ah!

OTOÑO 2018

ANAPEH

El Piquillo de Lodosa, un placer para los sentidos

XVII Semana del Pintxo de la Txantrea
PÁG. 13

4ª Semana del Pimiento del Piquillo de Lodosa y Tinto D.O. Navarra
PÁG. 17

Atondo
cooperativahostelerianavarra

Polígono Iturrondo 6 Burlada
NAVARRA T. 948 13 60 90

FONDOS SOSTENIBLES

Comprometidos a fondo con un mundo mejor

Por la
RENTABILIDAD*

* Ni el capital invertido ni la rentabilidad están garantizados, ya que los Fondos pueden generar pérdidas

Por la
SOSTENIBILIDAD

Política de Inversión Socialmente Responsable (ISR). Aquellas inversiones que aplican en sus decisiones de inversión, no solo criterios financieros, sino criterios sociales, ambientales y de buen gobierno.

Rural Gestión Sostenible I FI

ESCALA DE RIESGO

MENOR 1 **2** 3 4 5 6 7 MAYOR

Para un inversor CONSERVADOR
Código ISIN: ES0174215006
Nº registro del Fondo en la CNMV: 5262
Gestora: GESCOOPERATIVO S.A.S.G.I.I.C.
Depositaría: Banco Cooperativo Español.

Rural Gestión Sostenible II FI

ESCALA DE RIESGO

MENOR 1 2 3 4 **5** 6 7 MAYOR

Para un inversor ARRIESGADO
Código ISIN: ES0156836001
Nº registro del Fondo en la CNMV: 5263
Gestora: GESCOOPERATIVO S.A.S.G.I.I.C.
Depositaría: Banco Cooperativo Español.

Este documento tiene carácter comercial y en ningún caso constituye una oferta, recomendación de suscripción ni asesoramiento financiero en materia de inversión. La información contenida en el mismo no sustituye a la documentación legal que deberá consultar antes de adoptar una decisión de inversión. Ambos Fondos se encuentran registrados en CNMV. El folleto de los Fondos y el documento con los datos fundamentales para el inversor pueden ser consultados en las oficinas de Caja Rural, en www.ruralvia.com y en la CNMV. El valor de las inversiones en fondos está sujeto a las fluctuaciones del mercado. Gestora: GESCOOPERATIVO S.A.S.G.I.I.C. Depositaría: Banco Cooperativo Español.

CAJA RURAL DE NAVARRA
cajaruraldenavarra.com

Editorial

Estamos de enhorabuena. Cumplimos 40 años de asociación y podemos decir que hemos crecido rápido pero con salud. Porque lo que comenzó con 12 hosteleros que se reunieron en 1978 para compartir sus inquietudes sobre el sector, sólo unos pocos años después eran más de 200 y en la actualidad suman más de 600 establecimientos asociados.

En estas cuatro décadas, hemos intentado mantener como asociación aquellos principios forjados en los primeros pasos: representar los empresarios y empresarias de hostelería, y ofrecer servicios para apoyarles en su día a día. Unos servicios con los que hemos intentado poner nuestro granito de arena para mejorar el sector.

Celebramos el aniversario mirando al pasado, pero también al futuro. Y confiamos que esta asociación va a seguir caminando hacia delante con el apoyo de todos vosotros. Porque unir nuestras fuerzas es la mejor forma de enfrentarse a los nuevos retos de la hostelería navarra. Uno de ellos, como indicamos en esta revista, no depender tanto de las fechas clave como verano, Semana Santa y los puentes.

Lo dicho…
Feliz 40 aniversario! Zorionak!!

Mª Ángeles Rodríguez
PRESIDENTA

Editoriala

Zorioneko gaude. 40 urte betetzen ditugu elkarte bezala eta esan dezakegu azkar eta osasuntsu hazi izan garela. 1978an 12 ostalariren bilera batekin hasi zena haien sektorearen kezkak partekatzeko, urte gutxi igaro ondoren 200 ostalari baino ziren eta gaur egun 600 establezimendu elkarkide baino gehiago biltzen ditu.

Lau hamarkada hauetan, elkarte bezala lehen pausuetan sortutako baloreak mantentzen saiatu gara: ostalaritza sektorearen enpresariak ordezkatuz, eta zerbitzuak eskainiz haien eguneko lanetan babesteko. Gure alea jartzen saiatu gara eskainitako zerbitzu hauekin ostalaritza sektorea hobetzeko.

Urteurrena antzinari begira ospatzen dugu baita ere baina etorkizunari begira. Eta konfiantza daukagu elkarte honek zuen sostenguarekin aurrera egingo duela. Gure indarrak batuz Nafarroako ostalaritzak aurkezten dituen era egokiena da. Esate baterako, aldizkarian aipatzen dugun bezala, uda, Aste Santua edo zubiak bezalako daten menpe ez egotea da hauetako erronka bat.

Esanak esan…
Zorionak 40. urteurren honetan!

ÍNDICE

Editorial	03
Feliz Cumpleaños ANAPEH	04
Opinión de la Presidenta	06
Homenaje a la Cocina de la Abuela	08
Nuevos Asociados	12
XVII Semana del Pintxo de la Txantrea	13
Premio al autónomo hostelero	14
Turismo Rural	16
4ª Semana del Piquillo de Lodosa y Tinto D.O. Navarra	17
Noticias del Sector	18
2º Concurso de Montadicos y Pulguicas con productos Navarros	19
Formación	20
Festivos 2019	21
Clasificados	22
Gastronomía	24
La Receta	26

staff

Edita: Asociación Navarra de Pequeña Empresa de Hostelería (ANAPEH), C/Juan de Labrit, 27 bajo - 31001 Pamplona - Tfno.: 948 22 88 22 - Fax: 948 21 20 70 - e-mail: anapeh@anapeh.com - www.anapeh.com **Presidenta:** Mª Ángeles Rodríguez Reta. **Secretaria General:** Beatriz Huarte Cruz. **Fotografía:** Francis Vaquero, Ignacio Yoldi y cedidas. **Diseño, maquetación y redacción:** YC Estudio Creativo. **Colaboraciones:** Junta directiva de ANAPEH, Departamento Contable, Fiscal, Jurídico, Laboral, Servicios Generales y Promoción de ANAPEH. **Impresión:** Gráficas Larrad. **Distribución y envíos:** Mavipost. **Depósito legal:** NA-430-1982.

FELIZ CUMPLEAÑOS ANAPEH... zorionak!

Lo que comenzó con doce hosteleros que se reunieron para compartir sus inquietudes sobre el sector se ha convertido hoy en una de las asociaciones más importantes de Navarra, con más de 600 establecimientos que unen sus fuerzas ante los nuevos retos de la hostelería. Feliz 40 aniversario! Zorionak!!

Corría el año 1978. España votaba la constitución, Navarra sufría aquellos fatídicos Sanfermines, Argentina ganaba su mundial con un gol de Kempes, en los cines se estrenaba Superman, estaban de moda los pantalones campana y en las calles lucían coches como el Renault 5 o el Seat 131.

