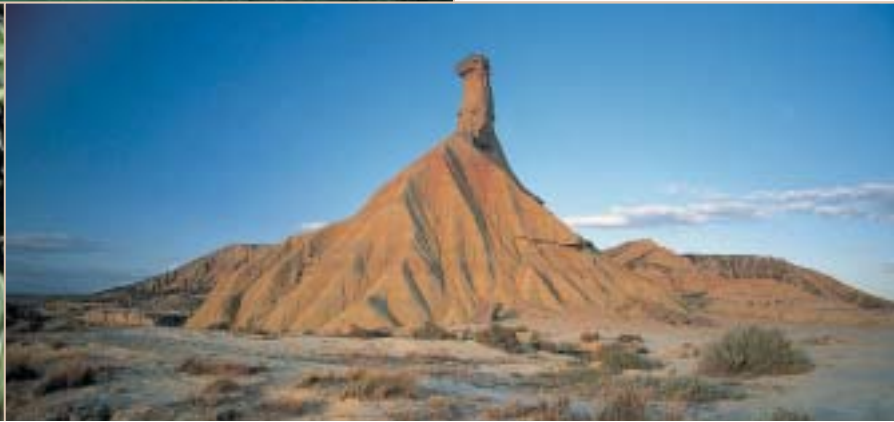
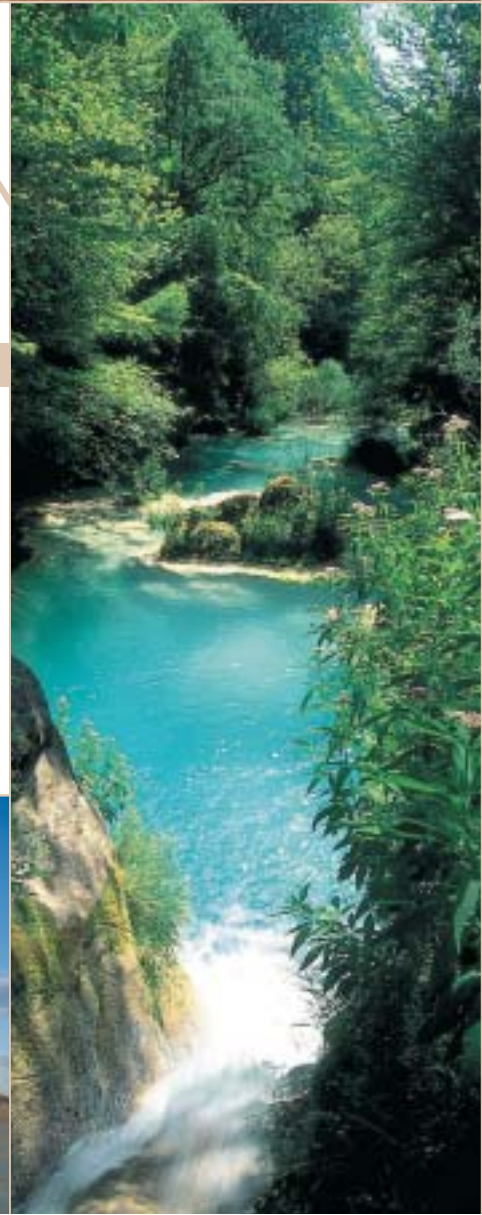


ITALIANO 



**Edizione a cura di:** Governo di  
Navarra.  
Dipartimento di Industria e Tecnologia,  
Commercio, Turismo e Lavoro.

**Testi:** Manuel Bear.

**Fotografie:** Archivio del Servizio  
per il Turismo.

**Fotocomposizione:** Camarena EPC.

**Stampa:** Litografia Ipar.

**Deposito Legale:** NA-2973/2001



Benvenuto in questa piccola comunità situata all'estremo occidentale dei Pirenei e piena di contrasti dove, in meno di 100 km in linea retta, si trovano il Bosco dell'Irati, che evoca l'atmosfera di una favola nordica, e le steppe delle Bardenas Reales, con le loro brulle e alte colline che sembrano sorte dal continente sub-sahariano.



Riflessi verde e oro.

Armonia e contrasto.

Esperienze ed emozioni.

Storia ed evoluzione.

*Braccia aperte.*

La Navarra occupa un territorio di 10.421 km<sup>2</sup> ed è formata da tre grandi regioni: la Montagna, la Zona Centrale e la Ribera, dalle caratteristiche bioclimatiche differenti. Di pari passo con le trasformazioni del paesaggio, cambiano anche l'architettura, l'agricoltura e l'allevamento, così come la gastronomia ed il folklore. Queste variazioni fanno della Navarra un mosaico multicolore e sorprendente.

Tutti i visitatori attratti dalla singolare bellezza di questa regione troveranno le attrezzature turistiche adeguate. I molteplici hotel, agriturismo, case rurali, camping ed ostelli, possono alloggiare migliaia di persone. Non è raro che l'ospitalità si sia convertita in uno degli aspetti identificativi della Navarra.





Navarra

# Universo di Sensazioni

La Navarra confina a nord con la Francia per 163 chilometri. A sud, con le province de La Rioja e Saragozza; a est, con quelle di Huesca e Saragozza ed a ovest con Guipuzcoa e Alava. Le comunicazioni con Madrid e Barcellona sono eccellenti, sia per via stradale, grazie ad un'ampia rete di autostrade e super strade, che per via aerea e ferroviaria, con connessioni quotidiane dalla capitale.



*Super Strada del Nord*



## Il vecchio regno

La Navarra conserva la sua eterogenea personalità e le sue istituzioni di autogoverno sin dal Secolo XI. In origine era un regno medievale sorto in seguito alla lotta contro i musulmani, come gli altri regni peninsulari.

Nell'Età Moderna, fu incorporato alla Corona di Castiglia, anche se conservò le sue proprie leggi (fueros) ed ordinamenti distinti. Attualmente la Navarra è una Comunità Foral nell'ambito della Costituzione spagnola del 1978.



