



Alimentos de España



Agricultura y ganadería

Denominaciones de Origen y
de Calidad Diferenciada

Las estrellas de la gastronomía

Sabores de Navarra

Rutas
con sabor

Agricultura y ganadería en Navarra

GEOGRAFÍA

La Comunidad Foral de Navarra se extiende desde los Pirineos Occidentales por el norte hasta el río Ebro por el sur. Al oeste de Navarra encontramos La Rioja y el País Vasco; al este, Aragón.

La superficie total de la Comunidad Foral es de 10.391 km². La mayor parte del territorio (58,5%) está situada entre los 200 y 600 m de altitud. Entre los 601 y los 1.000 m está el 33%. En Navarra, que cuenta con 273 municipios, hay una gran diversidad geográfica, pudiendo distinguirse —de forma un tanto arbitraria— seis grandes comarcas en función del clima, del relieve y de la vegetación.

■ **VALLES ATLÁNTICOS.** Valles húmedos del norte con ríos que vierten sus aguas (por ejemplo Bidasoa) al Cantábrico. Relieve accidentado, valles profundos en los que a veces destacan pastizales en los altos. Bosques de robles y hayedos.

■ **PIRINEOS NAVARROS.** Constituyen el extremo occidental de la cordillera pirenaica. Valles profundos y montañas elevadas en las que, además de bosques de frondosas y coníferas, existen praderas permanentes de tipo alpino, donde puede pastar el ganado todo el año.

■ **SIERRAS OCCIDENTALES.** Como son las sierras de Aralar, Urbasa-Andía y Lokis. Valles más abiertos que los pirenaicos. Frondosas. Clima atlántico-mediterráneo. Praderas que se siegan antes de que se agosten.

■ **PREPIRINEO.** Estribaciones del Pirineo. Numerosas “foces” y cañones de los ríos que bajan desde el Pirineo y la Sierra de Abodi hasta el Ebro. Coníferas, carrascas y encinares.



■ **ZONA MEDIA.** Clima atlántico-mediterráneo. Tierras más llanas, aptas para el cultivo y los pastos.

■ **RIBERA.** Vasta planicie por la que discurren los ríos Ega, Arga, Aragón y Ebro. Cultivos de regadío (frutales y hortícolas). Existe una curiosa formación, las Bardenas Reales, que es una zona semidesértica de 42.000 hectáreas y que se encuentra al sureste de la Ribera, lindando con Aragón.

POBLACIÓN

La población Navarra, proyectada por el INE al 31 de diciembre de 2005, se componía de 587.000 personas, de las cuales el 50,2% eran mujeres.

En ese mismo año hubo en Navarra, para todas las actividades, un promedio de 274.400 ocupados (media de los cuatro trimestres en los que se realiza la EPA), de los cuales el 59% eran hombres y el 41% restante mujeres. El número medio de parados de ambos sexos resultó muy reducido (10.900), con lo que puede decirse que en Navarra hubo en dicho año pleno empleo.

Por su parte, en el sector agrario hay una media de 13.700 ocupados y solamente 500 parados; es decir, 14.200 activos; con un 76% de hom-

bres. Sobre el total de ocupados en la agricultura, 7.700 personas son empresarios o miembros de cooperativas, prestan ayuda familiar 1.700 y reciben un salario 4.300 obreros.

MACROMAGNITUDES

El Producto Interior Bruto navarro a precios de mercado ascendió en 2005 a 15.375 millones de euros, de los cuales correspondieron 450 millones de euros a la agricultura, ganadería y pesca; 3.664 a la industria y 7.877 a los servicios; el resto (3.384 millones de euros) se reparte entre la energía, la construcción y los impuestos netos sobre los productos.

Midiendo la Producción de la Rama Agraria Navarra a precios básicos (valor de mercado + subvenciones ligadas a la producción — impuestos ligados a la producción) se obtuvieron en 2005 un total de 719 millones de euros, de los cuales el 46% corresponde al valor de la producción agrícola y el 54% a la ganadera. Los consumos intermedios (semillas y plantones, energía y lubricantes, fertilizantes, plaguicidas, piensos) supusieron 260 millones de euros. La renta agraria (valor añadido neto a precios básicos) ascendió a 436 millones de euros.

ÁNGEL FÁLDER RIVERO

EXPLOTACIONES AGRARIAS NAVARRAS

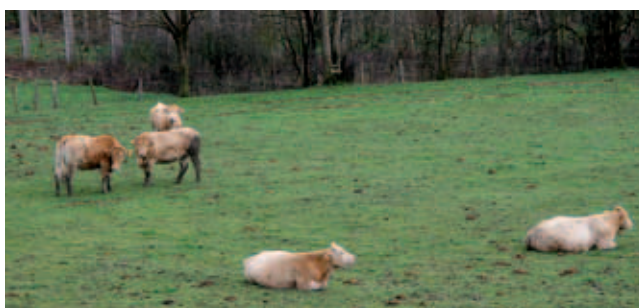
	NÚMERO DE EXPLOTACIONES	SUPERFICIE MILES HA
Agricultura		
Superficie total agraria	17.675	895
Tierras labradas	15.717	334
Pastos permanentes	5.874	255
Otras tierras	7.179	306
Superficies forestales	3.534	255
	NÚMERO DE EXPLOTACIONES	MILES DE CABEZAS
Ganadería		
Vacuno	2.033	113
Ovino	2.066	735
Caprino	267	9
Cabras madres	252	7
Avicultura	2.028	2.950
Porcino	850	614
Cunicultura	235	22

Fuente: INE. Encuesta 2005.

PRINCIPALES PRODUCCIONES GANADERAS EN NAVARRA

CLASE DE CARNE	Nº ANIMALES SACRIFICADOS	PESO MEDIO CANAL (kg)	PESO TOTAL CANAL (t)
Vacuno	37.114	297,0	11.023
Ovino	483.534	11,6	5.609
Caprino	2.764	12,3	34
Porcino	505.105	81,6	41.217
Aves	22.861.250	1,6	36.578
Conejos	1.971.350	1,2	2.356

Datos a diciembre de 2006.