Y en Pamplona, doce locales hosteleros se reunían una tarde de febrero para compartir sus inquietudes ante los nuevos retos del sector y los nuevos tiempos. En concreto, y según rezan los escritos, la asociación surgía "por la necesidad de representatividad de los pequeños empresarios de cara a la negociación del Convenio Colectivo de Hostelería y la necesidad de agrupar a todos los pequeños empresarios de hostelería para defender conjuntamente todos sus intereses ante todo tipo de negociaciones con Diputación, Ayuntamiento y Organismos Oficiales …"

ANAPEH daba sus primeros pasos, colándose en aquellos lugares donde se decidía una parte del futuro del sector hostelero. De esta forma, conseguía representación en organismos como la mesa negociadora del Convenio de Hostelería, la Cámara de Comercio, el Ayuntamiento Pamplona y Turismo del Gobierno de Navarra.

Pero no sólo conseguían llevar sus reivindicaciones e inquietudes con una sola voz, también se dotaban de servicios comunes. De esta forma, en 1986 la asociación ya ofrecía a sus establecimientos asociados servicios fiscales, laborales, contables y jurídicos.

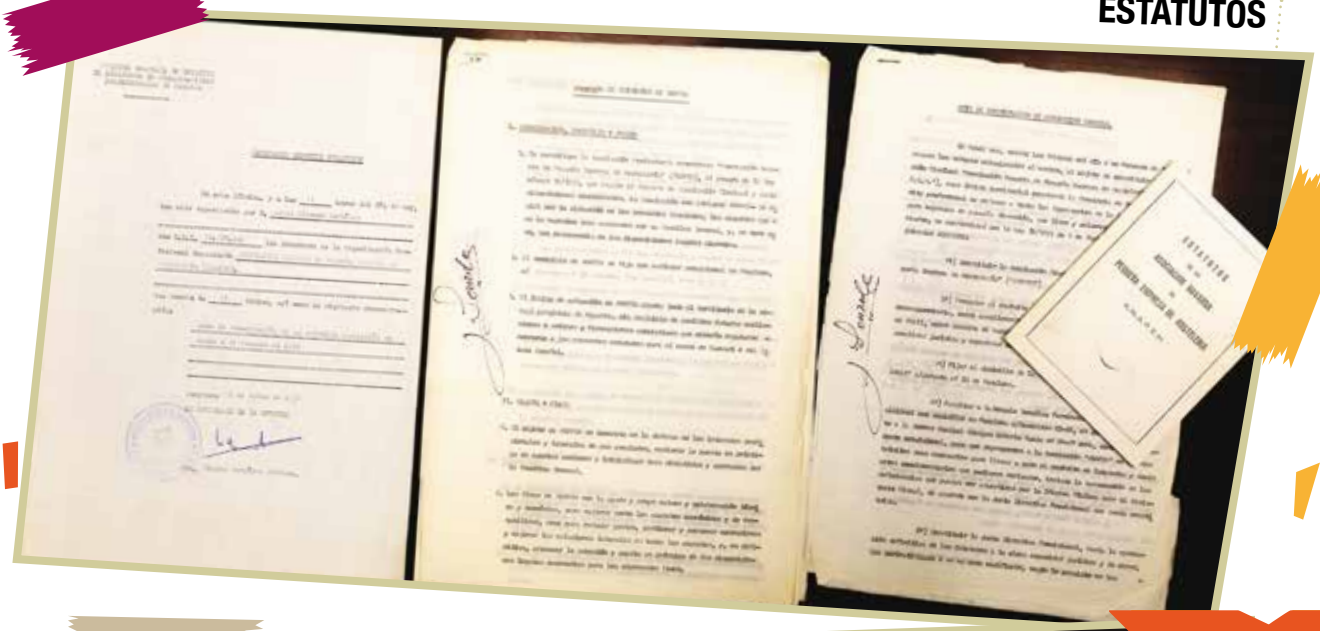
El rápido crecimiento de esos primeros años continuó en las décadas siguientes, donde la asociación se hizo adulta manteniendo siempre aquellos principios forjados en su juventud: representar a los empresarios y empresarias de hostelería, y ofrecer servicios y eventos en favor del colectivo.

A día de hoy, ANAPEH cuenta con 640 socios, un local propio y un equipo de 10 personas en los departamentos contable, laboral, fiscal, jurídico, servicios generales y dirección.

Pero sobre todo pone a disposición de los asociados un amplio abanico de actividades, servicios y ventajas dirigidas a la dinamización de su trabajo y la promoción del sector. En conjunto, ANAPEH se ha convertido en una de las asociaciones más importantes de Navarra por su historia, número de asociados y servicios.

Lo dicho, feliz 40 aniversario. Zorionak!

ESTATUTOS



LIBROS DE ACTAS

PRIMERAS REVISTAS DE ANAPEH

"La opinión de la **Presidenta**"

NO PODEMOS DEPENDER TANTO DEL VERANO

Con el final del verano, dejamos atrás los Sanfermines, las fiestas, el turismo veraniego… y encaramos una nueva temporada hostelera con ilusión, pero también echando la mirada atrás y haciendo balance.

Hay una norma no escrita que dice que los Sanfermines son para los hosteleros un punto de partida del verano, unas fiestas que definen como nos va a ir en el periodo estival. Y como ya informamos, de nuevo hemos vivido un descenso importante de turistas y un incremento de la competencia desleal. En definitiva, una tendencia a la baja que también se ha repetido en el turismo rural, donde este sector es clave.

Si ampliamos el foco a todo tipo de alojamientos y ponemos el acento en los meses veraniegos, julio, agosto y septiembre, podemos hablar de datos similares a 2017. Pero con un matiz, las cifras se mantienen gracias a los fines de semana.

En definitiva, la foto general del sector y del verano es de un cierto "estancamiento". En 2017 disfrutamos de un crecimiento importante en los datos de ocupación con respecto a años anteriores y esperábamos lo mismo para 2018.

Pero no se trata sólo de Navarra, sino de una tendencia en todo el Estado. ¿A qué se debe? Tenemos varios factores, el primero de ellos una demanda que no crece al mismo ritmo que lo hace la oferta de alojamientos. La recuperación de competidores directos como Turquía y Egipto. Y tampoco podemos olvidar la celebración del mundial de futbol, fechas en las que muchas personas optan por no viajar y quedarse "en casa".

Pero no podemos quedarnos en buscar explicaciones. Tenemos que salir al mercado con una definición clara de los productos turísticos que tenemos, que son muchos, para no depender tanto de las fechas clave como verano, Semana Santa y los puentes.

NUEVAS BASES DE COTIZACIÓN EN EL RÉGIMEN DE AUTÓNOMOS

Con la aprobación de los Presupuestos Generales de 2018 el 28 de junio pasado, se aprobaron nuevas bases de cotización que entran en vigor en el 2º semestre del 2018 tras su publicación en el BOE:

BASE MÍNIMA	**932,70 €**
BASE MÁXIMA	**3.803,70 €**
BASE LÍMITE >47 AÑOS	**2.023,50 €**

Otras Novedades IMPORTANTES de este 2018 en la cotización de los autónomos han sido

1. **Pago por días reales de alta:** sólo se cotiza desde el día efectivo del alta y hasta el día en que se tramita la baja.

2. **Límites al número de altas y bajas en el año:** Las tres primeras bajas y altas en el mismo año podrán beneficiarse del punto anterior.