*Palazzo-Castello di Olite, antica sede dei Re di Navarra*



In Navarra si parlano due lingue, il castigliano e l'euskera o basco, entrambe sono ufficiali. La prima in tutto il territorio e la seconda, nel quadrante nord-occidentale della Comunità, la zona bascofona.

### **Campagna e città**

La popolazione è di 543.000 abitanti, con una densità di 52 ab./km<sup>2</sup>. La metà dei navarresi vive a Pamplona e nei grandi municipi della provincia. Nella capitale si concentrano i servizi dell'Amministrazione, le università, i grandi ospedali e la maggior parte dell'industria, del commercio e delle attrezzature culturali e sportive. Altra località importanti sono Tudela, seconda località della Navarra e capitale della Ribera, ed Estella, Sangüesa e Tafalla, nella

Zona Centrale.

Nella valle dell'Ebro, i paesi sono grandi, di più di duemila abitanti, mentre nella zona dei Pirenei ed in quella atlantica predominano i villaggi ed i casolari sparsi.

### **Il clima**

La Navarra riceve influenze dalla zona atlantica e dalle alte pressioni sub tropicali che si registrano nella Penisola Iberica. Le precipitazioni diminuiscono da nord-est a sud-est, dalla provincia del Bidasoa (2.000-2.500 mm) fino alle Bardenas Reales (da 200 a 400 mm). La temperatura media annuale è di 13° (21,5° ad agosto e 6° a gennaio) ed è eccezionale che il termometro superi i 30° o scenda al di sotto degli 0°.



*Università Pubblica della Navarra, UPNA*



*Università della Navarra*



Natura

# Un mosaico di paesaggi

In Navarra il viaggiatore si imbatte in un ambiente naturale esteso, ben conservato e caratterizzato dalla presenza di una grande varietà di ecosistemi. Le attività della società agricola e dell'allevamento tradizionale sono in perfetto equilibrio con l'ambiente circostante e ci sono luoghi nei quali l'escursionista resta solo con la natura, circondato da boschi e fiumi.

## I Pirenei

I Pirenei costituiscono una delle principali

attrazioni della comunità. Questa cordigliera di frontiera declina da est a ovest passando dai 2.442 m. della Mesa de los Tres Reyes agli 800-1.000 m. dei monti vicini al mar Cantabrico. Le valli pirenaiche rappresentano uno scenario eccezionale per la pratica delle attività di montagna: trekking, scalata, sci di fondo, parapendio, deltaplano, canoa e osservazione della natura. Queste valli ospitano boschi di faggi ed abeti tra i più estesi e meglio conservati d'Europa, come il famoso bosco dell'Irati.



*Mesa de los Tres Reyes*





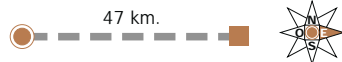


*Bosco di faggi*





*Foce dell'Arbayún*



Le cime che circondano le valli boschive, con altezze che vanno dai 1.500 ai 2.000 m., sono coronate da prati alpini e da masse rocciose carsiche dove crescono esemplari solitari di pino nero. La più significativa di queste piattaforme è il massiccio di Larra, all'estremo nord orientale della Comunità, dove si erge la Mesa de los Tres Reyes. Le cime offrono impressionanti viste panoramiche dei Pirenei. Tutta la zona è attraversata da rotte di trekking ed ospita alcune delle zone protette più importanti della Navarra.

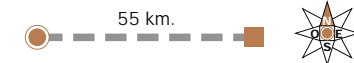
### **Le foci**

I fiumi del versante mediterraneo nascono nei Pirenei ed attraversano la Navarra da nord a sud alimentando i tre affluenti principali dell'Ebro (Ega, Arga e Aragón). Questo ventaglio fluviale ha scavato lungo il suo percorso le montagne prepirenaiche e ha creato profonde gole nella roccia, note con il nome di foci. Le più notevoli sono quelle di Arbayún (fiume Salazar), Lumbier (fiume Irati) e Burgui (fiume Esca).

Le foci sono riserve naturali e danno origine ad un ricco ecosistema che serve da rifugio avifaunistico. Nelle sue pareti rocciose nidificano i grifoni, dei quali la Navarra possiede la colonia più importante d'Europa. Per il viaggiatore,



*Valle di Baztán*



queste gole ombrose sul cui fondo scorre il filo d'argento del fiume costituiscono un'esperienza paesaggistica di rara maestosità.

### **Il paese del Bidasoa e la Navarra Atlantica**

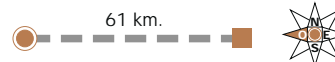
I corsi d'acqua che affluiscono al Cantabrico attraversano una regione caratterizzata da colline tappezzate d'erba, dove robusti casolari dall'architettura tradizionale si ergono tra orti, felceti e boschetti di roveri e castagni. È il paese del Bidasoa, all'estremo nord occidentale della Navarra, qui il paesaggio sembra plasmato a misura d'uomo.

In questo scenario sontuoso si trova il Señorío





*Sorgente del fiume Urederra*



di Bértiz, un complesso formato da un parco naturale di duemila ettari di bosco atlantico ed un giardino botanico che circonda un casale-palazzo del Secolo XVIII utilizzato attualmente come Centro di Interpretazione della Natura, e l'estesa e sensazionale Valle di Baztán.

La Navarra atlantica è protetta a ponente dai rilievi di Aralar e dall'insieme di Urbasa-Andía, un parco naturale. Questo paesaggio ospita angoli di singolare valore ecologico, come la sorgente del fiume Urederra, con la sua lunga chioma d'acqua che scorre in un anfiteatro vegetale ai piedi di una parete rocciosa. Qui troviamo anche la maggior parte delle vestigia megalitiche che sono state scoperte in Navarra e, vicino ai confini francesi, si trovano le grotte di Urdax e di Zugarramurdi, quest'ultima associata ai celebri processi per stregoneria che ebbero luogo nel 1610.