PRINCIPALES SUPERFICIES Y PRODUCCIONES AGRÍCOLAS EN NAVARRA

ESPECIE	SUPERFICIE (Ha)	PRODUCCIÓN (t)	OBSERVACIONES
Trigo duro	8.897	10.923	95% superficie en secano
Trigo blando	55.161	276.470	85% superficie en secano
Cebada invierno	106.271	442.814	93% superficie en secano
Cebada primavera	1.573	4.939	22% superficie en secano
Arroz	1.923	12.337	100% en regadío (1)
Maíz grano	10.068	84.455	Casi 100% en regadío
Judías secas y pochas	130	287	36% superficie en secano
Habas secas	695	1.924	91% superficie en secano
Guisantes secos	3.798	7.957	76% superficie en secano
Patata consumo media estación	454	10.993	75% en regadío
Patata consumo tardía	254	4.849	22% en regadío
Patata siembra	265	6.560	67% superficie en secano (2)
Remolacha azucarera	52	3.820	100% en regadío
Girasol	2.731	5.222	69% superficie en secano
Espárrago	1.490	4.335	61% cultivo en secano
Lechugas	396	10.386	100% en regadío (3)
Tomate industria	1.712	104.689	100% en regadío
Tomate consumo directo	112	8.647	100% en regadío
Pimiento piquillo	504	7.740	100% en regadío
Pimiento morrón	287	7.502	100% en regadío
Pimiento consumo directo	77	1.531	100% en regadío
Alcachofa	1.098	6.978	100% en regadío
Coliflor	972	19.856	100% en regadío
Brécol	5.134	54.727	100% en regadío
Cebollas	321	18.719	100% en regadío
Judías verdes	352	3.254	100% en regadío
Guisantes verdes	706	3.995	100% en regadío
Habas verdes	732	2.079	100% en regadío
Maíz dulce	654	10.841	100% en regadío
Manzanas	689	15.705	15% superficie en secano
Peras	861	16.369	1% superficie en secano
Cerezas y guindas	376	1.815	46% superficie en secano
Melocotones y nectarinas	804	18.614	3% superficie en secano
Ciruelas	122	434	8% superficie en secano
Endrinas	104	592	1% superficie en secano
Almendras	3.806	1.907	68% superficie en secano
Viñedo total	24.457	167.192	49% superficie en secano
Viñedo DO Navarra	18.028	124.628	70% superficie en secano
Viñedo DO Rioja	6.429	42.563	47% superficie en secano (4)
Olivar para aceite	4.676	11.482	39% en regadío

Notas:

- (1) Resulta curioso encontrar arroz junto a los Pirineos, pero es que en Navarra hay agua y en algunas regiones clima mediterráneo.
 (2) La patata de siembra se cultiva principalmente en Vitoria y por extensión en Navarra.
 (3) Tienen fama las lechugas acogolladas de Tudela, de pequeño tamaño y presencia casi continua en los mercados.
 (4) Riegos de apoyo, en su mayoría.

Datos a diciembre de 2006.





Industria alimentaria

El sector alimentario de Navarra en relación al sector industrial de esta comunidad autónoma participa con el 16,2% del empleo (unas 11.900 personas sobre un total de 73.450) y el 16,2% de las ventas netas de producto, con 2.372 millones de euros sobre un total superior a 14.650 millones de euros.

El consumo de materias primas en el sector asciende a 1.330 millones de euros y el número de empresas es de 693. La mayor facturación procede del subsector de conservas de frutas y hortalizas con cerca de 714 millones de euros, seguido de industria molinera con 307 millones de euros.

En número de personas ocupadas, el primer subsector es el de conservas de frutas y hortalizas con cerca de 4.814 personas, seguido de pan, pastelería y galletas (1.621). En cuanto a empresas, 497 cuentan con menos de 10 empleados, 143 tienen de 10 a 49, otras 38 empresas de 50 a 199, y 15 superan los 200 empleados.



Navarra participa, sobre el total nacional, con el 3,2% de las ventas de la industria alimentaria, el 3,2% en consumo de materias primas, el 3,2% en número de personas ocupadas, y el 4,5% en inversiones en activos materiales.

Consumo alimentario

El consumo per cápita anual en los hogares de Navarra de los principales grupos de productos alimenticios es el siguiente: huevos, 213 unidades; carne, 63 kilos; productos de la pesca, 34,6 kilos; leche, 98,4 litros; pan, 69,5 kilos; legumbres, 4,1 kilos; aceite, 16,1 litros; vino, 9,5 litros; frutas y hortalizas, 163 kilos; bebidas refrescantes, 28,9 litros, y cerveza, 7,3 litros. Dentro de estos grupos Navarra supera el consumo medio nacional en huevos (64 unidades), pan (23,6 kilos), frutas y hortalizas (13,7 kilos), leche (11,1 litros), carnes (11,1 kilos), productos de la pesca (6,3 kilos) y aceite (1,5 litros), mientras que se encuentra en los parámetros medios en legumbres, y por debajo de la media nacional en bebidas refrescantes (-11,7 litros), cerveza (-7,8 kilos) y vinos (-1,5 litros).

Los navarros son los mayores consumidores de huevos, con 213 unidades por persona y año, cuando la media nacional está situada en 149 unidades. Asimismo, también son los que más carne de conejo comen, con 3 kilos por persona y año, el doble de la media nacional. También ostentan los consumos más elevados de España en mariscos cocidos, con 1,3 kilos frente a 700 gramos de

media nacional; vinagre, con 1,8 litros frente a 1 litro, y frutos secos, con 5,1 kilos por persona al año, cuando la media está situada en 2,5 kilos. Asimismo, Navarra ocupa el segundo lugar en el consumo de miel, tras Cantabria; carne de pollo, por detrás sólo de la Comunidad Valenciana; carne de ovino y caprino, tras Aragón; nata, por detrás de las Islas Baleares; pan, tras Extremadura, y frutas frescas, tras Castilla y León. Otros productos en los que los navarros superan el parámetro medio son productos cárnicos y de la pesca en general, leche entera, productos navideños, caldos, aceite de girasol, frutas y hortalizas transformadas, entre otros alimentos.

Por el contrario, tienen los niveles más bajos de consumo en queso, con 4,5 kilos frente a 6,3 kilos; en arroz, del que consumen 3,4 kilos frente a 4,7 kilos, y en zumos y néctares (8 litros frente a 11,3 litros de media). Junto a ello, son los que presentan los segundos consumos más bajos de patatas, tras La Rioja; platos preparados, tras Galicia, y agua mineral, sólo por delante de Madrid. Asimismo, Navarra no



supera la media en productos como leche semidesnatada, cerveza, mayonesa, gaseosa y bebidas refrescantes, entre otros.

El gasto medio anual para alimentación en el hogar supera ampliamente los 1.400 euros por persona, uno de los más altos de España.



Comercio y restauración

Navarra destaca entre las comunidades autónomas con una mayor importancia del sector servicios. En concreto, Navarra cuenta con 15.203 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta de 1.807.098 metros cuadrados:

- El **comercio tradicional** de alimentación registra 6.015 establecimientos con 203.532 m² (la superficie media llega casi a los 34 m² y es notablemente superior a la media española, que alcanza los 26,5 m²).
- La **sala de venta minorista** en régimen de libre servicio ocupa 128.772 m² y se reparte entre 324 establecimientos. Eroski cuenta con un 22,1% de la superficie, Caprabo cuenta con un 16,8%, Dia con un 14,5%, Coviran con un 8,3%, Carrefour con un 5,1% y E. Leclerc con un 4%.
- En cuanto a los **establecimientos**, destacan los 94 de Coviran, los 32 del Grupo Carrefour, los 29 del Grupo Eroski o los 27 de Caprabo.
- Por **formatos**, los pequeños supermercados (hasta 399 m²) suponen un 15,8% de la superficie (se contabilizan un total de 166); los medianos supermercados (400-999 m²) superan el 62% de la superficie de venta en los 58 establecimientos instalados; hay 15 grandes supermercados (más de 1.000 m²) que alcanzan un porcentaje del

17,2% ; los 6 hipermercados de la región suponen un 18,3% de la superficie en libre servicio; y, por último, los 79 establecimientos de descuento representan casi un 20% de la superficie de venta (un 6,6% de los descuentos cuentan con aparcamiento).

