

revista trimestral gratuita doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

45. zka

por Verano

junio 2025



**GUNE INTERNAZIONALISTA
ETA FEMINISTA**



zabaldi.org

Navarrería, 25 · info@zabaldi.org · @Zabaldi

LA CAMPANA

Gente de taska

c/ Campana, 12
31001 PAMPLONA - IRUÑA
Tel. 948 22 00 08



**OPTICA
JOAQUIN ALFORJA**

Gabinete de optometría · Terapia visual
Centro de adaptación de lentes de contacto
Aparatos ópticos y de precisión
Ayudas Baja visión

Plaza del Ayuntamiento, 1 · 31001 PAMPLONA
Tfno. 948 22 27 09 · Fax 948 21 23 44 · www.opticaalforja.com

BAZTAN



c/ Berria-Nueva, 125
Iruña-Pamplona
Tel.: 948 57 10 45



Los pintxos del Baztan



11 GRIFOS
Y más de 200
cervezas de
máximo nivel



¡¡El Trivial pionero de Pamplona!!

Martes y miércoles a partir de las 18h

**¡¡Una Guinness
genial!!**



**Especialidad
en whiskeys**



**Scotch
Irish
American**

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-13 Fauna por el Casco Viejo 14-15 Hoy hablamos con... 16-20 El rincón saludable 21 Especial San Fermín 22-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Agenda kulturala 28 Jolasean 30

Sumario



¿Escalericca? ¿Hasta dónde quieren llegar?

Nahiko!, grupo de AZ que lucha contra la gentrificación, realiza una *escalericca* particular para denunciar la campaña institucional "Pamplona SF 365"



¿Quién escribe la historia de este barrio?

Entrevista a Helena Bengoetxea, autora del libro "El barrio en el centro. Medio siglo de movimiento vecinal en el Casco Viejo de Iruña"



Sanfermines en Katakarak, y San Fermín en la zona de Martín Azpilcueta



La gaita: el alma musical de San Fermín

Entrevista a Ekaitz San-tazilia



Ajoblanco malagueño



Arena mágica

30

25

22-24

16-20

10-11

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Aldezar, AZ Sare Komunitarioa e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Imagraf

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

Formación comunitaria

El 21, 22 y 23 de marzo la Escuela Comunitaria de Formación se desplazó hasta la localidad de Abaigar. Una interesante jornada formativa en la que un grupo formado por unas 20 educadoras dinamizaron a las y los más de 60 jóvenes que participaron en los encuentros.

La Escuela Comunitaria de Formación comenzó en 1997 a partir de la necesidad de trabajar con la juventud del Casco Viejo desde algo más que una participación puntual. Se vio la importancia de acompañar a estos jóvenes, de entre 14 y 17 años, tanto en su desarrollo personal como en la preparación para su implicación en la vida del barrio desde una participación consciente y comprometida. Sin embargo, hoy en día promueve un espacio donde las personas puedan formarse a lo largo de toda la vida.

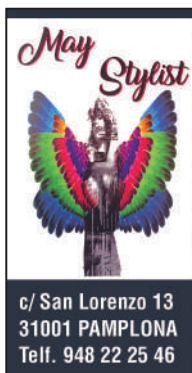
Podríamos definirlo como un proceso de aprendizaje que se da en comunidad, de manera horizontal, trabajando en equipo, partiendo siempre de la vivencia y las emociones en el que, más allá de la adquisición de conocimientos, facilita herramientas para transformar la propia vida.



Asimismo, también destaca el acompañamiento personal, del que se encargan miembros que han sido parte de la propia Escuela Comunitaria.

Durante este proceso que dura 3 años, cada grupo tendrá como referente a una persona; será la encargada de preparar las formaciones y dinamizar el grupo. Concretamente, tendrán

una sesión por semana de aproximadamente 2 horas y participarán en los actos sociocomunitarios del barrio. Y una vez por curso, los 3 grupos de la Escuela Comunitaria de Formación junto a sus referentes y un grupo amplio de monitores y monitoras, organizan un fin de semana de formación en algún lugar a las afueras de Pamplona.



Atea irekitzeko garaia iristi da

Joan den martxoaren 26an, asteazkena, hamarnaka bizilagun bertaratu ziren AZ Osasun Taldeak deituriko prentsaurrekoari babesa emateko. Haserrea agerian utziz, beste behin ere salatu zuten 5 urte luze daramatzatela Osasun-zentroarako oztoporik gabeko sarbidearen eskaerarekin.



Denbora tarte horretan, aipatu zuten, asko izan direla egin dituzten gestioak: 745 bizilagunen eskariak Kaldereriatik sartzeko, kontzentrazioak, prentsaurrekoak, Osasunbideko arduradunekin bilerak, Arartekoari eskaerak... era berean, iaz, Parlamentuko taldeekin lan-saio batean ere parte hartu zutela esan zuten. Zehazki, haien es-

kaeraren premia baieztatu zieten lan-saioa. Ordea, ezer ez dela aldatu salatu zuten.

2024ko maiatzean Dominguez Osasuneko kontseilariarekin bilera bat egiea eskatu zuten. Osasun-zentroko zuzendaritzarekin, Erizaintzako eta Lehen Mailako Arretako buruekin "in situ" bilera bat egiteko deitu zieten, hor baitago osasun-zentroan

sartzeko irekitzeko eskatzen duten atea. Bileratik pozik atera zirela aipatu zuten, Kaldereriatik sarbidea izango zutela pentsatu baitzuten. Baina ez zen horrela izan.

Horregatik, eta ezer mugitzen ez zela ikustean, gogoratu zuten 2024ko irailean berriz eskatu ziotela informazioa Osasuneko kontseilariari. Ordea, honek emandako informazioa suntsitzailea izan zela azpimarratu zuten: hasierako abiapuntura bidali zien eta.

Hori dela eta, AZ Osasun Taldeak salatu zuen sinestezina iruditzen zaiela hainbeste erresistentzia eta hainbeste mespretxu mugikortasun arazoak dituzten osasun-zentroko erabiltzaileetiko.