3. **Cuatro plazos para los cambios de cotización:** se amplia de dos a cuatro los posibles cambios anuales de base de cotización.

- 1º plazo del año aplicable a partir del 1 de abril para las solicitudes realizadas entre el 1 de enero y 31 de marzo.
- 2º plazo del año a partir del 1 de julio para las realizadas entre el 1 de abril y 30 de junio.
- 3º plazo a partir de 1 de octubre para las que se tramiten entre 1 de julio y 30 de septiembre.
- 4º plazo a partir del 1 de enero del siguiente año para las solicitudes presentadas entre 1 de octubre y 31 de diciembre.

4. El pasado 1 de octubre entró en vigor la Orden ESS/214/2018 por la que se obliga a todos los autónomos a estar dados de alta en el sistema RED.

HOMENAJE A LA COCINA DE LA ABUELA

Ahora que el tiempo otoñal asoma, nada mejor que refugiarnos en estos platos hechos a fuego lento, con mimo, cargados de alimentos de temporada… en esa cocina que hacía tu abuela. Por ello, una veintena de restaurantes van a llenar de olor y color otoñal sus platos apostando por la gastronomía de siempre y de temporada.

No todo es cocina de vanguardia. Porque la gastronomía tradicional, esa realizada con cariño y tiempo entre fogones, no sólo alimenta nuestra memoria y nos lleva a la cocina de nuestra infancia, sino que está muy presente en la cocina actual.

Por ello, un grupo de establecimientos van a llevar la gastronomía de siempre a sus mesas en una nueva edición de La Cocina de la Abuela. “Nos adentramos en una estación con muchas posibilidades culinarias y un abanico amplio de productos de temporada, y precisamente la cocina tradicional trata de potenciar al máximo las cualidades de cada ingrediente”, explican desde ANAPEH, que este año ha incorporado dos nuevos restaurantes y distintas novedades a la iniciativa.

No solo disfrutarás de la gastronomía de siempre en los establecimientos participantes sino que además podrás realizar tus propios platos en casa ya que la web www.anapeh.com/la-cocina-la-abuela te ofrece recetas de platos sugerentes, así como información de cada local (historia, inicios…) para que puedas elegir donde disfrutar de una agradable velada con amigos o familia.

Asimismo, la organización quiere premiar a los clientes que más apoyen esta iniciativa y regalar una comida para dos personas por 6 comidas degustadas en 6 restaurantes de la promoción. Sólo hay que presentar el ticket de los 6 restaurantes y el flyer firmado y sellado.

Este evento está patrocinado por la Cooperativa de Hostelería de Navarra, Caja Rural de Navarra, Diario de Noticias, Academia Gastronomía Navarra, Reyno Gourmet, Consejo Regulador D. O. Navarra, Ayuntamiento de Pamplona y Gobierno de Navarra

REPRESENTACIÓN
DEL SECTOR

SERVICIOS
LABORALES
CONTABLES
FISCALES
Y JURÍDICOS

40
Aniversario

ANAPEH

VENTAJAS
ASOCIADOS

EVENTOS
Y FORMACIÓN

Juan de Labrit, 27 bajo
31001 Pamplona | Navarra
T. **948 22 88 22**
www.anapeh.com

LA TABERNA DE ETXALEKU...
COCINA DE KILÓMETRO 0

Lo suyo es cocina de proximidad…y mucha. Cuando necesita verdura para el chilindrón, pasa de camino a casa por la huerta de la "ama" o de su tío y coge unos puerros. La leche de los postres, de Oskotz y el cordero, uno de sus platos más demandados, de ganaderos de la zona. Es Maritxu Erbiti, de la taberna de Etxaleku, un pequeño pueblo de unos cien habitantes del valle de Larraintzar.

¿Cómo comenzó en la cocina?

Yo he nacido aquí pero estuve fuera un tiempo y dando vueltas por muchos sitios, y cuando me enteré que la taberna estaba sin alquilar me animé...y llevo ya once años. Es lo que suele pasar, de joven uno quiere irse fuera del pueblo, pero después terminas regresando.

¿Qué tipo de cocina hace?

Cocina tradicional…cordero al chilindrón, cabrito al horno, legumbre, lentejas, alubias… En invierno sobre todo cordero, alubias, solomillo, chuletón y chuletillas de cordero, es lo que más pide la gente.

Y no tiene que ir muy lejos para conseguir el producto

Mis padres viven aquí al lado y la verdura, los puerros... son de la huerta de mi ama y de mi tío. La leche con la que hacemos los postres, como la goxua, es de las ovejas de Oskotz, y la carne es de los ganaderos de la zona. Aquí todo es de kilómetro cero.

¿Las recetas también son tradicionales?

He aprendido la cocina de mi ama, que cuando comencé me ayudó un montón, y después de los muchos cursos que he hecho en ANAPEH. Pero sobre todo de la práctica que te da el día a día, porque comencé sólo los fines de semana y después venían trabajadores que estaban entre semana por aquí y me pedían que les cocinara algo. La práctica es la mejor maestra.

¿Cuál es el plato estrella de su carta?

El cordero al chilindrón. La receta la aprendí de la ama, que la hacía sobre todo en fiestas. Por eso, en cuanto la huelo me recuerda mucho a la juventud…es un plato muy especial para mí.

¿Cuál es el secreto?

La base, ingredientes de proximidad, como el ajo, la cebolla, los puerros… En primer lugar, parto el cordero y le saco la grasa y los huesos, que los utilizo para hacer caldo con puerros y agua. Además, sofrío el chilindrón en una cazuela con aceite, añado el caldo, la carne de los pimientos choriceros, ajo y cebolla y lo dejo hacer con un poquito de coñak. Y con tiempo.

Tiene un parque para críos… ¿tiene mucho cliente familiar?

Sobre todo el fin de semana, que viene muchas familias con niños porque además de comer bien, hay un parque en el que se pueden entretener. Y sobre todo de Guipuzcoa y de Pamplona, porque estamos a tiro de piedra.

¿Y no se pierden para llegar? Un pueblo tan pequeño…

Si alguno se pierde y no llega, también es algo bueno. Así conoce otros lugares de esta zona, que es preciosa.

RESTAURANTE AYESTARÁN
UN CENTENARIO MUY VIVO

Más de cien años de historia y tres generaciones están detrás del Ayestarán, uno de los hostales y restaurantes más longevos y relevantes de la zona que, pese a los años, continúa muy vivo y ofreciendo algo más que un alojamiento o un buen plato de cocina tradicional.

FIN DE SEMANA DE MISTERIO

Partidas de cluedo de carne y hueso, en las que durante un fin de semana los huéspedes se convierten en intrépidos investigadores que tienen que descubrir el asesino. Se trata de una de las atracciones que ofrece el Ayestarán y que es reclamo de turistas llegados de diferentes provincias. Aficionada a las novelas de misterio desde niña, Mª Jesús Ayestarán pensó en realizar una actividad original para atraer clientes en temporada baja y, en vista del éxito conseguido, se repite de forma periódica y con diferentes tramas.