Por otra parte, en Navarra se registran 6 centros comerciales que ocupan una superficie de 121.169 m²: 2 en Galar (44.662 m²), 2 en Pamplona (18.749 m²), 1 en Tudela (18.758 m²) y 1 en Viana (39.000 m²). Al mismo tiempo, esta región concentra cerca del 4% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en el conjunto del país; esto es, hay registradas 966 licencias sobre un total de 24.478.

La principal zona comercial de Navarra se estructura en torno a Pamplona. Esta ciudad actúa como cabecera de área con una población cercana a los 195.000 habitantes, aunque se calcula que existe una gravitación directa hacia este municipio de otros 250.000 habitantes —un 85% de la población de la comunidad autónoma recalca en esta ciudad para realizar parte de sus compras—. Además, se localizan otras tres subáreas comerciales en el territorio navarro:

- **Estella / Lizarra**, que atrae a una población de casi 38.000 compradores.
- **Sangüesa / Zangoza**, que agrupa a 11.400 navarros para sus procesos de adquisición.
- **Tafalla**, sirve como referencia a cerca de 36.000 consumidores de la comunidad.

Comercio mayorista. La aportación de Mercairuña

En la vertiente del comercio al por mayor destacan 5 autoservicios mayoristas instalados en la región navarra, que alcanzan un total de 12.585 m². Hay 2 establecimientos de Bonmerkat (2.900 m²), aunque los mayores son los de Cash Cooperativa Hostelería (4.500 m²) y Makro (3.185 m²). No obstante, el principal pilar del comercio al por mayor de la comunidad es Mercairuña, localizado a 8 kilómetros del centro de Pamplona, en el Polígono Soto de Azoain, perfectamente

comunicado con todas las carreteras y autopistas que unen Navarra con el País Vasco, La Rioja, Aragón y la frontera francesa. Mercairuña comenzó a funcionar en 1979 y, tras sufrir un incendio, sus instalaciones fueron totalmente renovadas en 2002. Los 17 mayoristas instalados en el Mercado de Frutas y Hortalizas de Mercairuña comercializan anualmente unas 20.000 toneladas de fruta, cerca de 13.000 toneladas de hortalizas y 4.000 toneladas de patatas.

La estacionalidad de las ventas refleja una mayor actividad, aunque leve, en los meses centrales del año.

El Mercado de Pescados tiene un volumen de comercialización anual de 5.000 toneladas de pescados y mariscos, tanto frescos como congelados.

El reparto de las ventas por grupo de productos incluye más de 3.600 toneladas de pescado fresco, unas 900 de marisco fresco y otras 500 toneladas de productos congelados.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LOS CONSUMIDORES NAVARROS

- En general, el desembolso económico que hacen las familias navarras es superior al de la media de hogares españoles.
- El gasto en ropa se sitúa en torno a la media de España.
- Navarra está dentro de las cinco comunidades autónomas que más gastan en productos de equipamiento del hogar.
- El gasto semanal en productos para la piel, peluquería, cosmética y calzado es muy superior al resto de hogares españoles.
- Los formatos comerciales más atractivos para los navarros a la hora de hacer sus compras de alimentación son los supermercados e hipermercados.
- Los navarros suelen hacer sus compras de alimentación con una frecuencia semanal.
- Potencialmente, a los compradores de Navarra les interesan los productos innovadores y las novedades; prefieren lo "actual y moderno" a lo "tradicional y clásico".
- El consumidor navarro afirma que disfruta comprando y, mayoritariamente, prefiere las compras planificadas.



Fuente: Gobierno de Navarra e Instituto Cerdá (2005), Plan de Modernización del Comercio Interior de Navarra 2005-2007, Pamplona.

ÁREAS Y SUBÁREAS COMERCIALES DE NAVARRA

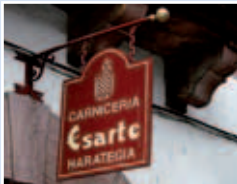
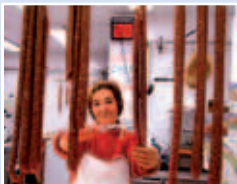
CABECERAS DE ÁREAS Y SUBÁREAS COMERCIALES	GASTO POR HABITANTE (euros)	MERCADO POTENCIAL (millones de euros)
Pamplona	3.035	777 *
Estella / Lizarra	2.959	41
Sangüesa / Zangoza	3.080	16
Tafalla	2.959	32



* El mercado potencial local sería de 587 millones de euros y el mercado potencial del resto de área y turismo de 190 millones de euros (total 777 millones de euros).

Fuente: Fundación La Caixa (2006), Anuario Económico de España 2006, Barcelona.

VINCULACIÓN DE LAS COMARCAS DE NAVARRA CON EL COMERCIO Y EL TURISMO

ALSASUA	Zona en eminente ebullición comercial.			SAN ADRIÁN	No demasiada relación con el turismo y el comercio.
BAZTÁN	Relevante vinculación al turismo y al comercio.			SANGÜESA	No vinculada al comercio y al turismo.
ESTELLA	No demasiado comercio ni turismo; predomina el sector agrícola y construcción.			TAFALLA	Hogares relacionados con la agricultura.
LEITZA	Zona activa económicamente relacionada con la industria.			TUDELA	Vinculación media con el comercio.
PAMPLONA	Dedicada básicamente a los servicios.			VERA-BIDASOA	Marcada relación con el turismo y el comercio.
PIRINEO	Cierta vinculación al turismo y comercio.			VIANA	No destaca por turismo ni comercio; mayor importancia de la industria y agricultura.

Fuente: Gobierno de Navarra e Instituto Cerdá (2005), Plan de Modernización del Comercio Interior de Navarra 2005-2007, Pamplona.

HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Navarra cuenta con 4.256 actividades de restauración y bares. Por tipo de establecimiento, se estima que existen 635 restaurantes en la comunidad, mientras que hay 97 cafeterías y cerca de 2.000 bares.

Lógicamente, en esta región se recurre a distintas formas de promocionar las actividades propias relacionadas con el ocio y el esparcimiento: folletos con información turística, gastronómica y de folclore de los Pirineos, de la Cuenca de Pamplona, de la Zona Media y de la Ribera; información sobre 50 senderos o 22 rutas en bicicleta de carretera distribuidas por Navarra; publicaciones como *Golf & Gourmet* con una mezcla de información sobre campos de golf y oferta gastronómica y enológica... Destaca, además, la promoción sobre los servicios turísticos que cuentan con certificación de calidad: en Navarra están certificados 19 hoteles y apartamentos turísticos, 21 casas rurales, 4 restaurantes, 2 balnearios, 1 cam-





pamento de turismo, 2 espacios naturales protegidos, 29 agencias de viajes y las oficinas de información turística de Pamplona y de Bertiz.

