



# Navarra

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Navarra*

## AUTORES/GRUPOS DE TRABAJO:

**Nicolás Ramírez**, *Cocinero Restaurante Túbal (Tafalla)*, **Luis Salcedo**, *Cocinero Restaurante Remigio (Tudela)*,  
**Martín Iturri Huerta**, *Restaurante Beti Jai (Aoiz)* y **Daniel Campanero**, *periodista*

## CORRESPONDENCIA:

**Daniel Campanero**. [daniel@algascomunicacion.com](mailto:daniel@algascomunicacion.com)

Fecha recibido: 20 junio 2020 / Fecha aceptado: 15 julio 2020

---

### Resumen

La gastronomía navarra goza de una gran personalidad y fuerte raíces históricas, aunque comparte elementos con la cocina de País Vasco, La Rioja, Aragón y Francia en diferentes aspectos. La tierra fértil bañada por el río Ebro en la mitad sur del territorio y los prados y bosques de las montañas de la mitad norte proporcionan los ingredientes de excelente calidad: frutas, verduras, hortalizas, setas, carne de caza, carne y leche procedente de ganado criado en libertad y excelentes vinos.

**Palabras clave:** *Gastronomía, Navarra, verduras, queso, carne, vino.*

### Abstract

Navarran gastronomy has a great personality and strong historical roots, although it shares elements with the cuisine of the Basque Country, La Rioja, Aragon and France in different aspects. The fertile land by the river Ebro in the southern half of the territory and the meadows and forests of the mountains in the northern half provide excellent quality ingredients: fruits, vegetables, mushrooms, game meat, meat and milk from free-range cattle and excellent wines.

**Key words:** *Gastronomy, Navarra, vegetables, cheese, meat, wine.*

## Introducción

La gastronomía de Navarra recibió influencias durante siglos de las cocinas vasca, riojana y aragonesa, pero tiene una personalidad propia. La zona del norte de Navarra se puede ver que comparte ciertas influencias con la cocina del País Vasco, con el que comparte vinculación cultural histórica. Platos, ingredientes y productos como el queso de Idiazábal, la sidra o la goxua. Las sociedades gastronómicas, y la elaboración de pintxos son dos tradiciones gastronómicas muy arraigadas en Navarra.

En el sur de la comunidad foral, con una cultura vinculada tradicionalmente con las del valle medio del Ebro, la gastronomía navarra comparte platos, ingredientes y productos con las cocinas de La Rioja y Aragón. Por citar algunos ejemplos: la menestra de verduras, el zurracapote o productos de la huerta como los espárragos.

Existe tradición documentada desde la antigüedad. Suele aludirse al Codex Calixtinus del siglo XII como primera guía para conocer la cocina navarra. Los productos lácteos tienen su eco ya en los periodos más primitivos de la comunidad. Se han encontrado recipientes para

la elaboración de cuajadas y requesones en los restos arqueológicos.

Navarra ha sido el camino pirenaico de la ruta jacobea (camino navarro), lugar de tránsito e influencia con Francia y también se ve reflejado en la tradición culinaria de la región. Existe relación entre la cocina navarra y la cocina bearnesa. Por ejemplo, la sopa de potaje de coles navarra es muy similar a la garbure de Bearne, lo mismo que con otros potajes de verduras. Algunas recetas se popularizaron durante las Guerras Carlistas como las sopas de sartén.

Uno de los factores que favorece y enriquece esta comunidad es el paso del río Ebro que deja en su recorrido un sendero de tierra fértil. La mitad norte del territorio es montañosa, dominado por la cordillera pirenaica. Los ingredientes culinarios que posee Navarra abarcan desde las carnes de ganadería cuidadas en sus pastos, pasando por la variedad de caza (mayor y menor) hasta los productos vegetales procedentes de la producción hortofrutícola de regadío, algunos de ellos con denominación de origen. Las setas son populares en los periodos otoñales (y primaverales), y pueden encontrarse en varias preparaciones culinarias navarras.

---

## Fricanga

La fricanga es un plato prácticamente desaparecido. Se trata de un guiso cuya base es similar a la de los callos, pero que se elabora con una cabeza de cordero partida por la mitad. Antiguamente era un plato de fiesta que se servía en momentos especiales.