PALESTINA LIBRE. Hilabetean behin, AZ Osasun Taldeak NASAFekin (Palestinaren aldeko sanitariak) bat eginez Palestinaren aldeko elkarretaratzeak burutzen ari dituzte Alde Zaharreko Osasun-zentroko atearen aurrean.



LISLORE

C/Mayor 70. 30001 Pamplona. Iruña
T. 948 22 51 79 denda@lisllore.es



Palestinako lurraren eguna



Martxoaren 30ean, igandean, Palestinako Lurraren Egunean, Piparrika hiri-baratza emozioz eta elkartasunez bete zen genozidioa pairatzen ari den Gazari egindako omenaldi sinbolikoan. Batez ere, azken ekitaldia iritsi zenean: olibondo baten landaketa, bake eta itxaropenaren sinboloa izanik, sufritu dutenen erresistentzia eta duintasuna irudikatuko zuena, hain zuzen ere.

Udaberri goiz bero hartan, dozenaka lagun hurbildu ziren Piparrika hiri baratzerara, Yala Nafarroak Palestinako Lurraren Egunaren harira antolatu zuen ekitaldia ikustera eta babestera. Aldarrikapen jardunaldi kultural interesgarri hark oso harrera ona izan zuen bertaratutakoen artean.

Ekitaldia aurkezpen labur batekin hasi zen. Ondoren, 3 olerki irakurri zituzten. Hori bai, bata bestetik bereizteko txalaparta-

riek aktuzio ezberdinak eskaini zituzten. Ondoren, hiru lagun igo ziren oholtzara aureskua dantzatzera eta, bukatzerakoan, espontaneo bat atera zen publikotik Palestinari jota bat kantatzeko. Txalo bero horien ostean, beste bi lagun eszenatokira igo ziren Yala Nafarroaren komunikatua irakurtzeko. Eta amaitu bezain laister, Lidonek eta Eduardok oholtzan zegoen olibondoa altxatu eta kalejiran eraman zuten Piparrikaren sarreran egokitutako

lekuan landatzeko herri palestinarren eskubideen eta lurraren aldeko borrokaren oroimenez.

LURRAREN EGUNA. Martxoaren 30a da 1976ko martxoaren 30ean izan ziren gertakariak oroitzeko palestinarrek daukaten eguna. Israelgo gobernuak jabetza palestinarreko lur asko desjabetzeko plan bat iragarri zuen Israel legez kanpoko asentamendu berrietara hedatzeko, eta horri erantzunez, greba orokorra eta manifestazio ugari antolatu zituzten Israelgo gehien-go palestinarreko hirietan, Galileatik Négueveraino. Mobilizazio haiek liskar bortitzetan amaitu ziren: 6 herritar arabiar desarmatu erail zituzten, ehun bat zauritu eta ehunka atxilotu.

peluquería saludable
L'arraitz
ile-apaindegi osasungarria

Kale Nagusia, 72
31001 Iruñea
Telefona:
695 544 644

TERMINAL

Kaldzeria 19, Iruñea

¿Escalerica? ¿Hasta dónde quieren llegar?



El Casco Viejo de Pamplona se está enfrentando a una transformación que no todas las personas celebran; una inquietud que aumenta considerablemente entre el vecindario de este barrio. Bajo el paraguas de la campaña “Pamplona SF365”, el Plan de Sostenibilidad Turística que inició el Ayuntamiento de Pamplona en 2023 con una inversión millonaria, crece exponencialmente una preocupación silenciosa: la gentrificación.

El nombre de la campaña, denuncia Nahiko!, resulta tan elocuente que sobran los comentarios. Consideran que esta especialización estratégica en el ocio está deteriorando gradualmente el barrio, ya que conlleva un sinnúmero de problemas como, por ejemplo, el fomento de la especulación, la privatización de los espacios públicos o el aumento de ruidos que impiden el descanso, entre otros.

Por estas razones y más, Nahiko! se ha centrado este año en

la eliminación de esa idea institucional que, al parecer, pretende crear una especie de parque temático de San Fermín 365 en el Casco Viejo. Así que, de forma paralela al Ayuntamiento, esta primavera decidieron organizar una *escalerica* particular.

4 DE ABRIL. Anunciaron la campaña de la *escalerica* y aprovecharon la ocasión para denunciar la especulación, la saturación de eventos que sufre el barrio y cómo el Ayuntamiento desoye su petición para conocer la relación de eventos que se desarrollan en el barrio durante todo el año.

5 DE MAYO. Aquel lunes se concentraron frente al museo de San Fermín y esa misma semana realizaron dos charlas. El jueves 8, en la sala multiusos de la calle Descalzos, Idoia Gutierrez, que intervino junto al historiador Paco Roda y Andoni Iso, de la UPNA, compartió con el público su dramática experiencia. Se tuvo que marchar de su piso debido a la presión, ya que era la

única vivienda que no era turística en todo ese edificio. Y al día siguiente, en Katakarak, “Bizilagunekin” de Donosti, “Observatorio” de Logroño y “Nahiko!” de Iruña expusieron sus problemáticas, sus expectativas y las estrategias que estaban llevando a cabo.

6 DE JUNIO. Convocaron una rueda de prensa frente a ANA-PEH, como símbolo de la hostelería, para denunciar la mercantilización que vive el Casco Viejo. Asimismo, criticaron que el vecindario de este barrio no recibe ese trato preferente que el Ayuntamiento de Pamplona concede en cuanto a los intereses de la hostelería se refiere.

Por otro lado, Nahiko! también lleva varios meses reflexionando acerca del modelo de ocio que tenemos, ¿solo el que responde al hostelero, la juerga y el consumo?