### **La terra del sole**

Verso sud il paesaggio cambia completamente. La topografia si appiana, la piovosità diminuisce, la macchia vegetale diventa più rada e l'orizzonte si apre su ampie terrazze di terra argillosa coltivata a cereali, vite, olivo ed ortaggi, che si affacciano lungo gli abbondanti fiumi affluenti dell'Ebro. In queste basse e fertili pianure si coltivano squisite verdure da tavola, come



l'asparago, una singolare qualità di peperone denominata "del piquillo" ed il carciofo, che hanno dato fama alla cucina locale. I paesi sono grandi e compatti, eretti sulle terrazze affacciate ai fiumi o riparati da pareti scavate dall'erosione. Gli alberi più frequenti sono i pioppi e i salici, che formano boschi a galleria vicino ai letti dei fiumi. Alcuni di questi boschi sono riserve naturali. A tratti affiorano acque freatiche che formano lagune, come quella di Pitillas, che danno protezione tra i giunchi palustri a una grande varietà di uccelli e anfibi.

Il paesaggio più rappresentativo della Ribera è quello delle Bardenas Reales, una superficie di quarantamila ettari, formata da argille, gessi e arenarie originate dai rilievi pirenaici.

L'erosione ha creato precipizi, altipiani e colline che arrecano al luogo la sembianza di un paesaggio lunare. Le Bardenas sono tradizionalmente il luogo di pascolo per le greggi di ovini provenienti dalle valli pirenaiche di Salazar e Roncal, la pratica della transumanza viene ancora svolta durante l'inverno, e per la coltivazione di cereali. È uno spazio privilegiato per le attività all'aria aperta, di grande bellezza plastica, molto spesso è stato utilizzato come scenario cinematografico.



*Castildetierra. Bardenas Reales*





# L'impronta dell'Europa

Il carattere di frontiera della Navarra ha fatto sì che il suo territorio servisse storicamente da ubicazione per tutti i popoli che hanno costituito lo spazio europeo. Numerosi monumenti megalitici disseminati nella Montagna ed abitati sin dell'Età del Ferro, dissotterrati nella Zona Centrale e nella Ribera, ci danno notizia delle prime collettività umane che abitarono la regione. Successivamente, sul primitivo suolo dei vascones, si installarono i romani, gli arabi, i visigoti, i franchi e gli ebrei che, in maggiore o minor misura, lasciarono l'impronta del loro passaggio.

## Il Cammino di Santiago

Il Cammino di Santiago ha significato la principale corrente culturale, nel momento dell'apogeo del regno, tra i Secoli XII e XIV. Le principali dimostrazioni del patrimonio culturale della Navarra sono associate al Cammino ed il viaggiatore che segue le sue tappe più note potrà affermare di aver inciso nella sua memoria quanto di più interessante esista dell'arte monumentale della Comunità. Il Cammino di Santiago penetra in Navarra attraverso due rotte principali: il passaggio della frontiera di Luzaide-Valcarlos, proveniente dalla località francese di Ostabat, e il cammino di Yesa, proveniente da Jaca (Huesca). Entrambi i percorsi confluiscono al Puente la Reina ed



*Real Colegiata di Roncisvalle*







*Eremo di Santa Maria di Eunata*



a partire da lì continuano in un unico itinerario fino a Viana, che è l'ultima tappa navarrese prima di entrare ne La Rioja. Fu il re navarro Sancho III il Maggiore colui che, nel primo terzo del Secolo XII, unificò le diverse rotte e vi costruì ospedali, ponti e templi al servizio dei pellegrini. Altri percorsi secondari, utilizzati in passato, attraversano la valle di Baztán, il corridoio della Sakana e le montagne di Urbasa e Aralar, ed possiedono un rilevante interesse paesaggistico, ma il patrimonio monumentale si concentra nelle prime due, che sono le più frequentate dai pellegrini.

La prima tappa di rilievo per il viaggiatore che proviene da Luzaide-Valcarlos è l'alto di Ibañeta e Orreaga-Roncisvalle, dove era ubicato un ospedale di pellegrini, oggi trasformato in un centro di accoglienza. La Chiesa Collegiale è un robusto edificio del primitivo gotico francese nella cui sala capitolare si trova la tomba di Sancho VII il Forte, il re navarro che vinse la battaglia delle Navas di Tolosa. Due piccole cappelle completano questo insieme architettonico: quella romanica di Santiago o dei pellegrini e quella del Sancti-Spiritus o Silo di Carlo Magno. Roncisvalle occupa un posto importantissimo nell'epica medievale per le leggende cui dette origine la sconfitta dell'esercito di Carlo Magno, comandato da

Orlando, de parte dei vascones che vollero vendicare la distruzione delle mura di Pamplona nel 778. Se invece il pellegrino proviene da Jaca, incontrerà innanzi tutto il monastero di Leyre, un cenobio benedettino la cui storia è associata all'origine dello stesso regno di Navarra e nella cui costruzione sono presenti elementi romanici e gotici di grande interesse.

Singolari esempi di questi due stili medievali segnano le altre tappe del Cammino, con esempi di rilievo costituiti dalla Cattedrale di Pamplona, Santa Maria di Sangüesa, Santa Maria di Eunate, Santiago il Maggiore di Puente la Reina, San Pedro della Rúa e San Miguel a Estella, il Santo Sepulcro di Torres del Río e Santa Maria di Viana.

### **Eremiti, castelli, monasteri**

Il Cammino di Santiago non esaurisce il repertorio storico monumentale della Navarra. Il territorio abbonda di eremi, castelli e monasteri ben conservati che meritano una visita. Sia per il viaggiatore esperto, che troverà elementi singolari e di gran valore negli stili artistici delle differenti epoche, che per il profano, perché questi edifici contengono sempre caratteristiche curiose, a volte di sorprendente bellezza, associate alla storia, a leggende o allo stile di vita del luogo.

La varietà, ancora una volta, soddisfa tutti i

gusti. Dai piccoli eremi del romanico rurale fusi con il paesaggio di luoghi come Artze, Artáiz, Echano, Eusa o Zolina, ai grandi monasteri come quelli di La Oliva, Fitero, Irache, Iranzu o Tulebras, le chiese-fortezze come quella di Ujué o la monumentale Cinta di Artajona. Dagli imponenti castelli come quello di Javier, casa natale di San Francesco Saverio, o Olite, sede reale nel Secolo XV, ai palazzi barocchi della Ribera, come quelli di Corella, Miranda di Arga, Villafranca o Tudela,

o quelli del Secolo diciottesimo eretti da alcuni nobili e facoltosi baztanesi in questa valle.