Mucho ha llovido desde que nació el Hostal Ayestarán, cuando en 1912 Jacinto Ayestarán y Jesusa Garro inauguraron en Lekunberri un pequeño establecimiento de 20 habitaciones. Desde entonces, no ha dejado de crecer hasta contar con más de un centenar de habitaciones repartidas en dos edificios, con sus respectivos restaurantes. Ahora, tres generaciones después y con Maria Jesús Ayestarán como gerente, sigue más vivo que nunca.

Más de cien años de historia.
En 1912 comenzó como un hotel pequeño con 20 habitaciones, en 1918 creció hasta las 60 habitaciones y en 1932 edificaron enfrente el Ayestarán II, un edifico con 17 habitaciones. Ya en los años 50 ampliaron el Ayestaran original hasta los 91 habitaciones.

Entonces, más que un hotel, son dos.
Ahora mismo usamos uno para verano y otro para invierno, los dos con sus respectivos restaurantes. En verano estamos en el más grande, que tiene jardines, una piscina y un salón comedor más grande ideal para todo tipo de celebraciones, además del uso convencional como restaurante. Y en invierno estamos en el pequeño, que tiene una chimenea y es más recogido, más cálido, más acogedor. Así que según cuando venga, al turista le puede tocar uno u otro.

¿Y qué tipo de cocina practica el Ayestarán?
Hacemos una cocina tradicional con platos de temporada. En invierno tenemos caza, verduras, alcachofa, cardo, hongos… en primavera los espárragos, las setas de mayo… Además de ingredientes de calidad y de temporada, lo nuestro es la cocina tradicional, los pucheros cociéndose durante horas.

¿También la cocina ha ido trasmitiéndose de generación en generación?
Mi hermano Paco es el jefe de cocina y aunque estudio en San Sebastian aprendió a cocinar aquí, de la mano de mi madre y más atrás de mi abuela …

¿Y qué platos son los más demandados?
Las alubias rojas son uno de los platos más demandados de la carta, que en temporada va con berza, morcilla, guindillas… Mucha gente viene preguntando si hay alubias y sí, si hay alubias. Y también nos demandan mucho los huevos con foie y una salsa agridulce.

Nuevos ASOCIADOS

Desde la Asociación damos la bienvenida a los nuevos asociados deseándoles lo mejor en sus negocios.

ESTABLECIMIENTO	POBLACIÓN
BAR TOSCANA	PAMPLONA
CAFETERIA LA HORA DEL CAFE	PAMPLONA
BAR RESTAURANTE BETI JAI	BERA
BAR YES	PAMPLONA
BAR UNION	PAMPLONA
HOTEL RURAL ANA DE NAVARRA	MIRANDA DE ARGA
BAR SOCIEDAD DE SADA	SADA
BAR BARTOLOME	PAMPLONA
BAR AZPI	BAQUEDANO
BAR COMO EN CASA	BERIAIN
BAR KARPY	PAMPLONA
BAR LA TRAVESIA	PAMPLONA
BAR JAVIER	PAMPLONA
BAR HEGIA	BURLADA
BAR ALBA	PAMPLONA
BAR TXOKO ILUMBERRI	BERRIOZAR

TODA LA INFORMACIÓN A TU ALCANCE
Donde quieras, como quieras y cuando quieras

Calle Juan de Labrit, 27. Pamplona
anapeh@anapeh.com
948 22 88 22
www.anapeh.com
663 78 56 04
anapeh.asociacionhostelerianavarra
@AnapehTurismo

Te mantenemos al día en nuestras redes sociales

XVII Semana del Pintxo de la Txantrea

DEL 3 AL 11 DE NOVIEMBRE 2018

2018KO AZAROAREN 3TIK 11RA

Txantreako XVII. Pintxo astea

ORGANIZAN ANTOLATZEN DUTE

Bares de la Txantrea
Txantreako tabernak

TXANTREA

ANAPEH

COLABORAN LAGUNTZEN DUTE

cooperativahostelería

CAJA RURAL DE NAVARRA

Diario de Noticias
Eres lo que lees

Nafarroako Gobierno
Gobierno de Navarra

Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

Pamplona Iruña
www.pamplonaconf.es

Reyno de Navarra
Nafarroa
www.turismo.navarra.es

Juan de Labrit, 27 bajo | 31001 Pamplona (Navarra) | Tel. 948 22 88 22

www.anapeh.com

LA VENTA DE JUAN PITO,

UN PREMIO A TODA UNA HISTORIA

Julián Gabas Martínez ha recogido el Premio al Trabajo Autónomo de Navarra 2018 en la categoría de hostelería. Y con él lo recoge toda una familia, la misma que desde hace más de cien años lleva ofreciendo abrigo alrededor de una cilíndrica chimenea y poniendo un plato encima en la mesa a turistas y trabajadores. Porque si echa la mirada atrás se encuentra con su hermana Ana Mari, sus tios Francisco e Irene… Y así hasta una foto de 1905 o hasta unas escrituras de 1820. Felicidades Julián! Y enhorabuena a la venta Juan Pito de Belagua!

Un premio a más de cien años de historia

La venta, tal y como está ahora, es del 1964 cuando se pusieron al frente mis abuelos y lo convirtieron en bar restaurante, pero hay fotos de 1905 con mis tatarabuelos, gendarmes y turistas franceses…

Y un premio a toda una familia

El reconocimiento me lo dan a mí pero es un reconocimiento a una historia. Porque trabajaron mis abuelos, mi tío, mi tía, mi madre, mi cuñado, mi hermana… y ahora vienen mis sobrinos. Bueno, nunca sabemos lo que va a pasar pero esperamos futuro para rato.

¿Por qué una venta? ¿Y por qué de "Juan Pito"?

Es una venta porque nació en el camino real que lleva de Isaba a Francia, donde se quedaban a comer o a dormir leñadores o ganaderos. Y ya hacia 1900 también mujeres del valle que iban a trabajar a Francia de alpargateras. En aquellos tiempos, era habitual que la gente se quedara perdida en la niebla y se usaban el pito o silbidos para que supieran como venir.

Ahora la venta trabaja más con el turismo

Ahora damos de comer más a los esquiadores, a familias que vienen a disfrutar de la nieve, a turistas que vienen de paseo… pero la esencia es la misma, dar de comer.

¿Y qué dan de comer?

Lo típico siempre han sido las migas de pastor, las alubias rojas, las costillas, las chuletas, el jarrete de cordero, truchas, ensaladas, huevos…

La hostelería es un sector clave en las zonas rurales

Antes el valle era una zona de madera y de ganadería, pero después se ha combinado con el turismo de esquí, de paseos, de esquí de fondo… En pueblos como Burgui se enseñan los oficios de antaño… Gracias a todo esto se va manteniendo el valle, porque se crean puestos de trabajo.

¿Cuántas veces habrá subido en su vida a la venta?

Buf… ni lo se. Subo casi casi los 365 dias al año. Bueno, durante el verano abrimos todos los días de la semana y en invierno sólo los fines de semana, pero muchas

Así que se conocerá la zona como la palma de la mano. ¿También es un experto en predecir el tiempo?

No, la verdad es que no conozco tanto el tiempo como mi abuelo, ahora es más difícil. Pero sí es verdad que nos llama gente para saber el tiempo que hace en la zona y periódicos o teles para que les enviemos imágenes del paisaje nevado…

¿Cómo celebraron el premio?

