburuak, ilarrak.
Udan:
Tuterako tomatea, Sartagudako mertxika, letxuga, potxak, babarrun berdea, lekak.
Udazkenean:
Lodosako Pikillo Piperra, mahatsa (moskatela, biura eta garnatxa), onddoak.
Neguan:
Kardua, Tuterako Orburua, aza, boilurra, azalorea, lonbarda, brokolia, borraja...

KONTSERBAK

Barazki eta lekaleak kontserban (latan edo kristalezko potoan):
Tuterako Orburua, Nafarroako Zainzuria, Lodosako Pikillo Piperra, potxak, babarrun gorriak, piperminak.
Plater prestatuak:
menestra, potxak, onddoak.
Ahatekia:
patea, foie grasa, konfita, ahate paparra.

HARAGIAK ETA HESTEKIAK

Nafarroako Aratxea
Nafarroako Arkumea
Artisau Txistorra
Iruñeko txorizoa
Tripot zuria
Euskal Txerriaren urdaiazpikoa eta lepapea

BESTE PRODUKTU BATZUK

Esnekiak
Idiazabal eta Erronkari gaztak
Arroz ekologikoa
Nafarroako olioa
Gatza

OPILAK ETA GOZOKIAK

Gantz-opilak
Pastel eta pastak
Kafe eta esne gozokiak
Kafe eta pinazi gozokiak
Arbendol garrapiñatuak
Txokolatea
Artisau marmelada

EDARIAK

Nafarroako ardoa
Errioxako ardoa
Lur-eremuko ardoa
Cava
Moskatela
Nafarroako Patxarana
Likoreak
Sagardoa

MERKATUAK

Udal merkatuetara, hemen deitzen diogun bezala *plazara* egindako bisita batek, Nafarroako sukaldaritzaren oinarriak eskaintzen ditu bisualki: garaian garaiko bertako produktua eta kalitatea. Postuetatik paseatzean ohartzen gara hurbildu egiten direla saltzaileen eta erosleen irizpideak, eta horiek behatzea ikasteko modu bat da berez. Iruñeko hiru udal azokak: Zabalgunekoa, San Domingokoa eta Ermitagañakoa, eta Tuterako eta Tafallako merkatuak, herri askotako asteroko azokekin batera, tokiko produktuen erakusgune zoragarriak dira, baita toki bikainak ere bizitzeko hiri eta herrien nolakotasuna.

Iruñeko Merkatua △

JARDUERA GASTRONOMIKOAK

(Datak kontsultatzeko, jo **www.visitnavarra.es** webgunera)

OTSAILA

- Ogi Txigortuaren Eguna, *Arroitz*
- Txerri-hiltzearen Eguna, *Azuelo*
- Izotzetako Barazkiaren Jardunaldiak, *Iruña*

MARTXOA

- Pintxoaren Astea, *Nafarroa*
- Etxean egindako janarien merkatua, *Tutera*

APIRILA

- Barazkiaren Goraipamenereko Jardunaldiak, *Erribera*
- Orburuaren eta Zainzuriaren Eguna, *Cabanillas*
- Vinofest, *Iruña*

MAIATZA

- Zainzuriaren Feria, *Deikaztelu*
- Zainzuriaren Kofradia, *Mendabia*
- Nafarroako Ardo Gorriaren Feria, *Iruña*
- Nafarroako Feria Ekologikoa, *Iruña*

EKAINA:

- Ardo Gorriaren Eguna, *San Martín Unx*
- Gaztaren Eguna, *Erronkari*
- Gereziaren Eguna, *Milagro*
- Gaztaren Feria, *Etxalar*
- Gaztanberaren Eguna, *Arraitz-Orkin*

UZTAILA

- Gatzaren Jardunaldiak, *Jaitz*
- Baratxuriaren Eguna, *Faltzes*
- Mahats-biltzearen Besta, *Corella*

ABUZTUA

- Mertxikaren Feria, *Sartaguda*
- Artzai Eguna, *Uharte Arakil*
- Kukoi Piperraren Eguna, *Azkoien*
- Tomatearen Eguna, *Cadreita*
- Tuterako Tomate Itsusia, *Tutera*

IRAILA

- Potxaren Goraipamenerako Jardunaldiak, *Zangoza*
- Tomate Antzinako, Bertako eta Ekologikoaren Feria, *Iruña*
- Mahats-biltzearen Nafarroako Besta, *Erriberri*
- Artzain-apurren Eguna, *Uxue*
- Ardoaren Eguna, *Zirauki*
- Kuia Erraldoiaren Feria, *Valtierra*
- Taloaren Eguna, *Leitza*
- Arrozaren Eguna, *Argedas*
- Sagardo Eguna, *Lekunberri*
- Mahats-biltzearen Besta, *Lerga*

URRIA

- Pikillo Piperraren Eguna, *Lodosa*
- Kazolatxoaren eta Ardoaren Astea, Iruña
- Txistor Eguna, *Arbizu*
- Ehizaren Jardunaldi Gastronomikoak, *Baztan-Bidasoa*
- Nafarroako Gastronomiaren Besta, *Cintruénigo*
- Nafarroako Tokiko Produktuaren Astea, *Iruña*
- Nafarroako Ardoaren Eguna, *Lekunberri*
- 11 Deituren eta Kalitatearen Feria, *Mendabia*
- Aste Gastronomikoa, *Viana*
- Ameskoako Artzai Eguna, *Eulate*

AZAROA

- Lurraren eguna, *Bera*
- Baserritarren eguna, *Arantza*
- Kirikoketa Eguna, *Arizkun*
- Inverdura, *Tutera*
- Onddoaren Eguna, *Larraintzar*

ABENDUA

- Boilurraren Feria, *Orisoain*
- Kardu Gorriaren Jardunaldiak, *Corella*
- Boilurraren Jardunaldiak, *Metauten*

TURISMO BULEGOAK

- **Bertiz**
  948 592 386 / oit.bertiz@navarra.es
- **Lizarra**
  848 420 485 / oit.estella@navarra.es
- **Xabier**
  948 884 387 / oit.javier@navarra.es
- **Lekunberri**
  948 507 204 / oit.lekunberri@navarra.es
- **Otsagabia**
  948 890 641 / oit.ochagavia@navarra.es
- **Erriberri**
  848 423 222 / oit.olite@navarra.es
- **Orreaga**
  948 790 301 / oit.roncesvalles@navarra.es
- **Iruña**
  948 420 700 / oficinaturismo@pamplona.es
- **Erronkari**
  948 475 256 / oit.roncal@navarra.es
- **Zangoza**
  948 871 411 / oit.sanguesa@navarra.es
- **Tutera**
  948 848 058 / oit.tudela@navarra.es

Reyno de Navarra

Nafarroako Erresuma

www.visitnavarra.es

Tel.+34 848 420 420

@visitnavarra