L'importanza della casa nella società tradizionale navarra fa sì che in quasi tutte le località siano presenti case blasonate di maggior o minor prestigio.

La Cattedrale di Tudela fu edificata nel Secolo XII sui resti della moschea maggiore. È monumento nazionale e nel suo insieme si evidenziano il portale del Giudizio ed il magnifico chiostro romanico.



*Sangüesa. Chiesa di Santa Maria. Dettaglio del portale*





*Ciudadela di Pamplona*

### **Pamplona, vertice culturale**

La Ciudadela, circondata da un'ampia corona di prati ed alberi, è una sorta di rosa dei venti situata nel centro geografico di Pamplona, che segnala con i vertici del suo perimetro fortificato i successivi schieramenti urbani che ha registrato la città nell'ultimo secolo. La Pamplona moderna cominciò in questo stesso punto nel 1888, con la demolizione di una parte della muraglia che permise la costruzione del primo Ensanche – un piccolo insieme di apprezzabili edifici modernisti – ed è qui dove ora si sta costruendo quello che sarà l'edificio emblematico del Secolo XXI: il Palazzo delle Esposizioni e Auditorio della Navarra. Questo complesso architettonico, che è stato battezzato con il nome di Baluarte (baluardo) perché integra la muraglia dell'antico baluardo nord occidentale della Ciudadela, accoglierà nel prossimo futuro un auditorio capace di ospitare 1.600 spettatori, una sala da camera per 500 persone, due sale congressi nelle quali potranno riunirsi fino a 800 persone, due zone di esposizione con una superficie di 4.100 m<sup>2</sup>, sale multiuso, aree di ristorazione ed un parcheggio per 900 veicoli. Il Baluarte è la risposta alle necessità della esuberante città universitaria, industriale e commerciale nella quale si è convertita Pamplona nelle ultime decadi.



Gli appassionati della vita di città trovano nella Ciudadela il punto di partenza per qualsiasi itinerario che vogliano percorrere per Pamplona. Al nord e dall'altra parte del Paseo de Sarasate, dove c'è il Monumento ai Fueros, si trova il centro storico, ubicato sotto l'altopiano della Cattedrale, nel luogo degli antichi borghi medievali, intorno ai quali si ergeva la muraglia di cui ancora permane il quadro sui meandri del fiume Arga. Questa prospettiva di Pamplona dal fiume, con le torri

della Cattedrale e di San Cernin ed il profilo del Palazzo de los Reyes che emerge al di sopra della muraglia, è ancora come la avvistarono i pellegrini medievali del Cammino di Santiago e viene riprodotta in numerose opere romantiche. Il centro storico è costituito da uno spazio di strette viuzze pedonali che, tra gli edifici del patrimonio storico, ospita un dinamico centro commerciale composto da piccoli stabilimenti e numerosi bar che servono da luogo di ritrovo. Due spazi verdi ad



*Parco della Media Luna*

entrambi gli estremi della muraglia - la Media Luna e la Taconera - segnano i limiti della città vecchia a nord.

La plaza de toros, il teatro Gayarre ed il Palazzo di Navarra, sede del Governo foral, segnano l'inizio dell'espansione della città verso sud ed ovest nel secondo Ensanche. Accanto all'arena si erge il monumento allo scrittore nordamericano Ernest Hemingway, che visitò Pamplona negli anni venti, quando si iniziava la costruzione della città nuova.

Hemingway descrisse con passione e precisione i Sanfermines e li convertì nello scenario della sua prima novella «Fiesta», uno dei titoli più significativi della letteratura del Secolo XX. Pamplona ed i paesaggi della Navarra che conobbe bene nei suoi primi viaggi, appaiono ancora nei suoi libri successivi di tema taurino. Queste opere hanno attratto alla città migliaia di turisti da tutto il mondo. Pamplona è una città verde. La quarta parte del municipio è occupata da giardini e spazi alberati. Passeggiate e giardini esibiscono numerose sculture, dalle figure di re che fiancheggiano il Paseo di Sarasate e che provengono dal Palazzo Reale di Madrid, alle statue dedicate a personaggi come il violinista Pablo Sarasate o il tenore Julián Gayarre. Ma un esempio significativo di opere di artisti



*Parco di Yamaguchi e Planetario*

contemporanei si distribuisce in diversi spazi urbani di più recente costruzione.

### **Musei**

La rete di musei permette al viaggiatore di completare le sue conoscenze dei luoghi che visita. Il più importante per il suo contenuto e significato è il Museo di Navarra, a Pamplona, che esibisce esempi selezionati del patrimonio artistico della Comunità Foral. Qui possono ammirarsi mosaici romani, arte romanica, pitture murali gotiche, un raffinato scrigno arabo, pale d'altare rinascimentali, pittura barocca ed opere moderne che includono un bellissimo "Ritratto del Marchese di San Adrián" del Goya.

Il Museo Diocesano, nella Cattedrale di Pamplona, esibisce un ricco esempio di arte sacra proveniente da tutta la Navarra. La visita è resa più interessante dal chiostro e dal tempio



cattedralizio, di uno splendido gotico, recentemente restaurato. Il Museo dell'Incarnazione, a Corella, accoglie arte sacra del rinascimento e del barocco. Tudela possiede un museo nel Palazzo Decanal, vicino al chiostro romanico della cattedrale.