Lo celebramos agradeciendo a las personas que trabajan con nosotros, a ANAPEH por habernos propuesto y sobre todo a la gente que sube a la venta a comer, porque sin ellos no hubiera sido posible el premio. Y lo celebramos trabajando, porque después de recoger el premio volvimos a la venta a trabajar. La gente sabía que abríamos la venta y no les podíamos hacer la faena. El premio es un día pero el resto hay que seguir trabajando, porque es la única forma de seguir adelante.

GUÍA DE TURISMO RURAL 2019

El rico turismo rural se plasmará un año más en una guía, que no sólo mostrará a los turistas interesados las opciones para alojarse en Navarra sino que servirá de escaparate para el sector en las ferias de turismo más importantes. Porque ya está en marcha la Guía de Turismo Rural de 2019, que será presentada a principios del año próximo en el marco de la Feria Internacional FITUR, como viene siendo habitual. Se trata de una guía muy demandada, con una tirada anual de hasta 10.000 ejemplares.

La Federación acudirá con esta guía bajo el brazo a las ferias nacionales más importantes de la mano del Gobierno de Navarra, FITUR, EXPOVACACIONES, NAVARTUR, SEVATUR, INTUR, y a ferias en el SUDOUEST FRANCÉS, en Bruselas y Frankurt, entre otras.

NUEVAS JORNADAS DE TURISMO RURAL

El Planetario de Pamplona acogerá el próximo 22 de noviembre una nueva edición de las Jornadas de Turismo Rural, que analizarán en esta ocasión aspectos como la normativa actual del turismo, el diseño de un producto atractivo para el turista y la comercialización.

Además, para servir de inspiración a nuestros empresarios rurales acudirán al evento representantes de asociaciones de turismo rural de otras comunidades, una oportunidad para conocer qué hacen en otros lugares para potenciar el turismo lugar. El evento finalizará con una degustación de vino navarro.

"Se trata de una buena oportunidad para tomar la temperatura del turismo rural, que durante los últimos años no ha dejado de crecer. En esta ocasión, queremos analizar aspectos importantes no solo para el futuro del sector sino para el día a día del negocio como la normativa, el diseño de producto o la comercialización", explican desde ANAPEH.

REGALA TURISMO RURAL

Si no quieres pasar desapercibido/a con tu regalo de cumpleaños, aniversario, pareja…lo tienes claro. Regala turismo rural. Existen distintos tipos de bonos según el tipo de estancia y alojamiento, pudiendo optar por bonos con estancias de 1 ó 2 noches, en fin de semana o entre semana. Y todo ello, en el amplio abanico de opciones que presenta el turismo rural navarro, con alojamientos para todos los gustos. Además, estos bonos pueden ser utilizados durante todo un año, de forma que siempre podrán encontrar un hueco para su disfrute.

Más información en www.turismoruralnavarra.com

4ª Semana del Pimiento del Piquillo de Lodosa y Tinto D.O. Navarra

Lodosako Pikillo Piperra eta Nafarroako J.D. Ardo Beltzaren 4. Astea

PATROCINAN
BABESTEN DUTE

VINOS D.O. NAVARRA

COLABORAN
LAGUNTZEN DUTE

cooperativahostelería

Diario de Noticias
Eres lo que lees

CAJA RURAL DE NAVARRA

Academia Navarra de Gastronomía

Nafarroako Gobierno
Gobierno de Navarra

Ayuntamiento de Pamplona

PAMPLONA IRUÑEA
www.pamplonaturismo.es

Reyno de Navarra
Nafarroa
www.turismo.navarra.es

ORGANIZA
ANTOLATZEN DU

ANAPEH

www.anapeh.com

LEY FORAL 14/2018 DE RESIDUOS Y SU FISCALIDAD

Esta Ley tiene entre sus objetivos PREVENIR la generación de residuos con medidas para reducirlos. Para lograrlo propone una serie de medidas, en las que la implicación del sector hostelero es fundamental:

- **Campaña específica de bolsas de plástico**, artículo 23, se prohíbe la entrega gratuita de bolsas de plástico (salvo las muy ligeras y las gruesas recicladas). Es obligatorio informar a los consumidores del cobro de las bolsas y el precio de las mismas. Está pendiente de reglamentación el destino de la recaudación del cobro de las bolsas con el fin de destinarlo a una medida que contribuya a reducir los residuos que se generan.
- **Minimización de envases**, artículo 24.4, en los establecimientos de hostelería y restauración se ofrecerá siempre a los clientes la posibilidad de un recipiente con agua del grifo de forma gratuita y complementaria a la oferta del propio establecimiento.
- **Reutilización de envases**, se fomentará la reutilización de envases a través de ayudas económicas e incentivos fiscales. En 2028 se reutilizarán en el canal HORECA el 40% de los envases de agua, el 80% de los envases de cerveza y el 70% de los envases de bebidas refrescantes.
- **Recogida selectiva de calidad**, en 2027 toda la ciudadanía dispondrá de sistemas para la recogida selectiva de materia orgánica y el resto de fracciones de residuos domésticos y comerciales.

Respecto a la obligación de ofrecer agua gratuitamente a los clientes, si bien, es un derecho básico, entendemos que para el establecimiento el suministro de agua y el servicio tiene un coste que tiene que asumir con esta medida el empresario, por ello considerando que la Ley es positiva para la finalidad que persigue, no compartimos que contemple la obligación del servicio de forma gratuita, que por otro lado es algo que ya se hace pero de forma voluntaria.

CONVENIO DE COLABORACIÓN CON CAJA RURAL DE NAVARRA

ANAPEH y Caja Rural seguirán colaborando un año más para que, si eres socio/a, puedas beneficiarte en la contratación de diferentes productos y servicios de la entidad financiera.

La asociación ha renovado un año más su convenio con Caja Rural de Navarra, un acuerdo que se enmarca en el trabajo de la asociación de mejorar el día a dia de los establecimientos asociados. Para ello, ANAPEH busca la colaboración con entidades bancarias que ofrezcan condiciones ventajosas en dos aspectos importantes del negocio, las comisiones y la financiación.

De esta forma, el convenio recoge el programa Promueve, que ofrece distintas ventajas condicionadas a la domiciliación de la seguridad social como autónomo: cuenta exenta de comisiones de mantenimiento y administración; transferencias en euros, ingresos y emisión de cheques gratis; crédito Promueve sin comisiones y préstamo de hasta 200.000 € con tipo de interés bonificado. Este programa incluye la tarjeta Promueve totalmente gratuita, Vía – T sin cuota de mantenimiento, un descuento del 10 % en los seguros Multirriesgo, R. Civil e I. L. T y Ruralvía e infomail gratuitos. Además, el convenio firmado ofrecerá líneas de financiación preferentes diseñadas para los hosteleros asociados, así como condiciones especiales para el cobro a través de tarjeta. Para conocer con mayor detalle el contenido del convenio puedes acceder al área restringida de la web de ANAPEH o simplemente contactar con la asociación.

