



Sabores y Emociones Verduras de Navarra

Paladar
Eventos



2012 CONTIGO
AVANZAMOS

Gobierno
de Navarra

EXPOSICIÓN · ITINERANTE



Sabores y Emociones
Verduras de Navarra



La exposición *Sabores y Emociones. Verduras de Navarra* sintetiza algunos de los contenidos recogidos en el libro del mismo título. Recorre así, con textos, recetas, imágenes, fotografías y aromas, la realidad histórica y presente de las verduras en Navarra.

Alberto Catalán Higuera
Consejero de Relaciones Institucionales y Portavoz, y de Educación del Gobierno de Navarra

Navarra tiene unas materias primas magníficas, tiene una industria agroalimentaria muy vigorosa, tiene un vino exquisito y tiene, claro que sí, unos restauradores y una gastronomía con base en las verduras de alto nivel. Esta exposición muestra ejemplos señeros de esa culinaria, que espero que aprecien, y sobre todo, se animen a degustar, y si es en Navarra mucho mejor.

Alberto Catalán Higuera
Consejero de Relaciones Institucionales y Portavoz, y de Educación del Gobierno de Navarra

Con esas materias primas se han cocinado en Navarra, desde siempre, platos sencillos, nutritivos, saludables, deliciosos. Hoy las verduras, sin abandonar ese ámbito cotidiano, sin dejar de estar presentes en el comer diario y saludable de muchas personas, se han convertido en componente esencial de una gastronomía más sofisticada. Son muchos los cocineros que han sabido integrarlas en mezclas a veces lógicas y sencillas, pero también en más de una ocasión arriesgadas, chocantes, violentas, que desafían nuestro paladar.

Las verduras que se cultivan en tierras navarras han adquirido justa notoriedad en los últimos años, en nuestra Comunidad y fuera de ella. Alcachofa, espárrago, pimiento, borraja, cardo, pochas, arvejas, cogollos, coliflor, berza, lombarda, guisantes, endibias, escarola, lechuga, ajetes, pueros, achicorias, apio, espinacas, alubia verde, zanahorias, cebollas y cebolletas, tomates, berenjenas, calabazas, calabacín, acélgas... Todos los nutricionistas confirman que, junto con las frutas, estamos ante los alimentos más saludables, ante los productos que deben vertebrar una dieta verdaderamente rica y sana.

Regalo de tierra navarra

Alcachofa

La alcachofa es un vegetal de porte atractivo, que entra por los ojos antes de que disfrutemos con ella en la gastronomía. Su prieta cabeza y sus cinceladas hojas han sido fuente de inspiración de muchos artistas. Apreciada ya en la Roma Antigua, la alcachofa es muy beneficiosa para la salud. Hoy se cocina combinada en recetas de toda clase. (1)

Pimiento

Pocas cosas hay tan deliciosas y embriagadoras como los efluvios aromáticos que desprenden los distintos pimientos rojos al asarse, bien a la parrilla o al horno. Morrones de bola, delicados piquillos, succulentos del pico, bardeneros picantes o dulces, choriceros, y también de cristal. Podemos comerlos solos, pero también al ajillo, en ensalada, rellenos de múltiples componentes, o salteados con las otoñales setas. (2)

Cardo

El cardo sigue estando presente en las mesas más refinadas, especialmente en Navarra, en su corta pero intensa estacionalidad. Ofrece una textura carnosa, un delicado sabor que recuerda a su prima hermana, la alcachofa, y además una inmejorable versatilidad en los fogones. La variedad del cardo rojo, ancestral en Navarra, es sin duda la perla más preciada hoy día dentro de esta verdura. (3)

Menestra

La menestra, un guiso preparado con verduras variadas y trozos de carne y de jamón, podemos cocinarla en todas las épocas del año, pero sólo en la primavera alcanza la plenitud, tanto en riqueza colorista como gustativa. Y si alguna menestra puede tener la máxima calidad con denominación de origen es la de Tudela, especialmente si aparecen en ella la alcachofa, el espárrago blanco, los guisantes y las habas frescas, con el condimento del ajo. (4)

Espárrago

El espárrago es uno de los cultivos más importantes del agro navarro, razón por la cual ha merecido ser llamado oro blanco. De coloración blanca, de textura suave, con fibrosidad escasa o nula, los espárragos de Navarra tienen un perfecto equilibrio en la suavidad de su amargor en el paladar, y en los recetarios de temporada primaveral son los reyes. Pero el espárrago está recomendado para toda persona que quiera cuidar su alimentación, por sus múltiples cualidades nutricionales positivas. (5)

Pochas

Las pochas son cualquier tipo de alubias, blancas o negras o pintas, antes de su plena madurez. Esas tiernas judías envueltas en su vaina de tono desvaído o pocho (de ahí su nombre) pueden ser consideradas más verdura que legumbre. Condición esta última que adquieren al secarse y convertirse en alubia propiamente dicha. Las pochas, bien estofadas, resultan de una gran ligereza, y admiten maridajes muy variados y succulentos. (6)

Ensaladas

La ensalada nació como un guiso líquido y caliente de distintos frutos y hortalizas, servido en copas. Más tarde, y por una evolución lógica hacia la naturalidad, aparecieron verduras frescas, tanto cocidas como crudas, y después se sustituyeron las salsas por un aliño de aceite y vinagre, ya sobre verduras y hortalizas crudas. Hoy la ensalada ideal necesita un "estoico" para escogerla y limpiarla, un "filósofo" para sazónarla, un "roñoso" para echar el vinagre, un "derrochador" con el aceite, un "loco" para mezclarla y un refinado gourmet para vigilar toda esa operación, tan aparentemente sencilla pero delicada. (7)

Borraja

La borraja tiene el tallo y las hojas completamente cubiertas de pelos. Calificada de humilde, un tanto injustamente, requiere paciencia y tiempo para prepararla y quitarle los pelos. Por eso se vende cada vez más ya limpia. Verdura singular y exclusiva en países como Francia, no tiene en España todo el reconocimiento que merece, aunque crece día a día el número de quienes valoran su exquisitez. (8)

Cogollos de Tudela

Cogollos, orgullosos de su origen tudelano. Prieta y pequeña lechuga, con el sabor ligeramente dulce de sus compactas y crujientes hojas, verdes las exteriores y de color más pálido las interiores. Los cogollos suelen ser consumidos por lo general "tal cual". Una vez limpios, se cortan a lo largo, cada uno en cuatro, y se sazonan. Un buen aceite de oliva virgen extra, por supuesto que navarro, y un delicado vinagre, y acaso unas magníficas anchoas en aceite, rematan la faena, que pese a ser sumamente sencilla tiene un resultado perfecto debido a la grandeza de sus ingredientes. (9)

Arveja

Las arvejas o tirabeques suelen aparecer cuando lo hace la primavera: a finales de marzo o como tarde en abril. Su temporada es muy breve, frágil como ellos mismos, como su aroma, como su elegante textura y sabor. De la arveja o tirabeque, a diferencia del guisante habitual, se come todo: grano y vaina. Y es que el envoltorio de la arveja es tiernísimo y contiene, más que los granos formados, incipientes trazas de éstos que por supuesto también se comen, pues casi ni se notan en el paladar. (10)