(Si te interesa, puedes contactar a través de sus redes sociales o escribiendo a aznahiko@gmail.com)

IMPRESIÓN OFFSET Y DIGITAL

IMAGRAF

IMAGEN GRÁFICA NAVARRA, S.L.

imagraf@imagraf.net · imagraf.net · Tel. 948 291 236

Pol. Mutilva Baja Calle H, Nave 13 · 31192 Mutilva Baja

Importando nuevas ideas y estrategias contra la gentrificación

El movimiento vecinal del Casco Viejo ha participado en unos encuentros contra la turistificación. Unas jornadas que les ha servido para tejer redes con otros colectivos de ciudades que padecen una situación similar y aprender y descubrir nuevas estrategias o herramientas para abordar y combatir la misma problemática.

El último fin de semana de abril, una pequeña delegación del movimiento vecinal de AZ se desplazó hasta Barcelona; concretamente, hasta Can Batlló. Una zona de antiguas fábricas reconvertidas en centros sociales autogestionados, sede del cooperativismo y la economía social catalana. Una vez allí, se desplazaron hasta el Bloc 4 para participar junto a otros colectivos, de ciudades del estado como Cantabria, Palma de Mallorca, Canarias, Irún, Bilbo o Donosti y europeas como Marsella, Lisboa o Roma, en el “Encuentro Sur de Europa contra la turistificación”.

Durante las jornadas, se trabajaron distintos temas relacionados con esta problemática que

cada vez afecta a más ciudades. La gentrificación, el impacto de los pisos turísticos, la privatización de los espacios públicos o la precariedad laboral, entre otros, fueron alguno de ellos; un diagnóstico transversal sobre los procesos de transformación urbana.

Si bien es cierto que Pamplona no se encuentra en una situación tan alarmante como la que padece Canarias o Venecia, donde el turismo llega a suponer el 25% de la población, las dinámicas que se están llevando a cabo en los últimos años la están empujando a ello. Por eso, han subrayado que Iruña todavía está a tiempo de revertir esa situación y así evitar que llegue a un punto de no retorno. Además, la deno-



minada “gallina de los huevos de oro” (un símil a la burbuja inmobiliaria, pero en el plano turístico) está empezando a ser bastante cuestionada. Cada vez resulta más visible cómo el impulso de esas políticas están provocando el aumento de la precariedad laboral o imposibilitando el acceso a la vivienda, entre muchas otras repercusiones negativas.

Asimismo, esta delegación nos ha informado que más allá de la valoración positiva que han hecho de los encuentros, les ha servido para importar a la red comunitaria AZ nuevas ideas y herramientas con las que podrán desarrollar mejor el trabajo que vienen realizando hasta la fecha y crear red con otros colectivos.





Carnicería FERNANDEZ. Pasaje Zakartín · 31001 Pamplona · Tel. 948 224 962



Carnicería BOSCO II. C. Monasterio Irache · 31011 Pamplona · Tel. 948 275 552



Más de 35 años
con la misma profesionalidad
e ilusión del primer día

Carnicería BOSCO. C. San Juan Bosco · 31007 Pamplona · Tel. 948 271 558

¿Quién escribe la historia de este ba

Este año, la Feria del Libro de Navarra se inauguró con la presentación de un libro muy especial, al menos para este barrio. En la mañana del 30 de mayo, Helena Bengoetxea, junto a Txutxin Almingol y José Antxordoki, presentaron “El barrio en el

centro. Medio siglo de movimiento vecinal en el Casco Viejo de Iruñea”. Aun así, el siguiente viernes lo volvieron a presentar en Piparrika; esta vez, en un formato que se acerca más a su estilo. Hablamos con su autora, la periodista Helena Bengoetxea.

¿Cómo nace la idea de crear un libro como este?

Todo se remonta a una propuesta que se originó hace unos años dentro del propio movimiento vecinal. A raíz de eso, AZ Sare Komunitarioa creó “Haciendo barrio, haciendo historia”; el grupo de trabajo que se ha encargado de la recuperación, estructuración y puesta en valor de los 50 años de historia del movimiento vecinal del barrio.

Han pasado muchas cosas durante estos años. Por eso, quizá también porque es lo que nos toca por edad, y sin ninguna intención de crear cátedra, nos centramos en la idea de dejar todas esas luchas del pasado plasmadas en un libro. No debemos olvidar que estas han sido las que han condicionado el presente y, a su vez, el futuro.

¿Quién está detrás de esto?

Todo ha sido posible gracias al grupo motor de memoria que se creó desde AZ. En él se encuentran Txutxin, Jose, Ana, Rubén, Mofli, Aitor y yo, la última en entrar. Cuando lo hice, a pesar de que el proyecto estaba en marcha, faltaba la figura de la persona encargada de escribirlo. Así que me animé y comencé a desarrollar esa función.



¿Nos puedes explicar cómo lo habéis estructurado?

Esta obra coral, que a través de testimonios, fotografías, documentos y un profundo análisis recoge luchas, aprendizajes, vínculos y transformaciones que han marcado la identidad de barrio, está dividida en cuatro bloques que aglutinan un total de 16 capítulos. Y aunque cada uno de ellos aborda un tema, he intentado mantener un cierto sesgo cronológico.

Al primer bloque le precede una introducción, un prólogo en euskera de Juan Cruz Lacasta y una magnífica infografía desarrollada por Bea que refleja los hitos más importantes desde los años 70 hasta la actualidad. A partir de ahí, comienza el primer bloque. Se centra, sobre todo, en los orígenes; un repaso al con-

texto histórico que posibilitó su creación. El segundo, habla del movimiento vecinal en sí mismo, la deriva de los movimientos sociales emergentes y de las primeras propuestas en positivo. El siguiente bloque, centrado en la actualidad, ahonda en la puesta en marcha de Auzoenea, la creación del innovador “Plan comunitario”, la reivindicación vecinal de los espacios públicos y desaprovechados del barrio y, cómo no, las fiestas del barrio. Y en el último, el más extenso, destaca una reflexión en la que me planteo de dónde viene el movimiento juvenil del barrio, hasta donde yo sé, y la creación de la red comunitaria AZ.