2º CONCURSO DE MONTADICOS Y PULGUICAS

CON PRODUCTO DE NAVARRA - REYNO GOURMET

REYNO GOURMET - NAFARROAKO ELIKAGAIEKIN

OGITARTEKO TXIKIEN ETA ARKAKUSOEN 2. LEHIAKETA

MONTADICO REYNO GOURMET + VINO recomendado D.O. NAVARRA

3,00 €

DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE
AZAROAREN 23TIK ABENDUAREN 3RA

ORGANIZA | ANTOLATZEN DU

ANAPEH

PATROCINAN | BABESTEN DUTE

Reyno Gourmet · Vinos D.O. Navarra · cooperativahosteleria · Diario de Noticias Eres lo que lees · Caja Rural de Navarra · Academia Navarra de Gastronomía · Ayuntamiento de Pamplona · Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra · Pamplona Iruña www.pamplonacard.es · Reino de Navarra · www.turismo.navarra.es

anapeh@anapeh.com www.anapeh.com 948 22 88 22

PRÓXIMOS **CURSOS** DE FORMACIÓN

1 COCINA DE OTOÑO

- **FECHAS:** 12, 14 y 19 de noviembre, de 17 a 20 h.
- **IMPARTE:** ACYRENA Asociación de Cocineros y Reposteros de Navarra.
- En el **Aula de Cooperativa de Hostelería de Navarra** (Polígono Iturrondo nº 6 en BURLADA)

2 FORMACIÓN EN ALÉRGENOS

Conocer los requisitos que hay que cumplir por la presencia de alérgenos y sustancias productoras de intolerancia en los alimentos que se manipulan en los negocios de hostelería.

3 CURSOS CARNET DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Certificado que te acredita como manipulador de alimentos, formación que es obligatoria para trabajar en un establecimiento de hostelería.

4 CATAS DE VINOS Y DIFERENTES MARIDAJES, EN COLABORACIÓN CON VINOS NAVARRA

Lo importante para ser un buen hostelero es conocer las condiciones de conservación y servicio para un correcto consumo del vino, correcto maridaje de los caldos con las diferentes comidas y los beneficios del consumo del vino.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

948 22 88 22 | anapeh@anapeh.com

El Gobierno de Navarra ha resuelto establecer como fiestas de carácter retribuido y no recuperable en la Comunidad Foral para 2019, las siguientes (BON Nº 124 del 28/06/2018)**:**

- **1 ENERO >** Año Nuevo
- **7 ENERO >** Epifanía del Señor
- **19 MARZO >** San José
- **18 ABRIL >** Jueves Santo
- **19 ABRIL >** Viernes Santo
- **22 ABRIL >** Lunes de Pascua
- **1 MAYO >** Fiesta del Trabajo
- **15 AGOSTO >** Asunción de la Virgen
- **12 OCTUBRE >** Fiesta Nacional de España
- **1 NOVIEMBRE >** Todos los Santos
- **3 DICIEMBRE >** San Francisco Javier
- **6 DICIEMBRE >** Día de la Constitución
- **25 DICIEMBRE >** Natividad del Señor

ah
Limpiezas y Mantenimiento
No deje que le coma la grasa
•REPARTO DE FILTROS
•LIMPIEZAS DE CAMPANAS DE EXTRACCION
• COCINAS INTEGRALES
WWW. ahlimpiezas.com
C/ ERROTAZAR, 29 BAJO PAMPLONA T: 607 666 322

OFERTAS DE NEGOCIO

PAMPLONA

- Se traspasa bar especial en Casco Antiguo de Pamplona. En funcionamiento y con rendimientos demostrables. Informes en ANAPEH.
- Se traspasa negocio de hostelería situado en el II Ensanche (30 m²). Actualmente en funcionamiento. Clientela fija. Informes en ANAPEH.
- Se vende local en barrio de la Rotxapea, esquina a dos calles. Buenas vistas. Por motivos de jubilación. Posibilidad de poner terraza. Informes en teléfono 609 678 540 / 966 44 68 17.
- Se traspasa bar especial en San Juan. Informes en teléfono 620 95 23 99.
- Se traspasa bar en San Juan. Informes en teléfono 649 93 23 02.
- Se alquila local acondicionado como bar, sin traspaso. Necesita reforma (180 m² y 60 m² de entreplanta). Junto a multicines Olite. Precio alquiler en función de proyecto de reforma incluso carencia de renta. Informes en teléfono 674 35 37 01.
- Se traspasa o alquila bar con licencia de bar especial en Travesía Bayona. Informes en ANAPEH.
- Se vende bar restaurante en Mendillorri. Local de 127 m² y 10 m² de cocina. Posibilidad de terraza. Informes en ANAPEH.
- Se vende bar restaurante en Casco Viejo. En funcionamiento. Recién reformado y rehabilitado.125 m². Informes en teléfono 651 95 94 58.
- Se vende bar de 30m² con 16m² de bajera. Terraza. Zona de Orvina. Informes en ANAPEH.
- Se traspasa por jubilación bar en Casco Viejo. Informes en ANAPEH y teléfono 948 14 62 61.
- Se traspasa local de 100 m² con licencia de bar especial en San Juan. Informes en teléfono 610 98 71 17.
- Se vende bar cafetería con cocina en la calle Ustarroz, 115 m². Enfrente del Centro de Salud de la Rochapea. Licencia de bar especial. Informes en teléfono 615 86 22 46.
- Se alquila bar en Iturrama. Informes en ANAPEH.
- Se vende por jubilación bar restaurante en Mendillorri con 85 m² y 2 trasteros de almacén. Informes en teléfono 601 36 11 46.
- Se alquila o vende pensión en el centro de Pamplona. 6 habitaciones con baño, nueva construcción. Negocio muy rentable. Informes en teléfono 652 45 71 68 / 948 57 06 97.
- Se alquila o vende bar en la Rochapea, 105 m². Informes en teléfono 646 80 11 01.
- Se traspasa cafetería – panadería – bar en funcionamiento en Segundo Ensanche. Excelente ubicación. Amplio local y terraza, bien equipado y decorado. Informes en teléfono 984 33 35 55.
- Se vende o alquila bar en Casco Antiguo. Con cocina. 105 m². Informes en ANAPEH.
- Se vende local en la calle Nueva de 360 m² con posibilidad de licencia de hostelería. Informes en teléfono 620 22 84 64.
- Se ofrece local ideal para hostelería en el barrio de San Jorge. Ideal para poner terraza cubierta. Aprox. 130 m². Informes en teléfono 650 22 41 57.
- Se vende local comercial en calle Nueva, posibilidad hostelería. Informes en teléfono 619 53 16 91.
- Se alquilan dos locales comerciales frente a la entrada principal de la UPNA de 74 y 150 m². Ideal para negocio de hostelería. Informes en teléfono 618 22 34 61.

ANSOÁIN / ANTSOAIN

- Se vende bar restaurante. Actualmente en funcionamiento. Construcción en el año 2004. 400m² planta. ¡¡¡Oportunidad!!! Informes en ANAPEH.

AOIZ

- Se vende o alquila bar restaurante en Aoiz a pleno rendimiento y con beneficios demostrables. Informes en ANAPEH.

ARBIZU

- Se vende sidrería con vivienda y huerta. En funcionamiento. Informes en teléfono 948 46 04 04.

