SOMOS VERDURA

RIBERA DE NAVARRA

Mapa
Ribera de Navarra

04

Somos Verdura

06

Tradiciones
Fiestas y Celebración

10

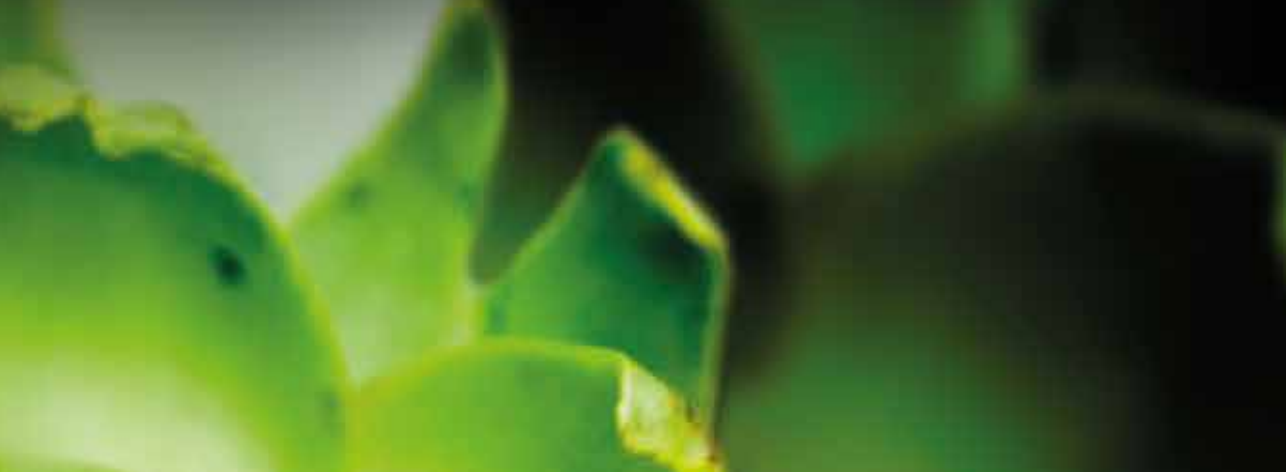
05

Introducción
Verdura

08

Catálogo Verdura

www.turismoriberanavarra.es



ÍNDICE

El Aceite
AOVES Excelentes

14

Los Platos
Cocina
Tradición
Vanguardia

18

12

Calendario
Verdura
Todo el año

16

El Vino
Vides y Uvas

20

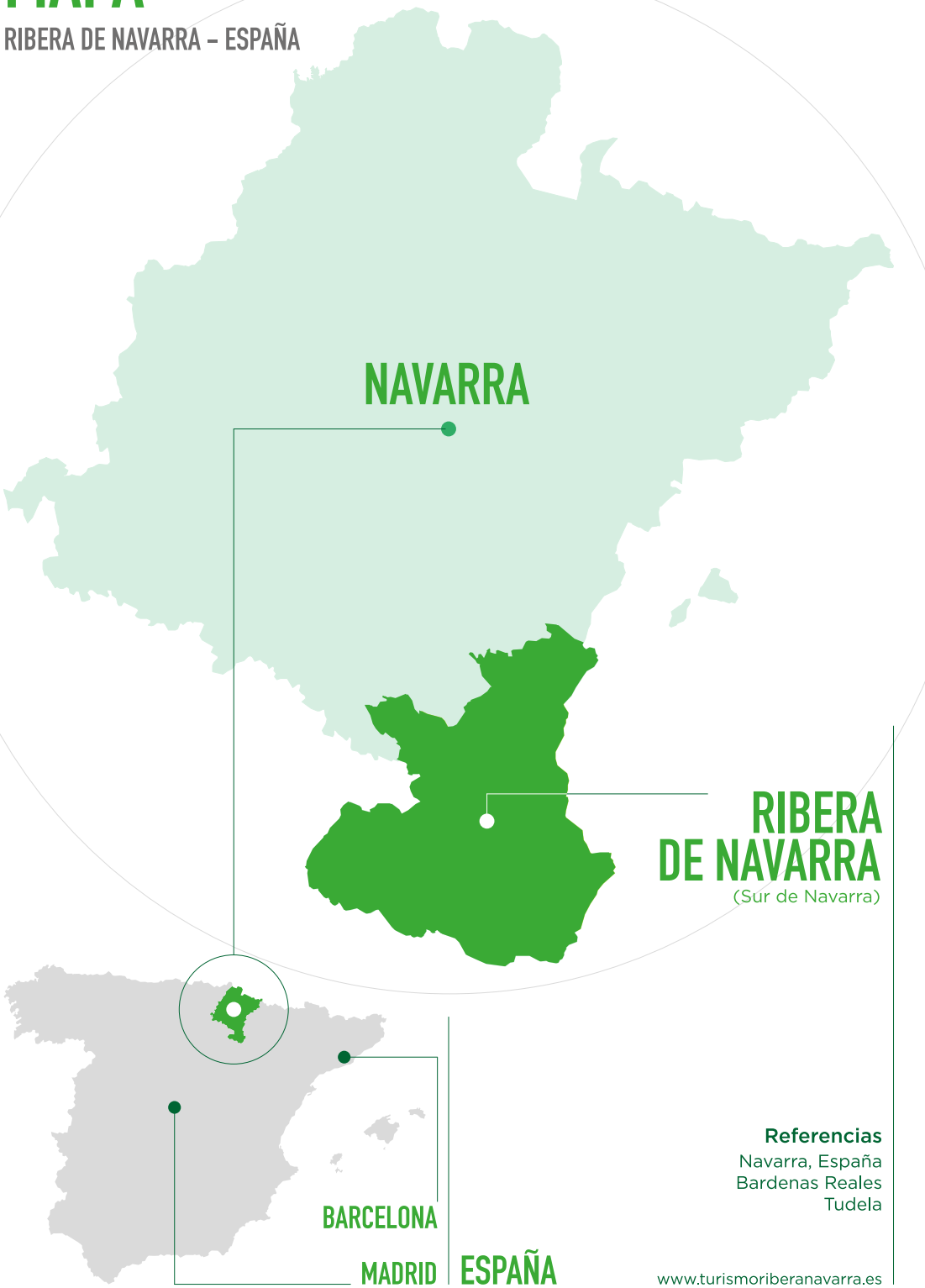
Los Pinchos
Barras
Bocados y
Tragos

22

5 Imprescindibles
Resumen

MAPA

RIBERA DE NAVARRA – ESPAÑA



Referencias
Navarra, España
Bardenas Reales
Tudela

www.turismoriberanavarra.es

INTRODUCCIÓN

Somos verdura. Nuestra identidad resumida en sólo dos palabras. Somos una tierra en la que vas a descubrir un lugar inesperado, un destino imprescindible para quienes disfrutan de la gastronomía como una parte fundamental del viaje. Visitar la Ribera de Navarra es vivir una experiencia sensorial. Te invitamos a recorrer nuestros campos de alcachofas y los pequeños huertos, las barras colmadas de pinchos vegetales, las mesas de restaurantes donde se cocina la verdura como en ningún otro lugar. Te animamos a probar los sorprendentes vinos de esta comarca y a descubrir los aceites vírgenes de primerísima calidad. Queremos que visites nuestros mercados, que hables con los hortelanos, que te acerques a las tiendas de toda la vida, queremos que te lleves la memoria cargada de sabores.