El libro finaliza con unos bertsos de Saioa Alkaiza, campeona de Nafarroa en 2021, y un agradecimiento a quienes han hecho

posible este proyecto. Sin olvidar tampoco a todas aquellas que, por distintas cuestiones, dejamos en el camino. Asimismo, cabe destacar que a pesar de que el libro esté redactado en castellano, contiene varios textos escritos por euskaldunes.

En relación al movimiento vecinal, ¿qué papel crees que ha jugado en la transformación social y urbana del barrio?

No soy socióloga, pero creo que muy importante. Un claro ejemplo es el trabajo que realiza la asociación *Aldezar*. Este movimiento comenzó dando clases a quienes tenían dificultades en la

escuela en una época en la que la radiografía socioeconómica del Casco Viejo era muy distinta a la actual. Sin embargo, con el paso de los años ha ido cambiando la fisionomía del barrio, así como la gente que milita y las iniciativas que impulsa este movimiento. Asimismo, la creación de *Nahiko!* para frenar el actual proceso de gentrificación podría ser el ejemplo que condicione el futuro. No queremos que acabe siendo un barrio muy bonito en el que no viva nadie. Algo que solo podremos conseguir con las luchas que desarrollemos en el presente.

Para finalizar, ¿qué importancia tiene para la comunidad actual conocer y valorar la historia del movimiento vecinal?

Creo que es algo fundamental, al menos para mí. Me parece muy importante conocer el pasado si queremos construir el futuro. Además, nuestro movimiento vecinal está envuelto en un sinfín de luchas y proyectos que se deberían conocer. No porque se hiciera mejor, sino porque solo mirando al pasado podemos evolucionar. Es más, es la única manera que tenemos de saber que las cosas no existen desde que llego yo y las descubro.

Sf25.

geltokiTABERNA



Sanferminetan etxean bezain ongi | En Sanfermines como en casa
Erreserbak | Reservas: 948 988 274 // Info + | Más info: www.geltoki.red/sf25

Geltoki Taberna | Av. Conde Oliveto, 6. Iruñea (Iruñeko Autobus Geltoki zaharra)

Otra manera de disfrutar el barrio



A última hora de la tarde del pasado viernes 30 de mayo tuvo

lugar la 6ª edición de la carrera “III Burgos, III Millas.” Una cita anual que cada vez cuenta con más adeptos. En esta ocasión, se presentaron más de 600 participantes. De ellos, 150 en la categoría infantil.

Aitor Blanco fue el ganador de la categoría individual. Conseguió realizar los 4,9 kilómetros del recorrido en tan solo 15 minutos y 28 segundos. Y tras él, los

siguientes en llegar fueron Ander Díez y Eneko Esparza.

Por otro lado, Irene Gil, con una marca de 20'11", obtuvo el premio a la mejor clasificada individual. Aun así, Ana Pérez (18'40"), que participó como componente de una cuadrilla mixta, fue la primera mujer en cruzar la meta. Maite Beregaña consiguió el segundo puesto y Ainhoa Amat el tercero.

No todo es fiesta en el Día del Barrio

Como viene siendo habitual, el último sábado de mayo el vecindario del Casco Viejo celebró el Día del Barrio; una plural y alegre jornada festiva en la que no faltaron las reivindicaciones vecinales. En esta línea, la Comisión de Fiestas dejó claro que un barrio se revitaliza y tiene vida cuando se puede vivir en él.

La semana comenzó con el desarrollo de varias actividades organizadas con motivo de la *Semana cultural*. Y casi sin darnos cuenta, nos plantamos en aquel

caluroso sábado 31 de mayo. Un día cargado de energía y color en el que destacaron diversas actuaciones musicales, la feria de artesanía que se encontraba en la sombreada plaza de San José, las mesas informativas de los colectivos del barrio y el popular calderete que tuvo lugar en la plaza Santa Ana.

MATALAZ. El movimiento juvenil del Casco Viejo de Iruña quiso aprovechar esta ocasión para anunciar la compra del local de



Matalaz, un espacio de contrapoder autogestionado de 250m² que se encuentra en el número 75 de la calle Jarauta. Han sido cinco largos e intensos años, dijeron, pero ya tienen el local en propiedad. Algo inimaginable si no hubiera sido porque han afrontado la compra de manera comunal. Además, anunciaron que debido a las labores de rehabilitación el local permanecerá cerrado al público hasta finales de año.

Disfruta de forma segura

No queda nada para que lleguen las fiestas de San Fermín. 9 días en los que las emociones se pondrán a flor de piel. Y 9 días también en los que, probablemente, la vorágine de la fiesta nos provoque la disminución del nivel de alerta. Por eso, la Comisión Antisida de Navarra, en colaboración con la Federación de Peñas y el Ayuntamiento de Pamplona, pondrá en marcha su habitual campaña de prevención y promoción de una sexualidad saludable.

El próximo miércoles 2 de julio la Comisión Antisida de Navarra, popularmente conocida como *La Comi*, presentará y pondrá en marcha la campaña de prevención que lanza todos los años por estas fechas, vísperas de San Fermín. A la mañana, ofrecerán una rueda de prensa y a la tarde, acompañados por la txaranga Eguzki de Berriozar y el llamativo vaivén de la pancarta que harán bailar al ritmo de la música, saldrán en kalejira por las calles del Casco Viejo de Pamplona. Además, aprovecharán el recorrido para entregar una caja repleta de material preventivo en algunos de los bares y peñas del barrio.

Nos han informado de que todos aquellos locales que dispongan de este material lucirán el cartel de la campaña. De esta



manera, cualquier persona sabrá que en ese lugar podrá adquirir libre y gratuitamente cualquiera de los materiales preventivos que completan la caja. Y si quisiera, también podría hacerse con el material informativo que encontrará en el mismo lugar o con uno de los vasos reutilizables que han sacado para la ocasión.