La información sobre pernoctaciones anuales indican, cuando se contabilizan las realizadas tanto en hoteles como fuera de los mismos,

que en Navarra se sobrepasa la cifra de 8,2 millones. Pamplona aglutina una gran parte de estos viajes, puesto que se contabilizan más de 6 millones de pernoctaciones y excursiones según la Fundación La Caixa; los tradicionales festejos de San Fermín, conforme a un estudio elaborado por la Cámara de Comercio

de Navarra, aportan anualmente a los negocios de hostelería y restauración más de 74 millones de euros –cerca de un millón de personas disfrutaron de las fiestas y más de 208.000 son visitantes que están una media de 3 días y gastan más de 45 millones de euros en la ciudad de Pamplona (17,2 millones en bares, 11,1 millones en restaurantes y 6,4 en alojamientos).

De forma complementaria, el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que durante el año 2006 en Navarra se contabilizaron 1.443.494 pernoctaciones en hoteles (1.197.494 de residentes en España y 246.000 de residentes en el extranjero), la estancia media no llega a los 2 días (1,92) y se alojaron en hoteles 752.491 viajeros (un 80% residentes en España); además, se estima que funcionaron 242 hoteles en el año 2006 que ofertaban un total de 9.677 plazas generando 1.498 puestos de trabajo directos (la ocupación media durante la semana era del 40%, mientras que se elevaba al 45% durante el fin de semana).

VÍCTOR J. MARTÍN CERDEÑO

COMERCIO, TURISMO Y RESTAURACIÓN EN LOS MUNICIPIOS DE NAVARRA CON MÁS DE 5.000 HABITANTES

	POBLACIÓN	COMERCIO MAYORISTA (ACTIVIDADES)	COMERCIO MINORISTA (ACTIVIDADES)	SUPERFICIE MINORISTA (M ²)	RESTAURACIÓN Y BARES (ACTIVIDADES)	ÍNDICE COMERCIAL MAYORISTA *	ÍNDICE COMERCIAL MINORISTA *	ÍNDICE DE RESTAURACIÓN Y BARES *	ÍNDICE TURÍSTICO *
Alsasua/Alsasua	7.455	21	227	27.157	67	20	29	12	5
Ansoáin	9.862	22	156	12.176	42	15	11	12	2
Aranguren	5.762	124	111	42.352	32	53	7	6	0
Barañáin	22.295	20	284	19.849	53	11	21	25	0
Baztán	7.798	39	188	38.004	72	19	12	11	20
Berriozar	8.244	22	101	17.994	46	18	8	14	2
Burlada/Burlata	18.316	25	429	53.471	94	14	35	31	5
Cintruénigo	6.725	16	149	15.900	37	7	12	17	7
Corella	7.621	22	174	24.551	52	14	16	13	5
Estella/Lizarra	13.708	34	478	82.107	99	15	36	23	13
Pamplona/Iruña	193.328	559	6.036	443.848	1.319	366	914	639	404
Peralta	5.741	17	124	25.107	29	8	8	8	4
San Adrián	5.968	27	133	13.454	39	19	11	15	1
Sangüesa/Zangoza	5.041	10	136	14.032	39	4	7	9	3
Tafalla	10.924	39	364	34.607	71	22	38	22	4
Tudela	32.345	193	1.128	150.478	250	127	103	65	37
Villava/Atarrabia	10.236	22	167	30.095	27	14	18	8	1
Zizur Mayor/ Zizur Nagusia	13.052	14	147	17.192	33	8	11	9	3

* Participación sobre un total nacional de 100.000 unidades.

Fuente: Fundación La Caixa (2006), Anuario Económico de España 2006, Barcelona.



Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

Denominaciones de Origen

VINOS

NAVARRA
RIOJA (DOC) *
CAVA *

Denominaciones de Origen Protegidas

HORTALIZAS

PIMIENTO DEL
PIQUILLO DE LODOSA *

QUESOS

IDIAZÁBAL */*
RONCAL *

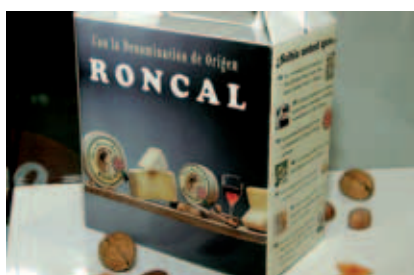
Denominaciones Específicas

BEBIDAS ESPIRITUOSAS

PACHARÁN NAVARRO *

HORTALIZAS

ESPÁRRAGO DE NAVARRA */*



Indicaciones Geográficas Protegidas

HORTALIZAS

ALCACHOFA DE TUDELA *

CARNES

TERNERA DE NAVARRA
CORDERO DE NAVARRA

Denominaciones de Calidad

ALIMENTOS ARTESANOS
PRODUCCIÓN INTEGRADA

Agricultura Ecológica

CONSEJO DE LA
PRODUCCIÓN AGRARIA
ECOLÓGICA DE NAVARRA

* Denominación compartida con otras CC.AA

DOC: Denominación de Origen Calificada

* Inscrita en el Registro de la UE

Navarra

DENOMINACIÓN DE ORIGEN



La Denominación de Origen ampara 18.000 hectáreas de viñedo distribuidas entre 5 subzonas de producción de la Comunidad Foral de Navarra: Tierra Estella, Valdizarbe, Baja Montaña, Ribera Alta y Ribera Baja. Las variedades de uvas tintas autorizadas son Garnacha, Tempranillo, Mazuelo, Graciano, Cabernet-Sauvignon y Merlot. En uvas blancas predominan la Viura, Moscatel, Malvasía y Chardonnay. Los tintos jóvenes son frescos y con sabroso componente frutal. Los tintos de crianza son vinos de gran personalidad, de tonos granates, con aromas acusados y aterciopelados. Los rosados son los vinos más característicos, de brillante color frambuesa, aromas intensos, secos, frescos y elegantes en boca. Los blancos jóvenes resultan frescos y afrutados. Más de 6.100 viticultores y 121 bodegas elaboran y comercializan anualmente unos 50 millones de litros de vino, de los que el 30% se destina a la exportación.



Rioja

DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA

La superficie de producción amparada se extiende sobre 62.000 hectáreas de viñedo repartidas entre las comunidades autónomas de La Rioja, País Vasco y Navarra. Está dividida en 3 subzonas vitivinícolas: Rioja Alta, Rioja Baja y Rioja Alavesa. Sobre la base de la cepa Tempranillo, con aportaciones de Garnacha, Mazuelo y Graciano, se obtienen grandes vinos tintos de crianza, reserva y gran reserva. También se elaboran blancos jóvenes y de crianza y excelentes rosados (claretes), completando una de las ofertas de vinos de mayor calidad del mundo. En el Consejo Regulador figuran inscritos más de 19.600 viticultores y más de 500 empresas bodegueras que elaboran y comercializan una media anual de 250 millones de litros de vino según campañas, de los que un tercio se destina a la exportación.