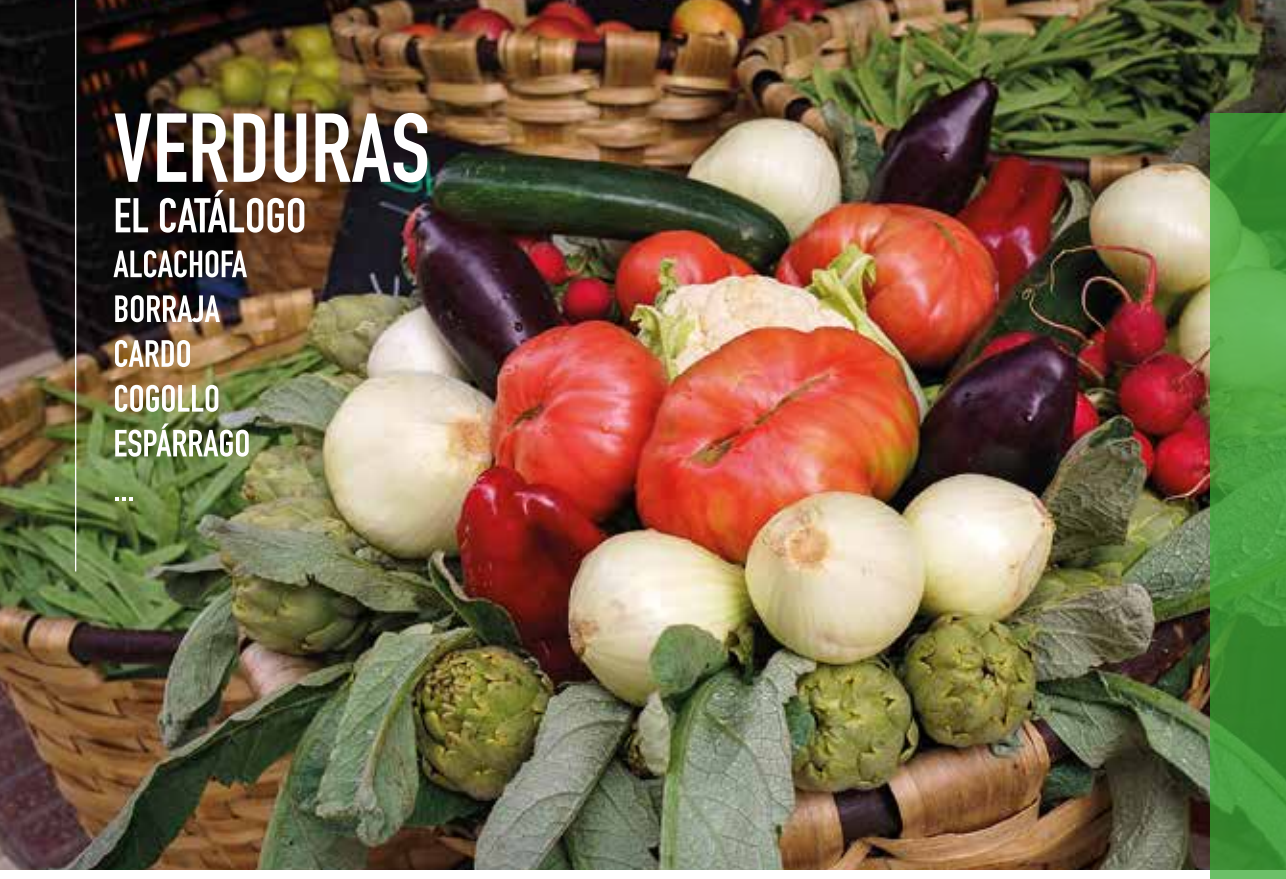
En definitiva, te proponemos que recorras el sur de Navarra entre bocados y tragos. Y que lo hagas durante todo el año porque siempre vas a encontrar un motivo para venir. Las verduras del hielo, los primeros brotes de la primavera, las fiestas populares del verano en las que la mesa forma parte de la celebración, la época de la vendimia, la temporada de recogida de la oliva o la recolección de la cereza.

En la Ribera de Navarra, somos lo que comes.

www.turismoriberanavarra.es

SOMOS VERDURA

Somos una de las huertas más ricas del país. Nuestras verduras nos han dado una fama justificada por su calidad indiscutible, hija de un mezcla de condiciones climatológicas óptimas, de una tierra fértil y de la tradición agrícola de esta comarca. La amplia variedad de verduras que se cultiva en la Ribera de Navarra permite disfrutar de nuestra gastronomía durante todo el año. Producto fresco, recién recogido y llevado directamente a la cocina o a la mesa. Llevamos siglos practicando el consumo responsable y cercano, respetando los ciclos de la naturaleza.



VERDURAS

EL CATÁLOGO

ALCACHOFA
BORRAJA
CARDO
COGOLLO
ESPÁRRAGO
...

Alcachofa

Es uno de nuestros símbolos más populares. Conocida también como "blanca de Tudela", lleva más de 12 siglos con nosotros. Se recoge dos veces al año, a partir de octubre y desde finales de febrero. La Indicación Geográfica Protegida reúne a 33 localidades navarras. La alcachofa es un alimento rico en fibra, calcio o fósforo. Al natural o en conserva, la alcachofa de Tudela es una de las verduras más apreciadas de nuestra huerta.