Alcuni piccoli musei ricordano la vita e le opere di navarresi di rilievo del passato nei rispettivi luoghi di nascita. Come quello dedicato al tenore Julián Gayarre nella sua casa natale di Roncal, località dove il cantante è sepolto in un monumento funerario di Mariano Benlliure. Anche i ricordi di Pablo Sarasate vengono esibiti in un piccolo museo nella capitale e c'è un'esposizione stabile su Santiago Ramón y Cajal a Petilla di Aragón. Il museo dedicato all'opera del pittore Gustavo de Maeztu è situato



*Dettaglio del Mausoleo di Julián Gayarre*

nel Palazzo dei Duchi di Granada ad Estella, un edificio romanico civile con interessanti capitelli istoriati.

Altri musei hanno interesse specialistico. Il Museo Etnografico di Arteta raccoglie un pittoresco esempio di utensili e strumenti tradizionali del mondo rurale. L'Università di Navarra espone nel suo campus l'impressionante

raccolta fotografica di José Ortiz-Echagüe ed un Museo di Scienze Naturali di carattere didattico, con più di seimila pezzi. Un mulino del Secolo XVIII è stato trasformato in ecomuseo sulle tecniche tradizionali della macinatura, nella località di Zubieta. La località di Tabar esibisce l'assortita collezione di oggetti artistici dei marchesi di Jaureguizar, nella quale

risalta un interessante campionario di armi. A Castejón c'è un'esposizione permanente sulla ferrovia.

Il Planetario di Pamplona è un centro di cultura all'avanguardia che effettua proiezioni didattiche sull'astronomia su una cupola di 20 metri di diametro ed accoglie esposizioni temporanee di divulgazione scientifica e tecnologica.



*Chiostro della Cattedrale di Tudela*





# Tutte le tentazioni del palato



I frutti della terra ed una tradizione culinaria che fa del cibo un avvenimento sociale di prim'ordine hanno dato giusta fama alla gastronomia della regione, dove tutto si celebra intorno ad una tavola ben servita: riunioni familiari, sagre e feste, così come incontri tra amici nelle società gastronomiche. I menù fondono i sapori forti e le composizioni grasse con piatti dal gusto leggero e a basso contenuto calorico. "Chilindrones", un piatto a base di carne, stufati, legumi e cacciagione si alternano a minestre, insalate e pesce. La cantina è formata da vini rossi, rosati e bianchi della terra, con denominazione di origine propria ed una presenza sempre più ampia nei migliori ristoranti del mondo.

## **Tenere e leggere**

I prodotti dell'orto costituiscono un emblema della Navarra e sono particolarmente famosi quelli della Ribera. Carciofi, asparagi, piselli e fave fresche sono gli ingredienti della minestra. A Tudela, da dove proviene questo piatto, dicono che il segreto sta nel fatto che gli ingredienti passano dalla "mata al puchero", dalla terra alla pentola. La borragine, i fagioli verdi ed il cardo natalizio completano l'offerta delle verdure da cuocere che meritano di essere assaggiate.

Tra i peperoni che si producono in questa terra, quello denominato "piquillo di Lodosa" è il più







apprezzato per la sua rarità e ottima qualità: è piccolo, dal colore rosso forte e dolce, può essere degustato in insalata o ripieno di pesce, carne o frutti di mare. I “cogollicos” di Tudela, compatti e ricci, costituiscono una singolare varietà di lattuga. Le “pochas” sono una varietà di legume che esiste solo in Navarra e si chiamano così perché si consumano fresche, prima che maturino ed hanno una tonalità leggermente verdognola quando si estraggono dal baccello. La varietà più frequente, chiamata di Sangüesa, è rotonda, dalla pelle molto sottile e contiene molta fecola; si consuma in estate lessa con peperone verde, pomodoro, aglio e cipolla. A Tudela si prepara con l'anguilla ed a Pamplona e nella Zona Centrale, accompagnata da quaglie.

I legumi del nord sono i più saporiti. I fagioli rossi costituiscono un piatto invernale che si prepara con i prodotti propri della Navarra atlantica, per il quale il legume si cuoce con lardo, “chorizo” - un tipo di salsiccia - e sanguinaccio, prodotti provenienti dalla macellazione del maiale, ne risulta una minestra di colore scuro e dall'alto valore energetico che si consuma con peperoncini e verza, ed annaffiata con vino rosso.

### **Carne e pesce**

Gli “asadores” costituiscono il modello più diffuso di ristorante popolare. Il menù è formato



da antipasti a base di peperoni “del piquillo”, “cogollicos”, asparagi, “revueltos” di funghi o agli freschi e poi carne arrosto: bistecca di manzo o pezzi di porchetta o agnello. Le carni rappresentano l'alimento principale della tavola della regione e si presentano in molti modi. È impossibile immaginare una festa popolare o la riunione di un gruppo di amici nella quale non si arrostitano costolette di agnello, bistecche o ‘zikiros’, o non si cucinino “chilindrones” di coniglio o capretto, o stufati di toro o cinghiale, o “calderetes” di agnello con lumache. L'agnello è un piatto tipico della zona di Pamplona, e la macellazione del maiale è una tradizione rurale propria della Montagna. Gli insaccati della regione sono di contenuto

molto tritato e ricchi in magro, un esempio ne sono la “chistorra” e il “chorizo” di Pamplona, tra i più conosciuti.

Il formaggio viene elaborato in numerose località di montagna. I più caratteristici sono di pecora, cremosi e di grana fine, che al seccarsi si scheggiano o acquisiscono un punto piccante. I più famosi sono quelli di Roncal e Idiazábal, entrambi con denominazione di origine e prodotti rispettivamente nelle valli prepirenaiche orientali e occidentali. Altri derivati del latte, come la “cuajada”, la “sopa cana”, i budini o il latte fritto sono dolci tipici della regione.

La zona atlantica ha incorporato alla tavola il pesce di mare che si consuma cucinato secondo i canoni della cucina basca: merluzzo, calamari,

cernia e scorfano, tra i più gustosi. Il baccalà secco, cucinato nel suo proprio sugo con aglio, peperone verde fresco e rosso secco, rappresenta il piatto più conosciuto della regione: l’“ajoarriero”. L'ingegno popolare ha anche trovato il modo di rendere più saporita la trota dei Pirenei, di gusto fine però un po' insipida, condita con prosciutto e così conosciuta dappertutto come «trucha a la navarra» (trota alla navarrese).