BARAÑÁIN

- Se vende bar. 85 m². Informes en ANAPEH.

BERA

- Se vende o alquila negocio de hostelería. Por motivo de jubilación. Informes en ANAPEH.
- Se vende vivienda con licencias de Casa Rural. Actualmente funcionando. Situada a 200 m. de Bera. La casa tiene de antigüedad 10 años. 3 plantas de vivienda y 1.650 m de terreno totalmente cercado. Informes en teléfono 948 63 11 37.
- Se vende o alquila bar restaurante en Bera, actualmente en funcionamiento. Informes en teléfono 685 75 29 32.

BURLADA

- Se vende bar con cocina en Burlada. 90 m² más almacén y sobrepiso. Informes en teléfono 671 13 22 21.

COMARCA DE PAMPLONA

- Se vende bar restaurante en polígono industrial. Dos plantas más almacén. Informes en teléfono 636 50 99 89.
- Se vende bajera con salida de humos para hostelería. En la entrada del Camino de Santiago en Villava. Informes en teléfono 687 81 18 30.
- Se vende casa rural muy cerca de Pamplona, en el Valle de Aranguren. Información personal en el teléfono 688 34 41 38.
- Se alquila bar en Berriozar. Informes en ANAPEH.
- Se vende bar, 180 m², actualmente en funcionamiento. Buena clientela. Cocina con menú del día, platos combinados durante toda la semana. Terraza. Informes en ANAPEH.

GORRITI

- Se alquila bar restaurante en el pueblo de Gorriti. Informes en teléfono 679 55 44 98.

HUARTE

- Se alquila cafetería en Huarte lista para funcionar. Informes en ANAPEH.

IGANTZI

- Se alquila bar restaurante. Terraza exterior privada 200 m². En el centro del pueblo. A 10 m. del frontón y 20 m. de las piscinas. A media hora de San Sebastián. Informes en teléfono 948 63 74 27.

LEKUNBERRI

- Se vende o alquila negocio de hostelería, bar restaurante en Lekunberri, por no poder atender. Informes en teléfono 658 74 45 90.

LEITZA

- Se vende hostal restaurante en Leitza. Informes en ANAPEH y teléfono 669 01 32 94.

LOS ARCOS

- Se vende bar restaurante en Los Arcos, céntrico, Camino de Santiago y cerca del Circuito de Navarra. En activo, 500 m². Informes en teléfono 948 64 00 81 / 617 26 31 13 / 650 71 46 85.

NOÁIN

- Se vende cafetería 115 m², reformada en el año 2006, equipada con cocina completa con horno rational y terraza. Informes en teléfono 656 27 83 12.

PUENTE LA REINA

- Se vende negocio de hostelería, bar restaurante, céntrico. 180 m² de planta y 115 m² de sótano. Informes en teléfono 948 24 51 19.

RIBERA DE NAVARRA

- Se vende bar muy conocido en Tudela, por no poder atender. Informes en teléfono 661 21 28 44.
- Se vende local en Caparroso. Bar especial, restaurante, txikipark, 511 m². Dos zonas diferenciadas. A pleno rendimiento. Informes en teléfono 659 37 97 08.
- Se vende bar restaurante a 10 km. de Tudela. Buena ubicación, con gran terraza exterior y perfectamente equipado. Informes en teléfono 617 30 75 15.
- Se vende bar restaurante en Villafranca. Con todas las licencias y recientemente reformado. 750 m². En pleno funcionamiento. Próximo a las Bardenas Reales. Informes en ANAPEH.
- Se vende por jubilación bar restaurante en el polígono de Andosilla, totalmente equipado. En pleno funcionamiento. Informes en teléfonos 647 74 35 50 y 617 95 35 02.

SAN ADRIAN

- Se traspasa pub con cocina, recién reformado y en buena zona de marcha. Informes en el teléfono: 658 37 50 35.
- Se alquila disco bar de 350 m², económico, por jubilación. Licencia especial hasta las 5:30h de la mañana. Informes en teléfono 659 28 24 90.

SANGÜESA

- Se vende negocio de hostelería, a pleno rendimiento. Informes en teléfono 630 80 60 91.

TIERRA ESTELLA

- Se vende negocio de hostelería con bar, restaurante y alojamiento para 35 personas (con licencia de albergue) y en pleno funcionamiento. Con 3.000 m². Terreno urbanizable. Informes en teléfono 620 47 92 05.
- Se vende o alquila palacete restaurado cerca de Los Arcos y en Camino de Santiago para explotarlo como negocio de turismo rural. Edificio con 12 habitaciones, 2 garajes, parking y jardín. Decoración y arquitectura rústica tradicional. Informes en teléfono 670 76 39 57 / 943 33 52 53.
- Se vende o alquila negocio de hostelería ideal para familia. Negocio de cafetería, restaurante bodega y restaurante para eventos. Informes en teléfono 679 51 96 24.
- Se vende o alquila hotel totalmente equipado con 32 habitaciones y apartamentos, cafetería, restaurante stc…en Tierra Estella. Informes en teléfono 606 98 06 75.
- Se vende negocio de hostelería en Los Arcos, Camino de Santiago y cerca del Circuito de Navarra. Bar, restaurante, salón para eventos/banquetes. Dispone de 13 habitaciones con baño y apartamento privado. Parking privado y jardín, en funcionamiento, a pie de carretera, bien situado. Informes en teléfono 948 44 10 03 y 646 28 89 77.
- Se vende bar restaurante en polígono de Villatuerta por jubilación. 150 m² de planta y 100 m² de entreplanta. Actualmente en funcionamiento. Informes en teléfono 948 55 60 95.

VIANA

- Se alquila negocio de hostelería, 131 m². Está dentro del Centro Comercial Las Cañas, junto a los cines. Equipado con cámaras, cocina con salida de humos y una amplia barra, para bar de pintxos, bocatería o cervecería. Informes en 696 13 81 01 o por e-mail rcarbonero@ccomercial.es.
- Se traspasa bar especial Akona en Viana. Totalmente equipado y buena clientela. Apertura inmediata. Informes en ANAPEH.

ZONA MEDIA DE NAVARRA

- Se vende hotel de tres estrellas en Zona Media de Navarra - Prepirineo. 11 habitaciones completas, 2 salones, comedor. Cocina industrial. Decoración exquisita. Con vivienda y parking propio. Informes en ANAPEH.
- Se vende o alquila bar restaurante con capacidad para 75 comensales. Preparado, con todas las licencias y permisos en vigor. Informes en ANAPEH.
- Se alquila o traspasa con opción a compra Hotel Restaurante en Zona Media de Navarra. Interesantes condiciones. Informes en teléfono 608 16 99 41.

ZONA NORTE DE NAVARRA

- Se vende restaurante en la zona a pie de Camino de Santiago, en montaña de Navarra. En funcionamiento, todo montado. Informes en teléfono 670 61 61 90.
- Se arrienda hostal muy moderno de reciente construcción, con 25 habitaciones. En vial Pamplona, San Sebastian, Vitoria. Zona de tránsito industrial. Actualmente en funcionamiento. Informes en ANAPEH.
- Se alquila bar asador en autovía Sakana, 450 m². Informes en ANAPEH.
- Se vende negocio de hostelería en el Camino de Santiago. Informes en teléfono 699 78 91 60.
- Se traspasa bar restaurante en Alsasua. Bien situado. Informes en ANAPEH.
- Se vende por jubilación bar restaurante en la Nacional I. En funcionamiento. Rentabilidad demostrable. Informes en teléfono 608 67 85 77.