El objetivo principal de esta campaña que se lleva haciendo, año tras año, desde la década de los 90, se centra en el fomento de la prevención en materia de infecciones de transmisión sexual (ITS). Al parecer, suele ser bastante común que durante las fiestas disminuyamos nuestro nivel de alerta y nos relajemos ante temas de salud sexual. Sin embargo, la prevención sigue siendo fundamental. Así nos lo ha hecho saber Jon, de *La Comi*. Más aún, si cabe, después de la última publicación emitida por el Ministerio de Sanidad, en la que se alerta de la tendencia creciente de las ITS. Un repunte de casos que destaca, sobre todo, entre los jóvenes de 15 a 29 años; aunque no por eso excluye al resto.

Existe una disonancia entre la percepción del riesgo y la realidad epidemiológica. Al parecer, los datos publicados apuntan a que uno de los problemas más relevantes es la relajación en el uso del preservativo. Así que recuerda, las ITS están ahí y aunque no las veamos, se cuelean justo cuando bajamos la guardia.

HIES
AURKAKO
Nafarroako
Batzordea
Hiritarra



Comisión
Ciudadana
ANTI SIDA
de Navarra

Cuidate, quíerete
Zaindu, zaindu zaitetz

c/ Carmen, 13 bajo Pamplona/Iruña ☎ 948 21 22 57 comisionantisidadenavarra@gmail.com

La avispa asiática, una i

La avispa asiática (*Vespa velutina*) es una especie exótica invasora que ha ocupado rápidamente la cornisa cantábrica y la mitad norte de Navarra. Detectada por primera vez en Europa en el año 2005 en el puerto de Burdeos en un carguero de China, en 2010 se detectó su presencia en Valcarlos, Navarra. Y su rápida colonización a través de las cuencas de los principales ríos hace que su presencia en Pamplona sea desde hace muchos años una realidad.

De un tamaño mayor que el de la avispa común, aunque ligeramente más pequeña que el avispon europeo (*Vespa crabro*), es inconfundible. Su tórax negro, las patas amarillas y un anillado naranja en su abdomen le otorga un aspecto de avispa oscura.

Su aclimatación a temperaturas más frías que las de su origen ha generado adaptaciones de la especie; como por ejemplo, la necesidad de hibernar para evitar las bajas temperaturas. Las reinas pasan el invierno protegidas en grietas, oquedades... Sin embargo, comienzan a salir con la subida de temperaturas, hacia el mes de marzo, para iniciar la construcción de un nido primario donde poder criar avispones obreros. Y será la propia reina quien cuide y alimente las larvas hasta que sean adultas. Entonces, cuando comiencen a volar, esta primera generación será la encargada de construir el nido secundario y cuidar las larvas de las siguientes generaciones.

La segunda generación de obreras será la que construya el nuevo nido, esa gran masa que se observa en invierno en las copas altas de los árboles

tras la caída de las hojas. En un inicio, sitúan la entrada a la colmena en la parte inferior, pero a medida que vayan haciendo las plataformas interiores y la construcción avance, la entrada se irá desplazando a la parte central de la colmena.

Cuando las temperaturas comiencen a bajar gradualmente, las obreras comenzarán a morir y las reinas deberán prepararse para abandonar el nido, que se degradará con el tiempo, y buscar un refugio donde hibernar. Cabe destacar que de cada nido pueden salir en torno a las 100-300 reinas y todas ellas crearán sus propias colonias en la primavera siguiente manteniendo el ciclo que acabamos de explicar, ya que el nido anterior no se vuelve a ocupar.

DEPREDADORA DE ABEJAS

El principal problema de esta especie exótica es la "especialización" en la captura de abejas melíferas. En época de cría, de mayo a agosto, requiere gran cantidad de proteína que consiguen, en gran parte, capturando abejas. Sobrevolando la entrada de la colmena esperan para cap-

turar las abejas en vuelo, decapitando cabeza y extremidades, ya que solo aprovechan el tórax de las abejas para alimentar a su colonia. Asimismo, el estrés que su presencia genera en la colmena de las abejas es capaz de hacerla colapsar en poco tiempo.

PELIGRO PARA EL SER HUMANO

El avispon asiático no es una especie más peligrosa para el ser humano que las avispas o avispones autóctonos. Su picadura es tan dolorosa como la de la avispa común, pero no más dañina. No son especies agresivas, salvo que detecten una amenaza sobre su colmena. Por eso, los especialistas han establecido una distancia de seguridad de 5 metros alrededor de la colmena; dentro de este perímetro sí que pueden detectar o sentir una amenaza a su entorno y desencadenar un ataque colectivo.

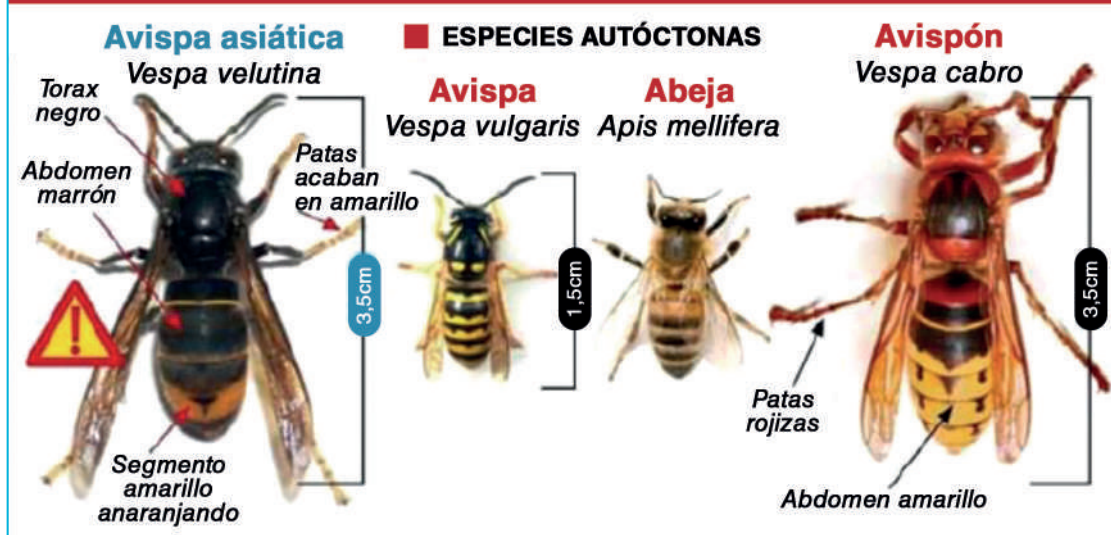
COLMENAS EN EL BARRIO

Mucha de la información publicada acerca de esta especie ha generado una destacable alerta social. Sin embargo, y a pesar de la alarma que su presencia puede