### **Fornelli creativi**

La cucina popolare, di origine rurale e tradizione casalinga, si compone di tutti i prodotti che fornisce il variegato paesaggio della regione. Le verdure dell'orto, i funghi ed i frutti selvatici del bosco, la cacciagione maggiore e minore, la pesca dei fiumi e i derivati dell'allevamento offrono un menù lungo nel quale esistono più di un migliaio di piatti principali e le loro varianti proprie di determinate località ed a volte addirittura solo di determinate cucine. Questo patrimonio gastronomico si è arricchito di quanto apportato dall'alta ristorazione, che ha miscelato sapori, raffinato il gusto e migliorato le presentazioni dei piatti. Gli amanti della buona tavola possono trovare, distribuiti per tutta la Comunità, ristoranti che meritano assolutamente una visita.





# Un popolo che canta e balla

I Sanfermines sono al centro della costellazione delle feste della Navarra. La suggestione che produce questa festa dal fascino universale fa ombra sul notevole patrimonio folcloristico della regione, molto abbondante e spesso intimo, dove quasi ogni paese ha una celebrazione dai lineamenti differenziati. Il mondo rurale, le feste e le tradizioni sono cambiati come la società tradizionale. Alcune manifestazioni sono scomparse, però altre sono state recuperate con rinnovato vigore quando si stavano quasi estinguendo ed altre ancora sono state create recentemente per soddisfare nuove sensibilità culturali. Le feste esprimono bene due aspetti caratteristici dalla società navarrese: il suo dinamismo ed il suo attaccamento alle radici.

### **A San Fermín veniamo...**

Le feste che si celebrano in onore di San Fermín costituiscono un esempio eccezionale di ospitalità, per la quale tutti i partecipanti sono benvenuti. Decine di migliaia di forestieri si danno appuntamento in città tra il 6 e il 14 luglio per vivere la festa. Le uniche condizioni che si esigono al visitante sono voglia di divertirsi e resistenza sufficiente per seguire un programma di festeggiamenti che dura ventiquattro ore al giorno per nove giorni di



seguito. I Sanfermines sono una delle feste più “energetiche” del mondo, dove si succedono, ora dopo ora, dal “chupinazo” al “pobre de mí”, celebrazioni che non danno l'opportunità di sentirsi loro estranei. Il programma ruota intorno al mondo dei tori, al culto religioso di San Fermín e all'ambiente della strada.

I momenti più significativi sono il lancio del petardo o «chupinazo» che dà principio alla festa, la processione del Santo, l'encierro dei tori che si corre ogni mattina, la corrida ed i suoi rituali previ, i gruppi di ragazzi che danno suono e colore alla festa, la buona tavola ed il frastuono interminabile sia di giorno che di notte. Se la dose festiva risulta troppo alta, il visitante può ritirarsi a riposare per ore o per giorni nella valle dell'Uztama, a circa trenta chilometri da Pamplona, nei cui paesi troverà buoni ristoranti della cucina locale e splendidi alberi sotto i quali fare una siesta sul prato.

### **Feste d'estate**

Le feste estive delle località al sud di Pamplona seguono il patrono sanferminero. I ragazzi si annodano il fazzoletto rosso al collo e anche qui si spara il “chupinazo”, c'è la processione del santo, giganti e “cabezudos”, dei quali in Navarra ci sono più di settanta comparse, e l'encierro o “suelta de vacas”. Gli appassionati

di queste celebrazioni espansive e rumorose trovano nell'estate della Navarra quanto di più simile al paradiso. A Falces si celebra un vertiginoso encierro di vacche che si svolge lungo un sentiero di montagna in ripida salita. Gli encierros con i tori si tengono a Tafalla, Sangüesa e Tudela. Gli appuntamenti più importanti sono quelli di Santiago e Sant'Anna (25 e 26 luglio), La Assunzione (15 agosto) e la Vergine di settembre (8 settembre). Nelle località di Montagna, le celebrazioni sono più sobrie, con giochi di pelota nel frontón, competizioni di asce (aizkolaris) ed altri sport rurali, bertsolaris (cantastorie popolari in euskera) e le eleganti danze del folklore della zona. Elizondo, Leizaola, Lesaka o Santesteban sono località dai festeggiamenti più rappresentativi.

### **Il lavoro diventa sport**

Gli sport rurali costituiscono un prolungamento ludico dei lavori tradizionali del campo. Negli ultimi anni questi sport hanno registrato una rinascita in alcune delle loro modalità, come forma di rafforzare l'identità dei nuclei rurali quando sono già spariti i lavori che dettero loro origine. Competizioni di taglio di tronchi, sollevamento di pietre, tosatura di bestiame ed esercizi con i cani da pastore formano parte

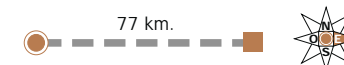
dei programmi delle feste ed attraggono un pubblico numeroso che segue con attenzione le competizioni e spesso si verificano sostanziose scommesse. La Montagna è l'area più ricca di

questo tipo di manifestazioni, però qualche esempio di sport rurale lo troviamo anche al sud di Pamplona, come la corsa delle pale a Puente la Reina o il lancio della zappa a Marcilla.

Una manifestazione singolare è quella delle zattere, che riproduce la discesa delle grandi zattere di tronchi condotte lungo il letto del fiume Esca, dalla località roncalese di Burgui.



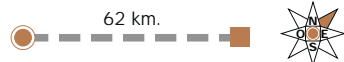
*Almadieros a Burgui*







*Ballo dei Bolantes a Luzaide-Valcarlos*



Le “almadias” – zattere – rappresentavano il modo abituale di trasporto della legna dai boschi dei Pirenei fino all'Ebro, questa pratica si estinse nella prima metà del Secolo XX, quando il trasporto potette farsi per strada. Era un'attività rischiosa e dura della quale i veterani “almadieros” insegnarono le tecniche ad alcuni giovani e dagli anni novanta si celebra un “descenso di almadias” - discesa di zattere - nel mese di maggio che richiama un pubblico numeroso.