Pimiento del Piquillo de Lodosa

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La Denominación de Origen Pimiento del Piquillo de Lodosa ampara los terrenos de producción ubicados en los municipios de Andosilla, Azagra, Cárcar, Lerín, Lodosa, Mendavia, San Adrián y Sartugada; todos ellos en el suroeste de Navarra. La variedad del Pimiento del Piquillo de Lodosa se caracteriza por su forma plana-triangular en dos caras, punta incisiva ligeramente curva, color rojo y fruto poco pesado y pequeño. La textura es turgente y suave al paladar. El proceso utilizado para las conservas es completamente artesanal. La comercialización con DO se reserva para las categorías Extra y Primera. En el registro del Consejo Regulador están inscritas 179 hectáreas –más de la mitad en el municipio de Mendavia–, 130 agricultores y 14 empresas elaboradoras. La comercialización con Denominación de Origen asciende a 1,3 millones de kilos anuales.



Idiazábal

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona de elaboración y producción del queso con Denominación de Origen Idiazábal se extiende por todo el País Vasco y el noroeste de Navarra. Para su elaboración se utiliza exclusivamente leche cruda de oveja de la raza Latxa. El período de maduración mínimo es de 2 meses y el máximo de 6 meses. Se producen quesos ahumados y sin ahumar y el tamaño puede ser pequeño (1 kilo) y medio (2-3 kilos). De sabor intenso, amplio, limpio y consistente, resulta un queso natural, maduro y equilibrado. En el Consejo Regulador están inscritas 128.500 ovejas productoras y 595 explotaciones, que producen una media anual de 7,5 millones de litros de leche. Las 101 queserías registradas producen una media anual de más de 1,2 millones de kilos de queso que se comercializan en un 60% en el mercado regional, un 35% en el nacional y el 5% restante se destina a la exportación.



Roncal

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona de elaboración y producción de queso con Denominación de Origen se localiza en los 7 municipios que conforman el Valle del Roncal, en la Comunidad Foral de Navarra. Para su elaboración se utiliza exclusivamente leche cruda de oveja de las razas Latxa y Rasa. El período de maduración mínimo es de 4 meses. El queso es de formato cilíndrico, bien cortezado, compacto y de corte frágil. De color blanco marfil, tirando a amarillo pálido, posee un sabor recio, pronunciado, ligeramente picante, muy definido y mantecoso al paladar. En el Consejo Regulador están censadas 51.000 ovejas en 234 explotaciones ganaderas, que producen 3 millones de litros de leche al año. Las 5 queserías registradas elaboran y comercializan una media anual de 500.000 kilos de queso, que se venden en más del 90% en el mercado nacional y el resto se destina a la exportación.



Pacharán Navarro

DENOMINACIÓN ESPECÍFICA

La Denominación Específica ampara la zona de elaboración delimitada por el ámbito geográfico de la Comunidad Foral de Navarra. Es una bebida alcohólica, entre 25° y 30°, elaborada por el sistema de maceración de endrinas, frutos que transmiten su aroma, sabor afrutado y color rojo. Unas pinceladas suaves de anís terminan de armonizar sus cualidades organolépticas. La maceración oscila entre 1 y 8 meses. Se emplean entre 125 y 250 gramos de endrinas maduras por litro de pacharán y un contenido de azúcares de 80 a 250 gramos. En el registro del Consejo Regulador de la Denominación Específica figuran inscritas 5 empresas que comercializan una media anual de 6,5 millones de litros, vendidos en su práctica totalidad en el mercado interior.



Espárrago de Navarra

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La superficie amparada por la Denominación Específica comprende una amplia zona de producción: 188 municipios del valle medio del río Ebro, en su mayor parte del sur de Navarra junto a zonas colindantes de La Rioja y Aragón. El espárrago de Navarra es de coloración blanca, suave textura y fibrosidad escasa o nula. La denominación comercializa exclusivamente espárrago blanco de las categorías Extra y Primera en distintos envases en función de su longitud y grosor. La superficie global es de unas 3.000 hectáreas repartidas entre Navarra, La Rioja y Aragón. En el Consejo Regulador están inscritos más de 800 agricultores y 39 conserveras. La producción media asciende a 5 millones de kilos, de los cuales 3,5 millones están controlados y se comercializan con la contraetiqueta correspondiente.



Alcachofa de Tudela

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La zona de cultivo se extiende por 33 localidades de la Ribera de Navarra, que constituyen el área de producción establecida dentro de la Comunidad Foral. La alcachofa de Tudela es conocida como la flor de la huerta de Navarra y únicamente se cultiva la variedad Blanca de Tudela, que se distingue por ser más redondeada y por tener un orificio circular en la parte superior. Las producciones se destinan tanto al mercado en fresco como a conservas, por lo que la protección se extiende a los corazones de alcachofa enteros y a los corazones en mitades. La alcachofa de Tudela es un producto natural que contiene sales de calcio y de potasio, minerales como hierro y fósforo, vitaminas y cinarina. En el registro del Consejo Regulador figuran inscritas 600 hectáreas de cultivo y 5 industrias elaboradoras. La producción media anual es de 2,2 millones de kilos, de los que 800.000 se comercializan con IGP.



Ternera de Navarra

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La Indicación Geográfica Protegida ampara la producción de carne fresca de ganado vacuno procedente de vacas nodrizas, nacidas, cebadas y sacrificadas en la Comunidad Foral de Navarra. El ganado autorizado procede de las razas Pirenaica, Blonde, Parda Alpina, Charolais y sus cruces. Los terneros protegidos por la Indicación Geográfica Protegida deberán ser amamantados con leche materna durante un período mínimo de cuatro meses. Los terneros de cebo reciben una alimentación a base de materias primas naturales, quedando prohibidos los productos de efecto hormonal o sustancias no autorizadas. En el Consejo están inscritas 692 explotaciones y 20.000 cabezas de ganado, así como 5 mataderos y 3 salas de despiece que sacrifican una media anual de 9.000 terneros. Las 201 carnicerías autorizadas venden anualmente más de 2,5 millones de kilos de carne con IGP.



Cordero de Navarra

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La Indicación Geográfica protege a los corderos procedentes de las razas Navarra y Lacha en pureza, comercializados como carne fresca. La zona de producción abarca toda la superficie de Navarra. Los corderos amparados por la IGP procederán de ovejas que realizan su ciclo productivo en régimen extensivo o semiextensivo. Se distinguen dos categorías: el cordero Lechal y el Ternasco. En el sacrificio las canales alcanzan un peso de 9 a 12 kilos. El color de la carne es rosa pálido y la carne es tierna, con inicio de infiltración grasa a nivel intramuscular, gran jugosidad, textura suave y sabor característico. En el Consejo Regulador no existen datos sobre el número de cabezas de animales, explotaciones, empresas y volumen de comercialización de carne, debido a que es una IGP de reciente aprobación, pero las expectativas de comercialización en su primer año son de 50.000 kilos con IGP.

Fuente: Alimentación en España 2006. Mercasa.



Agricultura ecológica en Navarra

La superficie de la Comunidad Foral de Navarra dedicada a la agricultura ecológica ronda las 26.424 hectáreas, de las que 25.942 se encuentran ya calificadas, 201 están en conversión y 281 aparecen en su primer año de prácticas. Los cereales y leguminosas ocupan 8.090 ha, seguidos por el barbecho y abono verde (7.359 ha), los pastos y praderas (5.568 ha) y las vides (1.006 ha).

