



NAVARRA

- AGRICULTURA Y GANADERÍA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL,
HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN
Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE NAVARRA
- RUTAS CON SABOR



[Valle de Baztán.]

AGRICULTURA Y GANADERÍA

Navarra cuenta con cerca de 10.400 km², con la mayor parte del territorio por encima de los 200 metros, casi el 60% se encuentra a una altura media entre 200 y 600 metros, y el 33% entre 600 y 1.000 metros.

El 51% del territorio de Navarra es forestal, más del 35% corresponde a cultivos y el 8% a pastos y pastizales. Dentro de la superficie dedicada a los cultivos, casi el 70% corresponde a herbáceos y algo más del 10% son cultivos leñosos. El 27% del territorio cultivado es de regadío.

En Navarra hay unas 16.200 explotaciones agrarias, de las que el 60% son agrícolas, destacando las que se dedican a cereales, oleaginosas y proteaginosas, frutas y hortalizas, y viticultura.

La mayor parte de la superficie se destina a los grandes cultivos extensivos: trigo, cebada, maíz, girasol o alfalfa.

Las hortalizas ocupan una superficie de 19.000 hectáreas, la mayoría al aire libre. En Navarra conviven las hortalizas para consumo en fresco y para conserva.

En Navarra hay unas 25.000 hectáreas de viña, con algo más del 50% en regadío, que producen unos 750.000 hectolitros, en su gran mayoría con denominación de origen.

También hay cerca de 5.700 hectáreas de olivar, con predominio de la variedad empeltre.

PRODUCCIÓN GANADERA

El censo de vacuno asciende a más de 107.000 animales, entre los que hay 24.000 vacas de ordeño y cerca de 32.000 nodrizas. El peso del cebo no es excesivo. En este ganado conviven explotaciones intensivas y extensivas.

El censo de ovino es de unas 625.000 cabezas, entre las que hay 140.000 ovejas de ordeño cuya leche se utiliza en los quesos tradicionales. El porcino alcanza casi las 550.000 cabezas.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

Navarra cuenta con 680 industrias alimentarias, entre las que sobresalen un 22% del conjunto de las bebidas, un 14% son industria derivada de frutas y hortalizas, otro 13% corresponde al sector cárnico y un 8% al sector lácteo.



[Ovejas latxas en el valle de Batzán.]



[Bodega en Olite.]

En Navarra hay unas 25.000 hectáreas de viña, con algo más del 50% en regadío, que producen unos 750.000 hectolitros, en su gran mayoría con denominación de origen.



[Viñedo en la Ribera.]



[Campo de coliflores en Buñuel.]



[Ribera navarra.]



[Pirineos navarros.]



[Mercado del Ensanche. Pamplona.]

DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Navarra cuenta con más de 620.000 habitantes y agrupa una oferta comercial con casi 17.000 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta en torno a 2,2 millones de m². El comercio de alimentación representa casi el 42% de las licencias y un 19% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra 6.700 establecimientos con 277.000 m² (superficie media por establecimiento de 41 m²).

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Eroski, Carrefour, Uvesco, Covirán y Aldi (otros grupos relevantes son El Corte Inglés, Leclerc y Lidl). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m²) suponen un 19,5% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m²) llegan al 38% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m²) alcanzan una superficie del 25,5%, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 17% de la superficie en libreservicio.

Asimismo, los mercadillos que se organizan en los pueblos de Navarra

tienen registradas cerca de 1.150 licencias, el 4,5% del comercio ambulante y en mercadillos de España.

En la vertiente del comercio al por mayor destaca la oferta que concentra Mercairuña con cerca de 170.000 m² y 43 empresas mayoristas que venden 36.000 toneladas anuales de alimentos, en su mayoría frescos. También destacan 4 autoservicios mayoristas instalados en la región navarra que alcanzan un total de 10.500 m². Hay 2 establecimientos de Covalco (Bonmerkat), 1 de S.C. Hostelería de Navarra (Cash Hostelería) y 1 de Makro.

La estructura comercial de Navarra se vertebría en torno al área comercial de Pamplona. Esta área comercial se subdivide, a su vez, en tres subáreas comerciales (Estella, Sangüesa y Tafalla).

En Navarra se contabilizan anualmente más de 1,3 millones de pernoctaciones en los 272 hoteles de esta comunidad autónoma.

Navarra cuenta con 4.600 actividades de restauración y bares, entre éstas: 600 restaurantes, 1.970 bares y 70 comedores colectivos.