Invasora muy temida



DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE AVISPAS



generar, estos nidos observados, principalmente en otoño e invierno, están ya vacíos y no son peligrosos. Así que su eliminación en nada contribuye a limitar la expansión de esta especie invasora. Por el contrario, si la observación del nido es ahora, su retirada sí que será eficaz, por lo que convendría avisar a Gobierno de Navarra o Ayuntamiento.

En el barrio las citas de nidos son escasas, pero sí que se observan ejemplares en las murallas que rodean la ciudad o incluso en la Taconera. En principio, no hay motivos para temer la presencia de estos himenópteros en lugares próximos a las personas, ya que no es una especie agresiva. Confiemos también en que el avispón europeo sea una de las

especies, junto a aves como los pájaros carpinteros, el abejaruco, halcón abejero o alcaudón dorsirrojo, que pueda hacer frente a la rápida expansión de la avispa asiática y que tanta preocupación genera.

Texto: Daniel García Mina
avistadepajaros.wordpress.com
Foto: Ayuntamiento de Gijón

COLCHONERÍA PURROY

**COLCHONES DE LÁTEX Y VISCOELÁSTICOS,
CAMAS ARTICULADAS y CANAPÉS ABATIBLES**

c/ San Miguel, 1 · Tfno: 948 22 19 44
31001 PAMPLONA



c/ San Agustín, 4
De lunes a jueves
desde las 17:00h
Viernes, sábados,
domingos y festivos
desde las 16:00h

**Horario
SAN FERMÍN**

6 de julio - 12:00h
Del 7 al 14 - 16:00h

hoy
hablamos
con...

Sanfermines en Katakarak

«Beldur hura ahazten
zitzaigun Iruñean eta
San Fermin jaietan»
Annie Ernaux

Festak serio hartuko bagenitu, ez genituzke bizitzatik aparteko zerbait bihurtuko. Bizitza serio hartuko bagenu, jaiak izango lirarteke bizitzaren irudi distiratsu eta zurruna.

Plazerrak, adiskidetasunak eta alaitasunak hartuko lukete gure denbora gehiena, eta beldurrak ez luke aurrera egingo. Azkenean ahaztu egingo zen.

En Katakarak trabajamos para mantener un espacio común, de encuentro y de disfrute. Durante todo el año intentamos sustraer lo que hacemos de la rueda frenética del rendimiento. También en Sanfermines mantendremos esa apuesta cotidiana por la buena mesa y la fiesta de día. Te lo contamos:

DJS Y BAILABLES, A PLENA LUZ DEL SOL. La maratón de tornamesistas del día 6 no podía faltar y no faltará. Los DJs favoritos de tus DJs favoritos se turnarán como ya es tradición en la cabina de Katakarak, desde el chupinazo y hasta que el cuerpo aguante. El viernes y el sábado también habrá música de baile antes y después de las comidas.

ALMUERZOS TODOS LOS

DÍAS. Más allá del ritual del día 6, se hace saber que a diario habrá clásicos del cazuelismo foral a disposición de los estómagos madrugadores: ajoarriero, gallina a la navarra, txistorra, magras con tomate y huevos fritos, entre otras delicadezas.

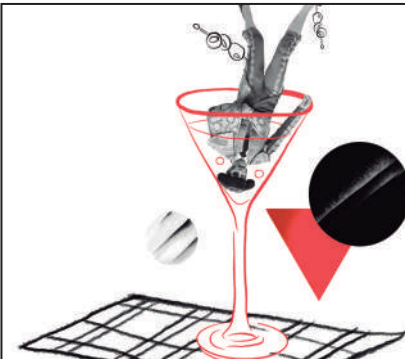
VERMÚ Y FRITOS. Y cañas y vinos. Todo para el poteo mañanero y vespertino. Tampoco esconderemos el café y una pequeña selección de repostería, que no se nos olvide. Haremos nuestras tortillas hasta agotar existencias, es decir: apresúrense.

EL MENÚ, LA REINA DE LA FIESTA. Las comidas van a ser el acontecimiento más esperado de cada día. Embutidos de Navarra, escabeche de bonito con paté de piquillos, ensalada de al-

cachofas con anchoa marinada, costillas de vaca, chipirones a la plancha, cordero de Zumbeltz, bacalao en tempura, lasaña de setas, alubias negras, torrija con salsa inglesa, tiramisú, barbo de merengue, brownie con helado, yogur y compota. Vinos buenos y sidra natural de Lekaroz.

DE NOCHE RACIONES Y BOCATAS. Desde antes de que caiga el sol llenaremos el mostrador de entrapanes bien cargados y raciones sugerentes: champiñones en salsa, bacalao en tempura, costillas de Maskarada, patatas, bocatas y ensaladas. Mesas para el reposo después de un día de mucho callejear.

En suma, no hay hora del día en Sanfermines en que ir a Katakarak sea perder el tiempo.



KANTINA

Erreserbak | Reservas

948 25 22 20

La otra cara de San Fermín: héroes cotidianos del Casco Viejo

Cada 6 de julio, el mundo mira a Pamplona. Las cámaras enfocan el chupinazo, los encierros, las calles llenas. Pero quienes vivimos en el Casco Viejo sabemos que hay otra fiesta, más invisible, más silenciosa, que también merece ser contada.