En Navarra hay 560 productores ecológicos, 89 elaboradores y 2 importadores. También hay 23 explotaciones ganaderas ecológicas, de las que 8 son de vacuno de carne, 1 de vacuno de leche, 4 de ovino de carne y 2 de ovino de leche. Junto a ellas, 2 explotaciones avícolas de huevos y 12 explotaciones apícolas. Por lo que hace referencia a las agroindustrias ecológicas, 80 aparecen vinculadas a las producciones vegetales y 9 a las animales. Entre las primeras destacan 21 bodegas, 12 conserveras y 13 almacenes dedicados a la manipulación y envasado de granos, mientras que entre las segundas hay 4 queserías y un matadero/sala de despiece.





Las estrellas de la gastronomía navarra



[1930] Papel litografiado sobre cartón. 21 x 31 cm. Pamplona

Cada comunidad autónoma tiene su cocina, su gastronomía y sus matices culinarios, pero Navarra tiene la ventaja de la diversidad de climas, influidos por el Cantábrico en el norte y por el Mediterráneo en el sur, muchos suelos, de montaña y de llanura, muchos paisajes verdes permanentes y otros secos frecuentes e incluso desérticos y muchos ríos, aunque el Ebro y su ribera tienen unas condiciones especiales para la producción de variados productos y sobre todo de hortalizas excelentes.

También tiene límites con otras autonomías: País Vasco, La Rioja y Aragón, e influencia francesa y castellana y además, y sobre todo, tiene personalidad propia. No en vano fue reino y sus habitantes siguen siendo los reyes de su destino, sus costumbres, su cultura y su cocina, y todo ello da como consecuencia una gastronomía variada, con personalidad, que ha sabido adaptarse a las diferentes situaciones económicas, hacer maravillosos platos con materias primas muy humildes y ser punteros en las modernas tendencias de la cocina actual, con la particularidad de que el protagonismo se le sigue otorgando siempre a las materias primas.

Por las montañas que lindan con Francia y en los valles próximos pastan ovejas; lachas, casi todas, y rasas aragonesas, algunas, y con su leche se hace, además de Idiazábal, uno de los mejores quesos de España: el de Roncal, del que presumió siempre Gayarre y lo hizo su objeto predilecto de regalo. Es un queso excelente, de aroma matizado, fresco y natural, sabor profundo, auténtico, muy noble, de textura deliciosa, que se deja sentir y se funde en la boca, para que las papilas



[1910] Chapa en relieve. 35,7 x 16 cm. Pamplona

gustativas perciban las virtudes. Hay otro producto lácteo excepcional, la cuajada o “gaztanbera”, que si tiene la suerte (difícil pero no imposible) de probarla cuando se ha hecho con calostros, notará la sensación de estar degustando algo muy especial.

EL PARAÍSO DE LAS HORTALIZAS

La diversidad de hortalizas es enorme y su calidad, mayor todavía. El espárrago de Navarra es el mejor que se produce en España, porque las huertas de la ribera del Ebro tienen todos los requisitos de suelo y clima para que su calidad sea perfecta, y por eso en fresco, solamente cocidos, sin mahonesa ni vinagreta, con apenas un chorrito de aceite, a ser posible de arbequina, a la “tudelana”, acompañados de huevos escalfados, o en conserva merecen estar presentes en las mesas en las que se quiera comer bien. La alcachofa de Tudela es una maravilla de sabor, textura y elegancia, y con unas almejas, en un guiso con conejo o cordero, o con “lechezuclas” (mollejas) dejan apreciar sus virtudes y la posibilidad de armonizarse con otros productos. El cardo, especialmente el de la variedad roja, y las borrajas, sobre todo la de flor blanca, admiten con clase muchas preparaciones, pero cualquiera de los dos dejan notar su calidad simplemente cocidos y se realza con una salsa de almendras. El pimiento del piquillo es el más famoso y por eso el de Lodosa tiene denominación de origen, pero si encuentra pimientos de la variedad “cristal” y se atreve, hágalo porque es muy fácil, a rellenarlos con carne picada de ternera y cerdo a partes iguales y un toque de piñones y setas de cardo, es muy posible que se haga adicto a este plato. Acelgas, especialmente las pencas, espina-

cas, guisantes, bisaltos (tirabeques), habas tiernas, endivias, lechugas, escarola, tomates, zanahorias, calabacines y en general todas las hortalizas susceptibles de ser cultivadas, alcanzan en estas huertas una calidad excepcional y por eso las menestras de cordero, ternera, o de vegetales solo, en cualquier época del año, con las verduras de estación, aunque recomiendo que no falten nunca las alcachofas y que incluso sea la verdura dominante, son un plato que permanece en el recuerdo.

La diversidad de climas permite que haya una gran variedad de setas en todas las estaciones, procedentes de los secanos rabiosos como la seta de cardo, de los pinares abiertos como los níscales, de las praderas siempre verdes como el champiñón, de bosques umbríos como los boletus, que por cierto están buenísimos crudos, cortados en láminas finas y en ensalada, de los linderos boscosos como las xixas o perrechicos y por eso el mercado navarro está siempre surtido de algunas de las variedades citadas o de otras muchas como las amanitas, cantarelos, lepiastas, lepiotas, colmenillas, trompetas de los muertos y otras más que recogen y valoran los muchos micólogos navarros.

BUENAS CARNES

La raza pirenaica, sola o en cruces con razas selectas, está especialmente dotada para la producción cárnica. Los terneros dan un producto tierno, muy apetecible, que disponen de indicación geográfica protegida, que están alimentados con piensos naturales y exentos de finalizadores. El vacuno pirenaico adulto proporciona una carne firme sabrosísima y muy bien engrasada y el cordero navarro (nafarroa arkumea) que también tienen indicación geográfica es capaz, cuando está bien asado, de proporcionar todos los placeres de este excelente y tradicional plato. Más moderna es la producción de productos de pato, sobre todo un excelente “foie”, que conquista mercados y compite con los mejores del mundo, y de unos pichones especialmente criados para que desarrollen todas sus virtudes y formar parte de excelentes preparaciones, como cuando nos los presentan asados, no demasiado hechos y acompañados de una salsa de frutas, dulce pero un punto ácida.

También es tierra de caza, porque están presentes todas las especies venatorias españolas. Hay perdiz, deliciosas becadas, ocas, patos, codorniz y tórtola, conejo, el de las Bardenas tiene fama de ser el



[1950] Cartulina litografiada. 24,2 x 11,5 cm. Pamplona

más sabroso por la disponibilidad de hierbas aromáticas que tiene, liebre, corzo, gamo, ciervo y jabalí, pero sobre todo hay una especie con leyenda. Son las palomas “de pasa”, las que procedentes de las frías tierras del norte de Europa van buscando en otoño ambientes más templados y en los días de viento sur, contra el que se desplazan, se ven obligadas a volar más bajo y es entonces cuando con

unas palas giratorias, que se lanzan al aire, que se parecen halcones por su movimiento, se les obliga a vuelo casi rasante y son abatidas por disparos o capturadas en redes “palomeras” colocadas en puntos oportunos. Con ellas preparó el legendario Curnonski la receta clásica de la cocina francesa denominada “Palombes d’Echalar”, que es una muestra de cocina española, que pone casi todos los ingredientes con el detalle francés del flambeado con armagnac. Hoy se preparan unos gustosísimos salmís.