CONSUMO ALIMENTARIO EN NAVARRA

En términos medios, cada navarro consume anualmente 151 huevos, 48 kilos de carne, 26 kilos de pescado, 82 litros de leche, 31 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 46 kilos de pan, 14 litros de aceite, 13 litros de cerveza, 46 kilos de hortalizas frescas, 90 kilos de frutas frescas, 9 kilos de platos preparados, 27 litros de aguas envasadas, 7 litros de vino y 34 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Navarra registra un gasto per cápita en alimentación similar a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, pan, derivados lácteos, hortalizas frescas, leche y bollería, pastelería, galletas y cereales engloban las mayores participaciones sobre el gasto total. En comparación con la media nacional, los consumido-

res de Navarra cuentan con un gasto superior en pan, chocolates y cacaos, carne y frutos secos; mientras que, por el contrario, gastan menos en agua mineral, cervezas, bebidas refrescantes y gaseosas y patatas.

En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas al gasto y, tomando como referencia la media nacional, en Navarra se consume una mayor cantidad de pan, leche y aceite; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en hortalizas transformadas, bebidas refrescantes y gaseosas, platos preparados, frutas y hortalizas transformadas, pescado, frutas frescas, derivados lácteos, carne y bollería, pastelería, galletas y cereales.



[Mercado del Ensanche. Pamplona.]



[Pastelería Malkorra en Elizondo.]

DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

■ QUESOS

- IDIAZÁBAL **/♦
- RONCAL ♦

■ ACEITES

- ACEITE DE NAVARRA ♦

■ HORTALIZAS

- PIMIENTO DEL PIQUILLO DE LODOSA ♦

DENOMINACIONES DE ORIGEN

■ VINOS

- NAVARRA ♦
- RIOJA (DOCa) **/♦
- CAVA **/♦

INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

■ HORTALIZAS

- ALCACHOFA DE TUDELA ♦
- ESPÁRRAGO DE NAVARRA **/♦

■ CARNES

- TERNERA DE NAVARRA ♦
- CORDERO DE NAVARRA ♦

DENOMINACIÓN ESPECÍFICA

■ BEBIDAS ESPIRITUOSAS

- PACHARÁN NAVARRO ♦

DENOMINACIONES DE CALIDAD

- ALIMENTOS ARTESANOS
- PRODUCCIÓN INTEGRADA

AGRICULTURA ECOLÓGICA

- CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DE NAVARRA



** Denominación compartida con otras CCAA

♦ Inscrita en el Registro de la UE



[ROBRAY. Viana (Navarra) [1950]. Cartón litografiado. 34 x 24,3.]

SABORES DE NAVARRA

Cada autonomía española tiene su cocina, su gastronomía y sus matices culinarios, pero Navarra tiene la ventaja de la diversidad de climas, influídos 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 frecuentemente, 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 del 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 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 "lechazuelas" (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, que 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 llenar-



[ESTEBAN ARNEDO. Pamplona (Navarra) [1910]. Chapa en relieve. 35,7 x 16.]

los 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, espinacas, 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 sólo, 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 rabirosos como la seta de cardo, de los pinares abiertos como los níscalos, 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 ensa-

lada, 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, lepiotas, 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 pro-



[ANDUEZA. Pamplona (Navarra) [1950]. Cartulina litografiada. 24,2 x 11,5.]

porcionar 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, codoriz y tórtola, conejo, el de las Bardenas tiene fama de ser el 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 semejan 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 ajoarriero, 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, pimiento choricero y patata que se está cociendo 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 tascas, 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 Marcialiano. 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 o innovadora cocina, que tiene maravillas en todas las versiones y, por eso, podemos encontrar muy contundentes platos de puchero, 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 chuletas 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 olivareras.

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 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 Bazaín, 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.



[FLOR DE LOS PIRINEOS. Navarra [1950]. Chapa lisa. 75 cm de diámetro.]



[Puente la Reina.]



[Pamplona.]



[Pamplona.]



[Viana.]



[Cintruénigo.]



[Elizondo.]



[Roncesvalles.]



[Tafalla.]



[Olite.]



[Tudela.]

RUTAS CON SABOR

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 almendras, 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 encebollado. Bocados del aire son sus tordos al vino blanco o sus codornices aderezadas 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 jóvenes, crianzas aterciopelados y con personalidad, 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 pacharán.

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 gatzamberra. 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 real 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 cogollos o menestra de alcachofas con guisantes y habas, pucheros de tronío 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 JACOBEO

La segunda peripécia 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 regalarse 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 Eunate. 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.



[Pinchos en el Bar Adoquín en la calle Estafeta. Pamplona.]



[Restaurante Rodero. Pamplona.]



[Pastelería Layana. Pamplona.]



[Restaurante Rodero. Pamplona.]



[Alcachofas con almejas. Restaurante Iruña. Tudela.]