Empieza de madrugada, cuando aún suenan los últimos acordes de una charanga y ya pasa el primer camión de limpieza. Son mujeres y hombres que barren, recogen, respiran hondo. A veces saludan. Ellos abren el día.

Luego, al levantar la persiana, aparecen los de siempre: la panadera que sigue amasando aunque no haya descanso, el frutero que repone con ojeras y sonrisa, la tienda de toda la vida que abre aunque la calle esté tomada por gigantes o comparsas. Porque la fiesta también se sostiene gracias a quienes siguen trabajando con ritmo propio, con



el pulso del barrio.

Están los vecinos que hacen turnos para cuidar a los mayores, los que ofrecen su baño a quien lo necesita, los que dan agua o ceden un balcón para ver el encierro.

No salen en la tele. No van de blanco. Pero sin ellos, la fiesta sería solo ruido.

En estos días de caos y ale-

gría, recordemos que cada compra en el pequeño comercio es un gesto de apoyo a quien nos da mucho más que un producto. Este San Fermín, celebremos también a quienes sostienen el barrio con paciencia, humor y una mirada cómplice. A los héroes cotidianos que hacen posible que, cuando todo pase, el Casco Viejo siga siendo casa.



*Grandes vinos,
pequeñas distancias*

Ettxera eramaten dugu

637 937 044
C/ San Miguel 16-18
31001 Truña



Verano en el Mercado de Santo Domingo: sabores que refrescan

Cuando llega el calor Pamplona se transforma. Y aunque el termómetro suba, hay un lugar donde sólo sube el apetito: el Mercado de Santo Domingo; un oasis fresco, sabroso y lleno de vida, donde cada visita se convierte en una experiencia para los sentidos.

Aquí, el verano se saborea con ganas. Los puestos se llenan de color y aroma: tomates de huerta, cerezas que explotan en la boca, melocotones que perfuman el aire, calabacines, pimientos, judías verdes y pepinos crujientes que solo necesitan un hilo de aceite para ser fiesta. En nuestras pescaderías, el bonito del norte, la ventresca suave, el bacalao curado con mimo o las sardinas para la brasa esperan para alegrarte los platos, sin complicarte la vida.

Aunque, si lo que necesitas es inspiración, habla con nuestros comerciantes -expertos de confianza-, que siempre tienen a punto una receta fresca, un tru-

co fácil o un consejo que no falla. Porque en el Mercado no sólo se compra: se aprende, se charla, se comparte.

¿Te va más el buen embutido? Este verano no dejes de incluir en tus barbacoas la txistorra casera que huele a fiesta, nuestras salchichas especiales para los y las más peques o los embutidos italianos, difíciles de encontrar fuera de nuestras paredes. Aun así, si lo que te realmente te apetece es un capricho carnívoro, pregunta por los chuletones que reposan en las carnicerías del mercado: una delicia que convierte cualquier cena en celebración.

Los amantes del queso tam-

bién tienen para elegir: curados de oveja, quesos frescos, azules intensos o suaves de leche de vaca, de oveja o de cabra, todos con historia y sabor. Ah, ¿estás buscando un toque gourmet? No te preocupes, también encontrarás algo más especial en cada uno de los establecimientos.

Cuando acabes la compra, disfruta de nuestra cafetería, también abierta en San Fermín. El lugar ideal para hacer una pausa, tomar algo fresco o picar algo delicioso entre cohete y encierro.

Y, ¿qué pasa si no puedes venir o prefieres no cargar peso? Tranquilidad: te llevamos la compra a casa en el mismo día. Solo dínos qué necesitas y lo tendrás en tu cocina listo para brillar.

Este verano, no te pierdas lo bueno. Lo fresco. Lo auténtico.

Mercado de Santo Domingo. Mucho más que comprar.



Tus compras a domicilio gratis

PAN Y PASTAS MAITENAREN TXOKOA

☎ 657 543 254

FRUTOS SECOS GRANELETXEA

☎ 623 122 536

LÁCTEOS QUESERÍA GAZTALEKU

☎ 948 20 79 44

QUESERÍA YOLANDA

☎ 948 22 41 93 | 654 523 213

FRUTAS Y VERDUAS FRUTAS Y VERDURAS INMA

☎ 637 733 059

FRUTAS Y VERDURAS ZABALZA

☎ 948 21 11 11

TRIPICALLERÍA TRIPICALLERÍA EL MERCADO

☎ 948 20 79 21

TRIPICALLERÍA FERMÍN

☎ 602 588 926

CAFETERÍA EL ZACATÍN

☎ 649 032 277

OBRADO MERCADO SANTO DOMINGO

☎ 948 22 18 58

CARNICERÍA CARNICERÍA ABAURREA

☎ 948 22 35 12 | 640 176 991

CARNICERÍA GERARDO FERNÁNDEZ

☎ 948 22 75 96 | 628 566 187

CARNICERÍA J.FERNANDEZ

☎ 948 22 49 62

CARNICERÍA MANOLO Y ENCARNA

☎ 625 563 704

CARNICERÍA MANOLO FERNÁNDEZ

☎ 948 22 64 83 | 699 860 330

PESCADERÍA Y BACALAO PESCADERÍA DONOSTIARRA

☎ 948 22 89 15

PESCADERÍA JESÚS M^a HUARTE

☎ 948 22 19 14 | 626 336 066

PESCADERÍA RAÚL

☎ 948 27 80 60 | 608 866 947

BACALAO SAMPER

☎ 948 21 02 92

mercado de Santo Domingo
merkatua

San Fermín en la zona de Martín Azpilcueta

¿Qué pensarías si te dijera que puedes ser tú quien disfrute de una de las 3 comidas/cenas dobles en el restaurante El Mosquito? Prepara el verano y las fiestas en la zona comercial de Martín Azpilcueta. Tus compras pueden tener premio.