### **Carnevale e danze**

I carnevali che si celebrano in alcune località della Navarra occidentale si sono conservati senza interruzioni da tempo immemorabile e sono di una rara bellezza. Le mascherate avvengono secondo un rituale arcaico, diverso in ogni luogo e non sempre comprensibile. Le maschere rappresentano le forze della natura e mettono in scena per le strade del paese la persecuzione e la morte di qualche essere pericoloso, che si incarna in un bandito, un orso o un lupo, a seconda dei casi. Il carnevale di Lantz è la manifestazione più famosa e di maggior importanza etnografica, però ci sono anche carnevali molto antichi ad Arizkun, Goizueta, Lesaka, Vera de Bidasoa ed Alsasua. Si può dire che la Navarra è la regione d'Europa

che conserva ancora un gran numero di danze. Formano parte essenziale di tutte le feste popolari e si ballano in gruppi misti al suono del “chistu” o della cornamusa e del tamburello. La “jota”, che forse ha la sua origine nei remoti gesti dei viticoltori nel tino in onore a Bacco, è la più conosciuta e si balla in tutto il territorio, però il repertorio di altre danze è straordinario, soprattutto nella Montagna, dove il suo significato appare anche associato a situazioni della vita rurale. Ce ne sono che evocano la pastorizia (makildantza), il corteggiamento (ingurutxo, zortziko), l'omaggio alla bandiera (ikurriña goratu), il benvenuto agli ospiti (auresku), la guerra (espatadantza, paloteados) o la semplice allegria per il passaggio della festa (karrikadantza).

Le fiere ed i mercati sono tornati ad esistere in alcune località, che hanno ripristinato queste manifestazioni tradizionali quasi estinte, con la notevole eccezione del mercato dei giovedì di Estella che si conserva dal Secolo XV. In queste nuove fiere si trova un'offerta mista di mercato di bestiame, prodotti dell'artigianato ed alimentari ed, a volte, manifestazioni folcloristiche e sportive. La fiera più importante, per le migliaia di visitatori che riunisce, è quella che si celebra a febbraio a Tafalla.









# In Navarra si vive bene

Le attività in stretto contatto con la natura e all'aria aperta costituiscono una parte molto interessante dell'offerta di intrattenimento della regione, durante le quattro stagioni dell'anno. A sua volta, le città ed i paesi mostrano, oltre al fascino delle loro feste e del loro patrimonio storico, un'attività commerciale esuberante ed un alto livello di vita che permette di dire che in Navarra si vive bene.

### Attività sportive

Gli appassionati del trekking di montagna hanno l'opportunità di scegliere tra più di un centinaio di itinerari raccomandati e segnalati, così come tre grandi rotte (GR): Cañada de los Roncaleses, Transpirenaica e Cammino di Santiago. I numerosi "roquedos" - pareti di roccia - sono un invito per gli scalatori, che trovano una delle migliori scuole del nord peninsulare nelle Peñas de Echauri. I massicci carsici di Larra ed Aralar-Urbasa accolgono la pratica della speleologia, anche se è l'attività è strettamente regolata per preservare il patrimonio geologico.

La valle di Belagua ed il suo ambiente sono il posto migliore per praticare lo sci di montagna, e se l'inverno ha registrato precipitazioni sufficienti, questo sport viene praticato anche in altre zone, come Aralar, Ibañeta o Belabarce.

I percorsi a cavallo rappresentano un tipo di turismo per il quale la Navarra ha eccellenti condizioni e la sua pratica aumenta sempre di più. Numerosi club ippici offrono questa possibilità nella provincia di Pamplona, Estella, la Ultzama e nei Pirenei.

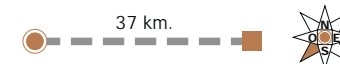
La primavera è l'epoca migliore per la navigazione fluviale. Gli alti corsi dei fiumi pirenaici sono specialmente adatti ai canoismo con kayak alpino ed i percorsi in pianura permettono la pratica di altre varietà del remo di lungo percorso, tanto ricreative che di competizione. Il bacino di Yesa è il più frequentato per le attività di vela, che si realizzano anche nel bacino di Alloz, vicino Estella. Il volo in deltaplano si pratica sui monti Arangoiti, El Perdón, San Miguel de Aralar e Iga de Monreal.

La Navarra è terra di molti e buoni "pelotaris" - giocatori di pelota - ed il frontón forma parte dell'attrezzatura urbana di tutte le località. Si può assistere a partite professionali di pelota nei frontones Labrit ed Euskal Jai Berri (Pamplona), Lizarra (Estella) ed Atarrabia (Villava).

Praticamente la totalità della popolazione è associata a qualche club sportivo che, normalmente, possiede installazioni proprie. Lì dove non arriva l'iniziativa sociale, le



*Vela nell'embalse di Alloz*



istituzioni pubbliche hanno costruito impianti polisportivi, piscine e campi di sport. Il golf può essere praticato nei club di Ultzama, Gorraiz e Zuasti, nelle vicinanze di Pamplona.

### Attività culturali

L'agenda culturale occupa il calendario durante tutto l'anno. I due Concorsi Internazionali, quello di Canto «Julián Gayarre» e quello di Violino «Pablo Sarasate», che si celebrano ad anni alterni, ricevono i migliori interpreti debuttanti di tutto il mondo ed entrambi costituiscono un appuntamento importante nell'ambito dell'abbondante offerta musicale della Comunità. La Settimana della Musica Antica di Estella, a settembre; i Concerti Sacri di Pamplona, durante la Settimana Santa; i Festival del Bidasoa, nel mese di agosto; il programma di Suoni dal Mondo, che si celebra in estate durante i Festival di Navarra, ed i concerti della Società Filarmonica, tra l'autunno e la primavera al Teatro Gayarre, costituiscono le maggiori referenze di questa offerta musicale, che viene completata con una diversificata gamma di concerti di musica moderna e rock. Pamplona possiede uno dei numeri di sale cinematografiche più alti di tutta la Spagna in relazione al numero di abitanti, ed offre al cinefilo una generosa scelta. Il Teatro Gayarre

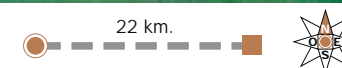
della capitale offre, tra ottobre e giugno, una programmazione continua di teatro, danza, musica ed arti sceniche e le arti plastiche trovano ospitalità in numerose sale di esposizione,

pubbliche e private, in tutte le località con maggiore popolazione. Durante l'estate si svolgono i Festival di Navarra ed il programma Cultur, che offre attività di

intrattenimento culturale in luoghi di speciale interesse turistico. Questo programma organizza concerti, esposizioni plastiche e spettacoli di teatro e danza in più di trenta località



*Trekking nel Robledal di Orgi*





caratterizzate per il loro interesse monumentale o paesaggistico.