Borraja

No se dejen engañar por su aspecto poco atractivo, con su tallo fino, sus pelos largos y desagradables al tacto. La borraja es una exquisitez muy poco conocida más allá de la ribera del Ebro. Con un alto contenido en agua, es una verdura delicada y tierna de la que se come fundamentalmente el tallo y que aporta fibra, vitaminas y minerales. La mejor época para su consumo va del otoño a la primavera.

Cardo

Es una de nuestras verduras de invierno más deseadas. El cardo ha acompañado desde siempre los meses más fríos. Tiene un porte imponente, puede llegar a medir más de un metro, se planta entre julio y agosto, se suele tapar con papel o tierra en cuanto brota para ocultarlo de la luz solar y se comienza a recolectar desde finales de otoño. La tradición agrícola y culinaria de esta zona de Navarra hace que el cardo sea un producto exquisito.

Cogollo

El de Tudela es único. Se encuentra exclusivamente en la Ribera de Navarra. Lo reconocerán por un tamaño algo mayor que el resto de variedades, sus hojas fuertes, su paleta de colores desde el intenso verde exterior al amarillo interior, su corazón prieto y crujiente. Se cultiva todo el año pero su mejor época abarca desde el otoño a la primavera. Contiene gran cantidad de ácido fólico y es una verdura que facilita la digestión.

Espárrago

Quizá sea nuestra verdura más internacional. El espárrago de Navarra es blanco, tierno, sin fibras y de sabor equilibrado. Su Indicación Geográfica Protegida se extiende más allá de nuestra comarca. Se cultiva en líneas de caballones, pequeños montículos de tierra que protegen el tallo del sol. En otoño se prepara la tierra, se empieza a plantar en febrero y se recolecta entre marzo y abril. Dos meses al año para poder probar al natural un producto inigualable.

Otras Verduras

Nuestra huerta es muy generosa durante todo el año. El invierno trae la deliciosa achicoria, el aromático apio, la fina escarola y el recién llegado brócoli. La primavera es época de delicados guisantes, de las habas de nuestra menestra y las cebollas tiernas que estofamos a nuestra manera. La pocha fresca llega con el verano como la judía de manteca, el tomate rosa o el feo de Tudela, la cebolla de ensalada, rabanetas, guindilla fresca o el ajo de Falces. Y con el otoño vendrán los pimientos, los más carnosos del 'Cucón' o de bola, el más fino del cristal o el conocidísimo del piquillo. También la calabaza y el calabacín y el sabroso arroz de Las Limas.

TRADICIONES

La gente: somos fiesta y celebración

Somos tradición

En la Ribera de Navarra, la tierra es algo más que el suelo que pisamos. Forma parte de nuestra identidad más visible. La tierra explica nuestra historia y nuestro presente. Durante siglos, esta parte de Navarra ha sido una huerta fértil.
Hemos acumulado capas de sabiduría de generación en generación de manera que nuestra relación con la tierra es profundamente sentimental. Y la verdura es la expresión más popular de nuestra integración con el entorno. Una parte de nuestra vida gira alrededor de los huertos. Nuestras calles también son un trajín de cestos y bolsas llenas de cogollos, alcachofas, cardos, borrajas, tomates recién cogidos. Las verduras pasan de mano en mano, de la huerta a la tienda, circulan entre amigos y conocidos, son una forma de devolver favores, como si se tratara de nuestra propia moneda.

Como en cualquier sociedad, la comida forma parte de los grandes y pequeños acontecimientos. En la Ribera de Navarra celebramos la verdura y casi todo lo celebramos con verdura.
Desde las menestras del domingo en el huerto familiar a los cogollos que se sirven en cualquier reunión de amigos, de los tomates feos de las fiestas de verano al cardo de las mesas vestidas de navidad. De las alcachofas servidas en las degustaciones populares a los primeros espárragos de la temporada preparados en las sociedades gastronómicas.

Somos tradición y somos fiesta. La Ribera de Navarra celebra su verdura todo el año. La verdura se vive y se comparte. De enero a diciembre, las localidades de la comarca dedican días a la alcachofa, el espárrago, el cardo, la borraja, el tomate, el ajo, el arroz, la calabaza, el brócoli o el cardo rojo. El calendario (páginas 12-13) permite encontrar siempre un motivo para visitarnos.