LA COCINA DEL PESCADO

Navarra no tiene mar, pero tiene pescados procedentes del Cantábrico o de cualquier otro mar, porque los medios de transporte permiten la llegada de pescado en excelentes condiciones. Con ellos se preparan excelentes platos en muy variadas presentaciones, y aunque es cierto que la influencia vasca se deja notar, hay un plato navarro que merece ser distinguido por su calidad. Es el



[1910] Chapa en relieve. 25 x 16 cm. Tudela

ajovarriero, que toma su nombre de sus consumidores originales, los arrieros, que en sus idas y venidas, siempre rápidas por la necesidad de llegar pronto a los mercados, desalaban el pescado por un sistema abreviado, en la corriente de los ríos, apretando las tajadas con la mano, malaxándolas y modificando su estructura. El resultado es una masa, un tanto deshilachada, que se agrega al guiso de cebolla, pimienta choricera y patata, que se está cocinando mientras tanto.

El resultado es muy interesante, contundente y capaz de aportar las energías necesarias para andar el camino. De la ribera de los ríos pasó a las tasacas, en algunos casos se sofisticó y aparecieron los ajoarrieros de caracoles, de gambas o de langosta, que compartieron protagonismo con el bacalao, pero siguió siendo un plato local, hasta que un día Hemingway lo probó en la taberna de Marceliano. Le gustó tanto que proclamó a los cuatro vientos las delicias de este plato, muy solicitado en los Sanfermines por los extranjeros, que encuentran satisfacción en degustarlo y un cierto placer en pronunciar una palabra generosamente dotada de sonidos fuertes.

TRADICIÓN Y MODERNIDAD

Los platos anteriormente citados son sólo una muestra de los que ofrece una tradicional, imaginativa, moderna e innovadora cocina, que tiene maravillas en todas las versiones y por eso podemos encontrar muy contundentes platos de pu-

chero, como las alubias negras con berza, las coloradas del Baztán y las blancas con matanza, las originales pochas con codornices o con congrio, los potajes, patatas con bacalao, sopas y caldos en muchas versiones, muchísimas preparaciones de hortalizas en guisos diversos, a la plancha o fritas, migas con variados acompañamientos, calderetas de casi todo, chilindrones de pollo, cordero o gallina, conejo con caracoles, rabo y estofado de toro, típicos de los sanfermines, bacalao en leche, múltiples guisos con chocolate, entre los que es clásico el de la perdiz, del que se publicó la receta por "María la Mesonera" en 1911, en *El Gorro Blanco*, una de las más antiguas revistas de gastronomía de España. Con receta parecida se guisan la liebre, el conejo, el pichón e incluso la langosta. Sacan un excelente partido a la casquería, especialmente a la de cordero, con la que hacen unas magníficas cabecillas, manitas y lechuzuelas, en guiso tradicional o en modernos hojaldres. Las chuletillas de cordero, asadas sobre sarmientos, los chuletones de vacuno mayor, los guisos variados con las diferentes carnes, las truchas a la navarra, diversas preparaciones de congrio, una interesantísima cocina de pescado, en la que alternan los asados con innovadores platos, que armonizan muy diversas materias primas. Respetando los productos, se ha desarrollado una cocina moderna, atrevida y triunfadora, que muchas veces se puede degustar en locales especializados, en los que ofrecen un amplísimo catálogo de tapas y cazuelitas innovadoras y lo curioso es que la sorpresa puede estar en las ciudades o en los más pequeños pueblos, que han decidido atraer a los clientes de localidades próximas y alejadas con una cocina muy cuidada y muy auténtica.

En Navarra se han dado cuenta de las posibilidades del aceite de oliva y por eso lo han incorporado a la cocina de una forma generalizada. Algunos de ellos están producidos en Navarra con una esmerada técnica, lo que hace que estén consiguiendo resultados muy satisfactorios. Hay uno, de arbequina, que puede compararse con los mejores que se producen en las regiones tradicionalmente oliveras.

LOS POSTRES

Los cultivos de frutales tienen casi siempre carácter familiar, lo que hace que los consumos sean locales y, aunque se producen casi todas las frutas de hueso



[1950] Cartón litografiado.
34 x 24,3 cm. Viana



[1950] Chapa lisa. 75 de diámetro.
Navarra

y de pepita, la comercialización es poco importante, lo que no obsta para que los melocotones de Tudela, las cerezas de Milagro y las ciruelas claudias de la Ribera hayan alcanzado una merecida fama.

Los canutillos de Sumbilla, alpargatas de Estella, coronillas de Salcedo, hojas de parra, que se hacen con masa frita y se endulzan con miel, cafareles de Tudela, kalatabrox, que son dulces rituales, típicos de boda, sequillos, mostachones, almendrados, arroz con leche del Baztán, hecho con leche con muy alto contenido en grasa, y la cuajada con miel son opciones convincentes de la repostería navarra.

VINOS Y LICORES

Los vinos se producen al sur de la región, sobre todo en el límite con La Rioja. Una pequeña cantidad están adscritos a esta denominación de origen cualificada y la mayoría a la Denominación Navarra. La variedad dominante es la garnacha, con la que se

producen unos excelentes varietales, jóvenes, tintos y rosados. La difusión de las plantaciones de tempranillo, cabernet-sauvignon y merlot ha hecho posible la aparición de nuevos vinos que, sometidos a la oportuna crianza, están cambiando, y mejorando, la imagen de esta denominación.

Algo parecido ha sucedido con los blancos. A la tradicional viura, de sabores primarios, limpios y muy sinceros, le acompaña últimamente la chardonnay, con la que se hacen vinos de gran riqueza aromática y de excelentes posibilidades en el mercado moderno. Con la variedad moscatel de grano menudo se consiguen unos muy interesantes y prestigiados vinos dulces.

En pequeños alambiques de uso familiar se han producido siempre aguardientes, también llamados orujos o patarras. La afición a enriquecerlos con frutas en maceración es el origen del pacharán, que se hace con endrinas y es el más conocido, aunque hay otras elaboraciones como el interesante vespetro, que se hace con nueces sanjuaneras, es decir recolectadas tres meses antes de que estén maduras, el chilindrín con guindas garrafales, el chardón con frambuesas y el sargako con manzanas salvajes.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de economía en la UNED. Para contactar: vecamugo@hotmail.com



Sabores de Navarra

La gastronomía navarra es potente y recia, pero a la par sutil y rica en matices. Como en pocas regiones, paisaje y producto a él engarzado se funden en la paleta de la mesa. Navarra es la huerta en la que nacen platos de la categoría y fama de la menestra de verduras, los pimientos del piquillo rellenos de cualquier cosa, el guiso de pochas cocidas o las alubias rojas con chorizo, berza y morcilla, el Cardo el salsa de almen-dras, las Alcachofas con caracoles o los puerros con patatas y zanahorias. Por sus oteros deambulan rebaños que un día serán asado de cabrito, chuletones a la brasa, "gorrín" asado, caldereta, que es conejo con patatas en caldo, o el portentoso cordero al chilindrón, pero entre tanto dan leche para dulces, cuajadas hechas en kaiku y leche frita o quesos de Roncal e Idiazábal. De sus montañas se dejan caer ríos con brincadoras truchas, que debidamente embuchadas con loncha de jamón reciben el apelativo de "a la navarra". De su catolicidad ancestral nace el ajoarriero, preparado en cazuela



de barro, el bacalao con leche y el encen-bollado. Bocados del aire son sus tordos al vino blanco o sus codornices adereza-das con onza de chocolate. Por último, el Cantábrico, que se asoma al horizonte cercano, deja en la cazuela merluzas, besugos y chipirones.