DEMANDAS

- Compro bar para llevarlo familiarmente en Pamplona o alrededores. Imprescindible cocina y mesas. Informes en teléfono 619 87 86 55 (Javier).

VARIOS

- Se vende máquina de multiproducto. Precio 3.000 €. Informes en teléfono 610 60 25 77.
- Vendo molinos Compak, cafetera de 2 grupos. Informes en teléfono 653 15 53 13.
- Compro maquinaria de hostelería de segunda mano, en buen uso. Informes en teléfono 619 87 86 55.
- Se vende maquinaria y mobiliario de hostelería en perfectas condiciones. Informes en teléfono 695 18 12 00.
- Se vende todo tipo de material musical (etapas de potencia, altavoces, tocadiscos), cubitera y un lavavajillas. Precio económico. Informes en teléfono 696 06 62 80.
- Se vende máquina de tabaco de 24 carriles. Informes en teléfono 629 48 17 37.
- Se vende cafetera Azkoyen Compact Bravo dos grupos. Buen estado. Precio: 400 €. Informes en teléfono 948 74 05 99
- Oportunidad! Tostadora de café verde Coffee Roaster 2 kg. Adeuda para aprender a tostar café. También frigorífico, fregadera y mueble posero. Informes en teléfono 653 15 53 13.

CONTACTA
con nosotros
para poner tu anuncio
SOBRE
traspasos y demandas
de negocios en el teléfono
948 22 88 22

gastronomía
NAVARRA

EL PIQUILLO DE LODOSA, UNA VARIEDAD AUTÓCTONA

Con la llegada del otoño, los campos de la Ribera alta de Navarra se salpican de un rojo intenso; y en los pueblos de la zona, las conserveras comienzan una actividad frenética. El pimiento del Piquillo de Lodosa irrumpe cada temporada con su colorido acostumbrado y cada vez con más fuerza, con más vitalidad y con un sabor insuperable.

Recorrer en estas fechas los siete pueblos acogidos a la Denominación (Andosilla, Azagra, Cárcar, Lerín, Lodosa, Mendavia, San Adrián y Sartaguda) supone un auténtico placer para los sentidos.

Si algo caracteriza y distingue al Pimiento del Piquillo de Lodosa de otros pimientos similares es su proceso de elaboración, que se lleva a cabo en seco, sin que el fruto toque el agua ni cualquier otra solución química. Y a pesar de que el procedimiento de envasado varía de unas empresas a otras en función de su grado de mecanización: desde el descorazonado y pelado manual al realizado mediante máquinas específicas; todas ellas conservan una característica común: los Pimientos del Piquillo de Lodosa **se pelan uno a uno sin sumergirlos en agua ni en soluciones químicas; así conservan todas sus características naturales.**

Al rojo de este pimiento que alegra la vista y al olor a asado que estimula al olfato, se une sobre todo el gusto. Ese sabor inigualable que ha hechizado a los grandes restauradores y críticos gastronómicos en igual medida que a simples y sencillos consumidores aficionados al arte del buen comer.

Y es que el Pimiento del Piquillo de Lodosa, que procede de una variedad autóctona de Navarra, cada vez es más reconocido dentro y fuera de nuestras fronteras.

Reyno Gourmet

PIQUILLO DE LODOSA, IDEAL PARA UNA DIETA SALUDABLE

El consumo regular de pimientos del piquillo es muy recomendable, no sólo por sus cualidades gastronómicas, sino por sus importantes propiedades nutritivas.

La pista sobre la principal riqueza nutricional de los pimientos del piquillo nos la da su característico color rojo, que es el que nos indica que es un alimento rico en carotenos. Tienen una baja densidad energética pues su riqueza en agua es importante y su contribución en proteínas o grasas es prácticamente testimonial. Además, como las verduras en general, los pimientos son alimentos ricos en fibra dietética. Otras sustancias presentes en los pimientos del piquillo son los flavonoides o la capsicina. Esta última, responsable de su picor característico, ejerce una actividad irritante sobre las mucosas del aparato digestivo que segregan mayor cantidad de jugo gástrico. Si los consumimos crudos en ensalada, aprovecharemos totalmente su contenido vitamínico. La recomendación para este caso es trocearlos justo antes del momento de su consumo, pues el contacto con el oxígeno del aire, también favorece la oxidación de sus vitaminas.

Únicamente en el caso de los pimientos del piquillo de Lodosa no se desecha el líquido de la lata, pues es el propio jugo que sueltan los pimientos.

LA RECETA

Carrilleras estofadas en salsa de vino y Pedro Ximénez

INGREDIENTES

- 1 kg de carrilleras de cerdo
- 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de vino tinto (crianza)
- 200 ml de Pedro Ximénez
- Caldo de ave si fuera necesario
- 50 gr de chocolate cobertura 70% cacao
- Sal, pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- Harina

PREPARACIÓN

- Las carrilleras las limpiamos de telillas y grasas exteriores. Salpimentaremos, enharinaremos y freiremos en aceite de oliva hasta dorar. Reservamos.
- Aparte picamos las cebollas en juliana y los ajos finos. Pocharemos en muy poca cantidad de aceite y durante 30-40 min, hasta que la cebolla esté muy rehogada y tierna. En ese momento agregaremos las carrilleras y mojaremos con el vino crianza y el Pedro Ximénez. Incorporamos el chocolate y dejamos cocer las carrilleras a fuego lento durante 90 min aproximadamente.
- Si durante ese tiempo vemos que se nos consume mucho el vino, agregaremos caldo de carne para que no se nos seque el conjunto.
- Podemos triturar la salsa si lo deseamos y ponemos a punto de sal y pimienta. Incorporamos las carrilleras y damos un hervor.

MARVI
Navarra, s.l.
• CLIMATIZACIÓN DE LOCALES • MAQUINARIA HOSTELERÍA •
• FRIO INDUSTRIAL • CAFÉS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA •
Pol. Ind. Mutilva Baja, calle V, nave 19
31192 MUTILVA BAJA
laura@marvinavarra.com
Tel.y Fax: 948 234 595
inigo@marvinavarra.com

Recreativos Mutilvera
Máquinas tipo B
Informate en
948 24 88 72
690 69 24 52

Mil formas de quererte
Zu maitatzeko hamaika modu

Reyno de Navarra
Nafarroako Erresuma

¿CUÁNDO QUEDAMOS?
NOIZ ELKARTUKO GARA?
TURISMO.NAVARRA.ES

CAFÉ
CIUDADELA

TOSTADERO PROPIO
maestros
desde 1950

marca de cooperativa

NUEVA IMAGEN, MISMO CAFÉ

Hemos renovado el envase de nuestro Café Ciudadela, con un diseño más actual donde las variedades se distinguen por el color.

cooperativa**hostelería**navarra

Polígono Iturrondo 6 · 31600 Burlada · NAVARRA **www.coope.com**