I principali musei ed altri luoghi storici, come il Palazzo di Olite, il castello di Javier, il monastero di Leyre, Roncisvalle, la parte storica di Estella e la Cattedrale ed il Centro Storico di Pamplona, tra gli altri, offrono la possibilità di realizzare visite guidate. I paesaggi di speciale valore paesaggistico ed ambientale possiedono Centri

di Osservazione ed Interpretazione della Natura; ci sono centri di questo tipo a Bértiz, Lumbier, Ochagavía, Roncal, montagne di Urbasa-Andia e nelle lagune di Pitillas e Las Cañas (Viana).

### **Acquisti**

Nelle aree rurali della Navarra si trovano i prodotti propri di ogni località. L'artigianato locale possiede in Navarra due centri principali.

Nelle località di Baztán si possono comprare caratteristici utensili di legno di betulla utilizzati per fare formaggi e "cuajadas", e la località di Cintruénigo, nella Ribera, concentra una famosa produzione di oggetti di alabastro. Per il resto l'attività artigianale è molto diversificata ed i nuovi prodotti si possono trovare principalmente negli stabilimenti di Pamplona. I prodotti alimentari caratteristici che il

viaggiatore può acquistare sono i formaggi, nei centri abitati della Montagna, ed i prodotti dell'orto, nella Ribera, dove si ubicano le imprese agroalimentarie. Le produzioni vinicole, presso le quali si possono acquistare vini pregiati, si trovano in numerose località della Ribera e della Zona Centrale; tra le altre, a Corella, Olite, Cintruénigo, Villafranca, Puente la Reina, Tiebas, Lerín, Ayegui, Murchante o Cascante. Ad Estella, città storicamente commerciale, si celebra tutti i giovedì una famosa fiera che risale al Secolo XV.

A Pamplona ci sono due aree commerciali principali, la Città Vecchia ed il Secondo Ensanche. Entrambe le zone hanno i propri mercati di alimenti freschi, assortiti e molto affascinanti, che richiedono una visita. Nel centro storico ci sono un'infinità di piccoli stabilimenti commerciali, nei quali l'offerta tradizionale, spesso rinverdata, convive con un'altra che soddisfa richieste alternative e nuovi gusti. Nel Secondo Ensanche si trovano le banche, gli uffici e gli edifici ufficiali, e rappresenta l'ambito proprio della moda e degli oggetti di marca. In questa zona si trovano i più famosi negozi di abbigliamento, calzature, gioielleria, antiquariato, alimentari, sport e librerie, tra gli altri. Le grandi superfici si ubicano nella periferia della città.



*Programma Cultur. Concerto nel Monastero di Iruzu*

# UFFICI DEL TURISMO DEL GOVERNO DELLA NAVARRA

## PAMPLONA

Eslava 1 (angolo con Piazza San Francisco)  
31001 Pamplona  
Tel. 948 20 65 40  
Fax. 948 20 70 34  
E-mail: oit.pamplona@cfnavarra.es

## LEKUNBERRI

Plazaola, 21  
31870 Lekunberri  
Tel. 948 50 72 04  
E-mail: oit.lekunberri@cfnavarra.es

## BERTIZ

Centro del Turismo Rurale  
31720 Oiategi  
Tel. 948 59 23 86  
Fax. 948 59 22 75  
E-mail: oit.bertiz@cfnavarra.es

## ORREAGA-RONCISVALLE

Antico Mulino  
31650 Orreaga-Roncesvalles  
Tel. 948 76 03 01  
E-mail: oit.roncesvalles@cfnavarra.es

## OCHAGAVÍA

Centro di Interpretazione della Natura  
31680 Ochagavía  
Tel. 948 89 06 41  
Fax. 948 89 06 79  
E-mail: oit.ochagavia@cfnavarra.es

## RONCAL

Centro di Interpretazione della Natura  
31415 Roncal  
Tel. 948 47 52 56  
Fax. 948 47 53 16  
E-mail: oit.roncal@cfnavarra.es

## SANGÜESA

Mayor, 2  
31400 Sangüesa  
Tel. 948 87 14 11  
E-mail: oit.sangüesa@cfnavarra.es

## OLITE

Rua Mayor, 1 bajo  
31390 Olite  
Tel. 948 74 17 03  
E-mail: oit.olite@cfnavarra.es

## ESTELLA

San Nicolás, 1  
31200 Estella  
Tel. 948 55 63 01  
E-mail: oit.estella@cfnavarra.es

## TUDELA

Plaza Vieja, 1  
31500 Tudela  
Tel. 948 84 80 58  
E-mail: oit.tudela@cfnavarra.es

## TELEFONI UTILI

SOS NAVARRA .....112  
(Servizi medici, pompieri, polizia, pronto  
soccorso in generale)

Aeroporto .....948 16 87 00

RENFE .....902 24 02 02

Taxi .....948 23 23 00  
948 22 12 12

## SERVIZIO DEL TURISMO Governo di Navarra

Parque Tomás Caballero, 1 - 4º  
Edificio Fuerte del Príncipe II  
31005 Pamplona  
turnavarra@cfnavarra.es  
www.cfnavarra.es/turismonavarra





Governo di Navarra  
Dipartimento di Industria e Tecnologia,  
Commercio, Turismo e Lavoro