



Los espárragos de El Navarro se mantienen fieles a la base de la huerta navarra: materias primas seleccionadas, métodos artesanales de producción y una filosofía que apuesta por una alimentación sana, natural y equilibrada. El resultado es un sabor intenso.



Es de origen rumano y muy popular en EE.UU., pero también se ha convertido en una de las sorpresas que ofrece esta ruta. Cocinarlo se prepara en León pastrami de manera tradicional. Carne curada y cocida en un proceso que le confiere una mejor mordida y más sabor.



Una *menestra* recién arrancada de la tierra pone a los peregrinos a tono con las raíces *navarras*



**D**icen que hay tantos caminos de Santiago como caminantes. La idea inicial (la medieval) era salir de la puerta de casa y hacer una peregrinación hasta la tumba del Apóstol Santiago para conseguir beneficios en la otra vida. Se creó el Camino del Norte, por la costa atlántica; la Vía de la Plata, que atraviesa Extremadura, o el Camino Portugués, que parte de Lisboa. El que ha quedado como canónico es el Camino Francés, que sale de Saint Jean Pied de Port para atravesar la meseta castellana y concluir en Santiago de Compostela. Son 940 kilómetros que se completan en unas 40 etapas.

Los motivos para andar también han cambiado, y aunque el impulso religioso y espiritual siga siendo la columna vertebral de la ruta, los peregrinos también quieren hacer deporte, turismo o amigos. De los 300.000 caminantes que llegaron a Compostela el año pasado, todo un récord, tres de cada cuatro eligieron el Camino Francés.

Todos los peregrinos se van a encontrar alrededor de la mesa. La cosa empieza a animarse gracias a la huerta navarra que compartirá memorias con hitos del Camino como la colegiata de Santa María de Roncesvalles o la propia



En la otra página, Palacio de los Reyes, en Estella. En esta, peregrinos en bici por tierras navarras; Santa María de Eunate (Puente la Reina, Navarra) y la catedral de Santo Domingo de la Calzada (La Rioja).