La gran fiesta de la verdura

Cuando la primavera anda desperezándose, cuando la tierra empieza a dar las primeras verduras de la temporada, Tudela y la Ribera celebran sus jornadas de exaltación y fiestas de la verdura que se han convertido en referencia nacional. Durante varias semanas, la capital de la Ribera (Tudela) y otras localidades de la comarca presumen de sus verduras con un programa muy amplio de actividades gastronómicas y festivas. Miles de personas se acercan cada año hasta aquí para disfrutar de los menús especiales que elaboran los restaurantes, de la animación callejera, de las barras de pinchos, de las demostraciones culinarias, en definitiva, de nuestra querida verdura.

EL CALENDARIO

SOMOS VERDURA TODO EL AÑO

01 ENERO

Día del Cardo
(Peralta)

Día del Brócoli y la Coliflor
(Fustiñana)

02 FEBRERO

Día de la Acelga y la Borraja
(Cabanillas)

05 MAYO

Jornadas de Exaltación y Fiestas de la Verdura
(Tudela)

Día de Aceite Oliva - AOVE
(Cascante)

06 JUNIO

Día de la Cereza
(Milagro)

09 SEPTIEMBRE

Fin de Semana del Tomate Feo
(Tudela)

Feria de las Calabazas Gigantes
(Valtierra)

Dia del Arroz
(Arguedas)

10 OCTUBRE

Fiesta de la Gastronomía Navarra y el Pimiento de Cristal
(Cintruénigo)

03 MARZO

Jornadas de las Verdura del Hielo
(Tudela)

04 ABRIL

Día de la Alcachofa y el Espárrago
(Cabanillas)

Feria de las Verduras de Primavera la Gastronomia
(Tudela)

07 JULIO

Día del Ajo
(Falces)

Día del Tomate Rosa
(Cortes)

08 AGOSTO

Día del Tomate
(Cadreita)

Día del Cucón
(Peralta)

Fiesta de la Vendimia
(Corella)

Jornadas del Vino
(Cascante)

11 NOVIEMBRE

Jornadas Gastronómicas
(Azagra)

Jornadas del Brócoli
(Ribaforada y Funes)

12 DICIEMBRE

Inverduras
(Tudela)

Jornadas del Cardo Rojo
(Corella)

EL ACEITE

SOMOS AOVES EXCELENTES

Sí, somos aceite. Y somos un aceite exquisito, único, de una calidad excelente y con características que le confieren una marcada personalidad. Navarra cuenta con una denominación de origen protegida dedicada a este producto y en la Ribera se concentra una parte de la producción de las tres variedades acogidas a esa denominación: arbequina, empeltre y arróniz.

Además, somos una de las zonas localizadas más al norte de Europa en las que se produce aceite de oliva virgen extra y eso se deja sentir en el producto. El suelo calizo, las muchas horas de sol al año que reciben los olivos, el clima de esta zona de Navarra y los grandes cambios de temperatura entre el día y la noche sobre todo en la época de maduración del fruto moldean la identidad de nuestros aceites.

Recolectamos de forma temprana la aceituna para protegerla de las primeras heladas. Y logramos un aceite equilibrado, de una intensidad media, con notas verdes y una gran concentración de ácido oleico.

Somos todo lo que la tierra nos da. Y somos profundamente respetuosos con su legado. Quizás no haya nada más verdadero y más enraizado en nuestro entorno y en nuestra propia identidad que un cogollo recién cogido de una de nuestras huertas y elevado a la categoría de auténtica experiencia gastronómica con uno de nuestros extraordinarios aceites. La Ribera de Navarra le invita a conocer nuestros olivares, a disfrutar del oleoturismo en alguna de nuestras almazaras (palabra que apela a nuestra historia, de origen árabe, se sigue utilizando para denominar a los molinos de aceite) o a sumarse a cualquiera de las fiestas populares con las que celebramos la inmensa suerte de contar con una tierra tan generosa.

EL VINO

SOMOS VIDES Y UVAS

En la Ribera de Navarra también somos vino. La relación de esta tierra con el vino viene de muy lejos. Los restos arqueológicos describen la presencia del consumo y de una producción más o menos extendida durante la época romana. Y aunque la filoxera arrasó con la inmensa mayoría de los viñedos, Navarra y, en particular el sur de la Comunidad, los recuperó en un proceso meticuloso y sostenido en el tiempo, gracias al trabajo de las cooperativas y de los bodegueros. Hoy, los vinos de los viñedos de la Ribera de Navarra pueden competir en calidad con otras zonas de prestigio indiscutible.

Somos vino tinto. En este entorno va a encontrar vinos elaborados con garnacha, tempranillo, graciano, mazuelo, cabernet sauvignon o merlot. Somos vino blanco, de producción menos abundante, basado en las variedades viura, malvasía y garnacha blanca. Somos los apreciados vinos rosados, frescos, jóvenes, elaborados fundamentalmente a partir de garnacha mediante la técnica del sangrado.

Y somos vinos dulces, merecidamente reconocidos y que se elaboran a partir de uva moscatel de grano fino y chardonnay. Vinos dulces que son el mejor acompañamiento para el postre y, sin duda, un buen broche para una buena comida.

Somos verdura y somos viñas. Así que la visita a esta comarca justifica un trago de alguno de nuestros vinos, siempre presentes en los restaurantes y en las barras de pinchos de la Ribera. Un plato de menestra, una alcachofa frita, a la brasa o cocida, una delicada borraja o un tierno cogollo bien merecen una copa de uno de nuestros vinos.
Ese será el maridaje perfecto de sabores, cultura y tradición. Te invitamos a que recorras algunas de las bodegas incluidas en la Ruta del vino de Navarra o a que nos visites durante las fiestas dedicadas a este producto: la fiesta de la vendimia de Corella, las jornadas del vino de Cascante (ver páginas 12 y 13).

LOS PLATOS

COCINA, TRADICIÓN Y VANGUARDIA

Somos cocina. La cultura culinaria en la Ribera de Navarra es profundamente popular. Los niños y niñas se familiarizan pronto con la verdura. La ven en las cocinas de sus casas, en las barras de los bares, en las cartas de los restaurantes. En esta comarca, tan importante es el fruto de la tierra como la forma en la que se trata. Y en la Ribera de Navarra, cocinamos la verdura con un mimo exquisito y único. Nuestros cocineros cuentan con un merecido prestigio y cada año atraen a multitud de viajeros amantes de la gastronomía. En las cartas de sus restaurantes siempre encontrará un plato de verdura recién recogida, una elaboración clásica o apuestas más atrevidas. En la Ribera de Navarra comerá la verdura como nunca antes lo había hecho.

La Alcachofa

Santiago Cordón
Restaurante Trinquete

"No entiendo ni mi huerta ni mi cocina sin ella. La alcachofa es un tesoro que nos ofrece la tierra en forma de flor inmadura. En la cocina, nuestra única preocupación debe ser no estropear lo que nos ha dado nuestra madre tierra. Llegó hace casi mil años a nuestra Ribera, le gustó, se aclimató de tal forma que ha llegado a destacar por encima de sus hermanas de todo el mundo. Para mí es un alimento indispensable que distingue a nuestra tierra y que nos da personalidad".

La Borraja

Iuliana Damir
Hotel & Restaurante Pago de Cirsus

"Es una de las verduras más desconocidas, sobre todo para quienes no son de Navarra. Y sin embargo, creo que es una de las más nobles en la cocina, combina perfectamente con otros ingredientes y esa es una de las cosas que más me gustan de la borraja: me permite dejar volar mi imaginación tanto como para añadirla a la receta tradicional de la menestra. En nuestro restaurante, la borraja es siempre una sorpresa para nuestros clientes que llegan de todas las partes del mundo".

El Cardo

Ricardo Gil

Restaurante Treintaytrés

“El cardo forma parte de la identidad gastronómica de la Ribera de Navarra. Pero el cardo rojo es, sin duda, un gran desconocido y una grata sorpresa para quien lo descubre. Olvidado durante años, se ha recuperado su cultivo. Enterrado bajo cientos de kilos de tierra, es una verdura que concentra gran cantidad de agua, crujiente en boca y muy sabroso. Nos gusta servirlo en crudo, con aceite de oliva virgen extra, carne de oliva negra, un poco de vinagre y un toque de ajo. No hace falta nada más, un aliño sencillo que potencia esta verdura y la convierte en un plato muy diferente”.

El Cogollo

Enrique Martínez

Restaurante Maher

“Es ese brote verde que en la Mejana del Ebro brilla con luz propia. Su nombre siempre ha acompañado al de nuestra ciudad, la capital de la Ribera, y ha sido un embajador perfecto, lo ha llevado por todo el país. Sólo aliñado con un jugo de aceitunas bañadas por nuestro río Queiles, sorprende a los paladares más exigentes. Orgulloso de defender la que es una de nuestras señas de identidad. Un amante de las verduras”.

El Espárrago

Luis Salcedo

Restaurante Remigio

“Bajo suelo, regado por las aguas del río Ebro, se esconde el oro blanco de esta tierra. No deberá conocer sol si quiere mantener su tez blanca, su dulzor amargo y su fibra tierna. Si le mandan a freírlos, hágalo porque es una de las muchas formas en las que disfrutar de este manjar tan exquisito. Salud y que aproveche, que de junio a marzo la suerte ya no sonríe con la gracia del espárrago”.

PINCHOS

SOMOS BARRAS, BOCADOS Y TRAGOS

Somos cocina en miniatura. Nuestra verdura es una materia prima muy versátil y en la Ribera de Navarra hemos aprendido a sacarle el máximo provecho. Los grandes platos elaborados con nuestros productos más reconocidos conviven con expresiones culinarias más populares y sencillas. Las barras repletas de pinchos en los bares de cualquiera de las localidades de esta comarca forman parte de nuestra identidad gastronómica. Pinchos sencillos, con pocos ingredientes y de primera calidad. Otros más sofisticados y originales.

Pinchos que sólo se pueden consumir en temporada y algunos convertidos ya en clásicos. Para comerlos con la mano o con cuchillo y tenedor. Pinchos que animan al bullicio, a la conversación, a las risas entre amigos, a la mezcla de las cuadrillas, al chiquiteo, al zurito, o al marianito (cerveza o vermut).

Y siempre presente la verdura. Como protagonista principal del pincho o como acompañante indispensable de otros ingredientes que, a su lado, pasan a ocupar un lugar secundario.

Ir de pinchos es, por tanto, una excelente forma de descubrir nuestra personalidad, de hacer del viaje una experiencia gastronómica única, de mezclarse con la gente de la Ribera, de empaparse de nuestra forma de compartir lo que la tierra nos ofrece. Y, además, ir de pinchos es una manera de recorrer la historia de muchas de nuestras ciudades y pueblos. Una ruta por las barras se convierte también en un recorrido por los cascos históricos, las callejuelas, las casas con siglos de historia y sus bodegas, los rincones con encanto. Nuestro patrimonio histórico estrechamente unido a nuestro patrimonio natural y gastronómico. En la Ribera de Navarra somos lo que comes y somos todo lo que vas a ver.

LOS 5 IMPRESCINDIBLES

EL RESUMEN DE LO QUE SOMOS

01

Comer una menestra: es una de esas experiencias que debes tener, al menos, una vez en la vida. Es nuestro plato emblemático. La auténtica menestra sólo se puede comer en los pocos días en los que coincide la recolección de los 4 únicos ingredientes: alcachofa, espárrago, guisante y haba.

02

Las fiestas de la verdura: todas y a lo largo de todo el año. Revisa nuestro calendario y elige el mes que mejor se adapte a tus gustos. Pero si puedes, no dejes de venir durante las jornadas de exaltación de la verdura que se organizan cada primavera. Los riberos nos volcamos en esta celebración de la tierra.

03

Los pinchos: es otra forma de vivir nuestra gastronomía: bocados, conversación y tragos. Recorre nuestras barras, prueba nuestros pinchos elaborados a partir de nuestra verdura y disfruta de la excelente cocina en miniatura.

04

El vino: tienes que descubrir los vinos de la Ribera de Navarra. Conoce la ruta de viñedos, bodegas y restaurantes que te permitirá completar tu experiencia gastronómica. Te proponemos que seas original, que abras tu memoria de sabores a matices nuevos con vinos inesperados.

05

El aceite: AOVES de primerísima calidad que sorprenden a todo el que los prueba. La Ribera de Navarra también es tierra generosa para los olivares. Te animamos a visitarlos, conocer los trujales y almazaras y disfrutar de un plato tan sencillo como inolvidable: un cogollo fresco y tierno regado con un aceite de sabor intenso y frutado.

Unión Europea
FEADER

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

RIBERA
DE NAVARRA

Consorcio
EDER

DL NA 1672-2019