---

## Patorrillo

Este guiso se mantiene en algunos restaurantes de Navarra de corte tradicional, en muy pocos, y ha desaparecido de los hogares salvo en contadas ocasiones. Se trata de un guiso cuya base fundamental son las patas de cordero y el intestino con sofrito de sangrecilla. El intestino se enrolla sobre las patas del cordero. Lleva también riñón, hígado, sesos y tripa de cordero. Se trabaja con cuajo natural de cordero.

---

## Zurrukutuna

Se trata de un plato tradicional de la cocina vasco-navarra que últimamente está teniendo un cierto repunte. Zurrupatu significa «sorber» en euskera, un nombre que viene del hecho de que se consume en invierno y muy caliente. Es un plato de «pobres» que se basa en una sopa de ajo con pan, guindilla y jamón a la que se le añade pan seco.

---

## Pochas con anguila

Antiguamente Tudela tenía una pequeña flota pesquera que faenaba en el Ebro. La ausencia de presas hacía que la anguila se pudiera pescar, especialmente en la zona del Bocal, la presa que se construyó en el siglo XVIII que da comienzo al Canal imperial de Aragón. El plato de pochas con anguila era emblemático en la zona y se sigue haciendo en las fiestas de Santa Ana.

---

## Txungur con tomate

Es el precursor de las magras con tomate y era un plato de aprovechamiento para terminar el jamón. Se prepara con el tobillo del cerdo, puesto a remojar durante 24 h y después guisado durante dos horas y media en una olla, que se termina de hacer en una salsa de tomate. Era un plato típico de las cuadrillas en fiestas de los pueblos, al que, si llovía los días previos, se le añadían caracoles.

---

## Txuritabeltz

El nombre viene a significar «blanco y negro». Un plato elaborado con el relleno típico de Navarra y sangrecilla. El relleno se prepara como antiguamente, con sebo de cordero, arroz, azafrán y huevo (en la actualidad lo normal es que el sebo sea de cerdo). Es un plato típico del norte de Navarra que todavía se prepara en las fiestas del valle de Baztán junto con la baztanzopa, una sopa de cabezas de cordero.

---

## Costrada de aoiz (postre)

Se trata de un postre que ha estado al límite de la extinción, pero que se va recuperando muy poco a poco gracias a una asociación agoiska que está recuperando la receta tradicional. Recibe su nombre por la superficie dorada y seca, la costra, que se consigue al hornearla. Es una especie de tarta que combina una corteza similar a la de un bizcocho con un interior de crema suave. Se prepara con manteca de cerdo y se sirve templada.

---

## Sopa cana (postre)

Un postre desaparecido que se preparaba en Navarra en Navidad. Se preparaba con la grasa del cuello de la gallina, leche, canela, pan y azúcar. Todavía se prepara en algunas casas y algunos restaurantes la recuperan de vez en cuando. Una receta que tiene que volver.

---

## Crespillos (postre)

El crespillo es la hoja de la borraja con azúcar envuelta en una tempura. Un postre típico de La ribera de Navarra que se prepara en casa para aprovechar completamente la verdura. Se solía acompañar de alguna otra cosa, por ejemplo, de manjar blanco

---

## Manjar blanco (postre)

Es un postre de almendras de las Hermanas Clarisas de Tudela, que a su vez recogieron del recetario árabe de la ciudad. La receta se perdió, pero lo ha recuperado recientemente Luis Salcedo, del restaurante Remigio de Tudela

---

# Zurracapote

Antiguamente los jóvenes de los pueblos se reunían en locales improvisado durante las fiestas. Podía ser una cuadra o cualquier bajera que estuviera a mano. Allí preparaban un brebaje con todo lo que tenían y como base el vino peleón que se elaboraba en cada casa. A esa mezcla le llamaban zurracapote, nombre que el que aora se conocen esos locales en la actualidad.

## Bibliografía

Ayerbe Echebarria E, Aguirre Sorondo J. Guía de la gastronomía popular. Lasarte-Oria: Etor-Ostoa, 2000

Campanero Echechipea D. Navarra. Nuestra Gastronomía. Madrid: Editorial Everest, 2008

Goñi F. Guía secreta de Navarra. Madrid: Sedmay, 1978

Serrano Larráyoz F. Confitería y cocina conventual navarra del siglo XVIII. Notas y precisiones sobre el «Recetario de Marci-lla» y el «Cocinero religioso» de Antonio Salsete. Príncipe de Viana 2008;69 (243): 141-186.

W.AA. Gran cocina navarra: etnografía, historia, gastronomía. Pamplona, Ediciones Herper, 1992 I