Para regar las pitanzas se puede elegir entre sabrosos y afrutados tintos jóve-

nes, crianzas aterciopelados y con perso-nalidad, elegantes rosados o blancos frescos; todos ellos con DO Navarra. En el momento del copazo, la elección no puede ser otra que el antaño medicinal licor de endrinas y hoy gracioso pacha-rán.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Tortilla española o gran invento que vieron los siglos

Aunque los navarros de las sierras de Urbasa presuman de haber inventado el pacharán, el gran hallazgo gastro-nómico de Navarra ha sido, sin lugar a dudas, la tortilla española, a base de huevos, patatas, cebolla y aceite de oliva. El plato, uno de los monumentos de la gastronomía hispana, fue un invento, como tantos otros coquinaros, nacido de la necesidad y el hambre. La leyenda dice que la protagonista del sustancioso hallazgo fue un ama de casa, vecina de un caserío navarro, quien una noche tuvo que atender al general carlista Zumalacárregui, que había llegado y hambriento hasta su morada. La mujer no tenía más provisiones que unos huevos de sus gallinas y las cebol-las y patatas que acababa de sacar de la tierra de su pequeña huerta. Y se cumplió aquello que Cervantes había escrito en *La gitanilla*: "... esto del hambre tal vez hace arrojar los ingenios a cosas que no están en el mapa".

Pero lo más probable es que el ingenio de esta mujer anónima no fuera más que la plasmación de una idea ya intuida años antes por la zona, porque en el *Memorial de la ratonera*, dirigido a las Cortes

en 1817, consta que los navarros ya preparaban, años antes, con-dumios muy próximos: "*Dos o tres huevos en tortilla para cinco o seis, porque nuestras mujeres la saben hacer grande y gorda con pocos huevos, mezclando patatas, atapures de pan y otras cosas*".

Lo que sí resulta evidente es que la tortilla de patatas o a la espa-ñola se popularizó a velocidad de vértigo y así lo atestigua el he-cho de que Alejandro Dumas (padre) preparara una para sus invi-tados en la posada de Calixto Burguilla, de El Escorial, el 23 de octubre de 1846. El autor de *Los tres mosqueteros* había venido a España comisionado por el gobierno francés, como cronista ofi-cial de la boda de la infanta Luisa Fernanda con Luis de Orleáns, duque de Montpersier, y en su enciclopedia culinaria dejó cons-tancia escrita de la receta que empleó para agasajar a su amigos: "*Tomad unas buenas patatas, se pelan y se cortan muy finas. Se echan a freír en una sartén con manteca de cerdo y un poco de ce-bolla. Cuando estén, se quita parte de la grasa y se echan unos huevos batidos y salpimentados; se mezcla todo bien y se deja que vaya cuajándose*".



Rutas con sabor



Gares



Pamplona



Viana



Tafalla



Elizondo



Camino hacia Elizondo



Restaurante Rodero. Pamplona



Olite



Olite

DE NORTE A SUR Y DE HUERTA EN HUERTA

La primera ruta parte de **Elizondo**, en el Valle del Baztán. Allí, además de reposar el alma oteando los verdes valles y las elegantes casas blasonadas, hay que embaularse una sopa típica, que llaman Baztan-zopak, unas sabrosísimas entrañas de cordero, que atienden por Txuri ta beltz, y una cuajada que se llama Gaztamberra. Para el viaje conviene hacer provisión de Urrakin Egina, chocolates con avellanas enteras. De Elizondo a **Tafalla**, industrial, huertana y propicia al paseo por sus

serpenteantes callejuelas. Ineludible el bacalao al ajoarriero (si es posible con caracoles), la menestra de verduras, el cordero al chilindrón o unas distinguidas alcachofas fritas con sesos.

Siguiente alto en **Olite**, que fue residencia en el antiguo reino, y de cuya memoria conserva un extraordinario castillo gótico y con reminiscencias del que habitaron los Papas de Avignon. A la mesa, espárragos trigueros y blancos confitados con ibérico, cerdo a la plancha, lomo de bacalao con piquillos al pilpil y una muy original gallina con lomo de cerdo. Antes o

después del yantar, hay que visitar las bodegas donde se elaboró el verjus, antecedente de los champagnes y cavas que en el mundo han sido.

Nueva parada en **Cintruénigo**, donde a la vera del río Alhama y en el corazón de su recoleto casco antiguo, se puede y debe disfrutar de unos cardos con almejas, pimientos rellenos de centollo o el portentoso gorrín crujiente con orejones.

Fin de trayecto en la capital de la Ribera y frontera con Aragón, que es **Tudela**. A la boca, explosión vegetal en forma de cogollicos o menestra de alcachofas con guisantes y habas; pucheros de tro-

nío como el cocido tudelano o el estofado de judías blancas; y calderetas de cordero o de conejo. Antes de concluir la estancia, provisión de las mantecadas de la familia Salinas.

POR SENDEROS JACOBEOS

La segunda peripecia andariega se inicia en el punto de partida del peregrinaje hispano, el épico **Roncesvalles**, con su colegiata y su capilla funeraria de Sancti Espíritus. Además de rememorar *La Chanson de Roland*, se puede degustar un potaje de coles y alguna que otra trucha a la navarra. De los altos pirenaicos a la capital, **Pamplona-Iruña**. Presentados los debidos respetos al patrón San Fermín, y tapeado en clave de chistorra por unos cuantos bares, hay que sentarse y regalar con un meloso arroz



con trigueros y setas, recio chuletón a la parrilla, acompañado de Ensalada de lechugas de la cuenca del río Arga, ragú de rape o de lubina, de inspiración marinera, y apretarse unos tragos de clarete local. Ni que decir tiene que antes de abandonar la ciudad es de ley proveerse de caramelos de café con leche.

Continúa el paseo haciendo alto en **Gares**, cruce de caminos en la ruta del apóstol. Hay que detenerse ante el crucifijo arboreado de la iglesia templaria y pasear la románica y funeraria iglesia de Santa María de Eunáte. Y estará hecha boca para unas contundentes

alubias blancas o rojas, una ensalada de manitas de cerdo o cualquiera de los sustanciosos platos de caza que en el lugar ofrecen.

La meta se sitúa en la monumental y nobiliaria **Viana**, donde el peregrino tendrá la oportunidad de agasajarse con la finura de una costilla de cerdo envuelta en berenjena y crema de verduras o con unos riñones de cordero asado. Para digerir el yantar, nunca estará de más un bis de paseo hasta la ermita de Nuestra Señora de Codes.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR