



LAS 10 CLAVES DE LA COCINA NAVARRA

Navarra tiene tanta diversidad gastronómica como geográfica, lo que la hace para muchos uno de los mayores reinos del sabor. Esta región, localizada en zona fronteriza entre España y Francia, cuenta con numerosos productos acogidos a denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas. Conjugándolos, dan lugar a sorprendentes platos y recetas típicas de la región. Pero ¿Cuáles son los secretos de estos increíbles sabores? Carlos Oyarbide, uno de los mejores exponentes de la cocina navarra en el mundo, nos da 10 claves para conocer un poco más esta insustituible cocina. www.carlosoyarbide.com



1. **Tres culturas:** Suele aludirse al Codex Calixtinus del siglo XII como primera guía para conocer la cocina navarra y habla de la convivencia en la región culinaria de tres culturas diferentes: árabe, judía y cristiana, lo que se refleja en la extraordinaria riqueza y sofisticación de su cocina.
2. **La nobleza de los productos:** la cocina Navarra se caracteriza por unos ingredientes de excepcional calidad. Esta tierra tiene 6 denominaciones de Origen, 6 indicaciones geográficas protegidas y 4 certificaciones de calidad. La variedad y categoría de la materia prima navarra se debe al paso del río Ebro, que deja en su recorrido un sendero de tierra fértil denominado la Majena.
3. **Variedad de verduras, hortalizas y legumbres:** su importancia en la cocina navarra es innegable y esto es resultado del clima y la Majena antes mencionada. Los pimientos de Lodosa, las alcachofas de Tudela y los espárragos blancos de Navarra son tres de los ingredientes más populares.

4. **Potajes y sopas:** más comunes en la zona pirenaica, son platos clave de la cocina navarra cuyo origen data de las guerras Carlistas. Debido a su cercanía con Francia, podemos ver en algunas recetas una gran similitud con algunos franceses. Por ejemplo, la sopa de potaje de coles navarra, es muy parecida a la *garbure* de Bearn francesa.
5. **La caza y pesca:** es muy común emplear como protagonista de un plato cualquier ingrediente proveniente de la caza o de la pesca. El bacalao, el cordero, la ternera o la merluza son pilares de muchos platos típicos.
6. **Los lacteos:** estos productos tienen su eco ya en los periodos más primitivos de la cocina navarra, de esta forma aparecen en los restos arqueológicos en los que figuran recipientes para la elaboración de cuajadas y requesones. Los quesos navarros se caracterizan por emplear en su elaboración exclusivamente sal y cuajada, y por no estar pasteurizados.
7. **Los pinchos:** Navarra tiene como tradición el “irse de pinchos”, y cada vez tiene un papel más grande dentro de la gastronomía y cultura navarras. La Asociación de Hostelería de Navarra organiza un evento especial todas las primaveras para esta tradición: la semana del pincho. Aquí se reúnen los amantes de la comida para degustar pinchos de alta cocina llenos de innovación y creatividad.
8. **Cocina Vasco Navarra:** la zona del norte de Navarra comparte vinculación cultural histórica y gastronómica con el País Vasco: platos, ingredientes y productos como el queso de Idiazábal, la sidra o la goxua, no pueden faltar, así como la influencia imborrable del saber hacer de las *echecoandre*.
9. **El vino:** el vino navarro es de denominación de origen, fruto de una veintena de siglos de producción. La tradición del vino se remonta a la época romana, que junto a la situación de confluencia entre tres tipos de clima (atlántico, mediterráneo y cantábrico), ha dotado a estos vinos de una gran variedad de producción y calidad. Baja Montaña, Valdizarbe, Tierra Estella, Ribera Alta y Ribera Baja son los vinos más importantes de la región, perfectos para acompañar cualquiera de sus platos típicos.
10. **El Patxarán:** es un licor proveniente de los endrinos de los bosques Navarros. Se toma como digestivo y no puede faltar para completar la experiencia gastronómica navarra.

Los Oyarbide

Durante años esta dinastía de chefs ha dado de comer a ilustres comensales, entre ellos a la reina de Inglaterra. El apellido Oyarbide marcó un estilo en la restauración, mucho antes del célebre restaurante madrileño Zalacaín cuando era la gran referencia de la cocina de la capital. Los Oyarbide llevan practicando con talento y disciplina el arte de la cocina desde el siglo XIX, en Alsasua, con protagonistas incuestionables en la cocina navarra como Julia Amillano Urdiain, madre de Carlos_referente en su cocina_ y cocinera de Casa Oyarbide. Otros referentes, compañeros y amigos son Martín Berasategui, Juan Mari Arzak e Hilario Arbelaitz, con los que comparte el verdadero amor_apasionado_por los fogones y el espíritu de superación.

Carlos Oyarbide es uno de los grandes exponentes y defensores de la cocina navarra a nivel nacional e internacional. Además de los restaurantes en Marbella, la Moraleja y Majadahonda ha sido y es asesor gastronómico de diversas empresas e instituciones como el Congreso de los Diputados, el Teatro Real o el Parque Warner Bros, con funciones como el diseño de menús y la formación de los equipos de cocina.

Su libro Carlos Oyarbide, una tradición en vanguardia es una referencia gastronómica de la cocina española de nuestro tiempo. En él se encuentran firmas de grandes figuras de la restauración, así como de críticos gastronómicos que han valorado su trabajo a lo largo de su carrera. Se trata de un recorrido biográfico en el que Carlos habla de su vocación, de lo que aprendió de cada uno de sus maestros y de su paso por diferentes restaurantes.

El nuevo espacio gastronómico de Carlos Oyarbide situado en el corazón del barrio de Salamanca, no es exactamente un restaurante porque lo que sirven no es comida, sino innovación, conocimiento y magia al más alto nivel en el Arte de la cocina.

c/Villanueva 21 Madrid

915776 926

www.carlosoyarbide.com