No pierdas la oportunidad de apoyar a los y las comerciantes de tu barrio y prepárate para el verano y las fiestas de San Fermín con compras inteligentes y premiadas. La Asociación de comerciantes de la zona de Martín Azpilcueta ha puesto en marcha una nueva campaña de fidelización. En esta ocasión, por cada

compra que realices del 20 al 28 de junio en los comercios asociados, y siempre que supere el mínimo establecido, recibirás un boleto que deberás rellenar con tus datos personales para entrar en el sorteo de 3 comidas/cenas dobles en el restaurante El Mosquito.

El sorteo tendrá lugar el

próximo martes 1 de julio a las 20:10h en Goxo Latte (c/ Martín Azpilcueta, 17).

Recuerda que aquellos comercios que lucen motivos sanfermineros en sus escaparates son los asociados.

COMERCIO EN LA CALLE. En la mañana del próximo sábado 21 de junio, segundo día de fiestas de San Juan, los comercios asociados saldrán a la calle.

Actuación subvencionada por
Gobierno de Navarra



SAN FERMÍN

EN LA ZONA DE MARTÍN AZPILCUETA
HASI GUREKIN SANFERMINAK

SORTEO / ZOZKETA

**3 COMIDAS/CENAS DOBLES
EN EL MOSQUITO**

**3 BAZKARI/AFARI BIKOITZA
MOSQUITON**

Por tus compras realizadas del 20 al 28 de junio en los comercios asociados. Ekainaren 20tik 28era elkartutako dendetan egindako erosketengatik boletoen banaketa.

EKAINAK 21 DE JUNIO

**11:00 - 13:30 COMERCIO EN LA CALLE
KOMERTZIOA KALEAN**

DECORACIÓN DE ESCAPARATES CON MOTIVOS SANFERMINEROS
ERAKUSLEIHOEN APAINKETA SANFERMINETAKO MARRAZKIEKIN

ORGANIZA:
ANTOLATZEN DU:



COLABORA:
LAGUNTZEN DU:

SAN ALBERTO MAGNO
COOPERATIVA DE VIVIENDAS
San Alberto Magno, 2 - 31011 PAMPLONA

Actuación subvencionada por Gobierno de Navarra.
Nafarroako Gobernuko diruz lagundutako jarduerak



tú das vida a las calles
zurekin kaleak bizirik
COMERCIO DE NAVARRA, NAVARRERAKO ERROKAK

Hidratación, sal y verano *por Sila Pano*

Ahora que llega el verano, con sus días cada vez más calurosos debido al cambio climático, es importante hidratarnos bien. En una época en la que los termómetros sacan chispas y parece que solamente nos refresca la cerveza, creo que es importante entender qué ocurre cuando nos deshidratamos.

Al deshidratarnos perdemos dos elementos: agua, generalmente al realizar ejercicio intenso o por exceso de calor, y ciertos electrolitos, principalmente sodio y potasio (dos minerales que sirven para enviar señales eléctricas entre las células). Por eso, es importante tener un buen aporte de sal en el cuerpo que facilite reponer tanto el agua como los electrolitos que perdemos.

Esta es la razón por la que ante deshidrataciones leves se aconseja beber agua con una pizca de sal o agua alcalina, una bebida que podrás hacer tú misma con agua filtrada, sal de buena calidad y limón. Pero, ¡cuidado! Si sufres una deshidratación fuerte deberás actuar de forma distinta. Los principales síntomas suelen ser dejar de sudar, tener micciones escasas y el aumento del ritmo cardíaco. Así que lo primero que deberemos hacer para combatirlo será bajar la temperatura externa del cuerpo. Para ello,



utilizaremos paños húmedos o bolsas de hielo y después, beber agua poco a poco.

Por otro lado, y al margen de esta recomendación, he querido aprovechar la ocasión para ofreceros mi opinión sobre la sal. Este elemento, en sus múltiples funciones, ha destacado a lo largo de la historia. Cabe recordar que en la época romana el “salarium” era una de las formas habituales de pago. Asimismo, también ha jugado un papel muy importante en la conservación de alimentos. Sin embargo, vivimos tiempos en los que se ha estigmatizado mucho este antiquísimo ingrediente culinario.

Nuestro plasma sanguíneo es una réplica de aquel océano donde se originó la vida; razón por la cual, la mayoría de nues-

tros líquidos internos son ligeramente salados. Desde los seres unicelulares hasta los vertebrados superiores, se desarrolla un aparato circulatorio que permite a los animales, incluidos los seres humanos, llevar internamente el agua del mar. Así que mientras no tengamos problemas de hipertensión, cocinar con una buena sal marina o terrestre sin refinar será vital para mantener nuestra salud ya que, más allá del cloruro de sodio, contiene otros 84 minerales que ayudarán a mantener la homeostasis de nuestro cuerpo.

Por eso, os recomiendo consumir alimentos naturales que no contengan sal añadida, así como que la sal que consumamos sea de nuestra elección y de buena calidad.

La gaita: el alma musica



Foto: Josu Santesteban

Antes de adentrarnos en la entrevista, ¿nos podrías explicar en qué se diferencia una dulzaina de una gaita?

Se trata de una cuestión puramente terminológica. La gaita, que es la manera en la que nos referimos a ella aquí, es el término tradicionalmente empleado. Sin embargo, en el s. XVIII empieza a extenderse la denominación *dulzaina*; un nombre, tal vez más glamuroso, que se popularizó en el s. XIX. El mismo que fue desterrando el nombre clásico que, precisamente, es el que figura en la documentación histórica.

Tras esta interesante matización pasemos a hablar sobre

la razón por la cual nos hemos reunido. ¿Qué significado tienen la gaita y cuál es su tradición en San Fermín?

Creo que se trata de un instrumento clave. En los últimos siglos, estas pequeñas agrupaciones musicales, formadas por dos gaiteros que tocan distintas voces y un tambor, han encajado muy bien en el modelo festivo de San Fermín. Sin embargo, y aunque parezca mentira, estuvieron a punto de desaparecer a mitad del siglo pasado ya que eran muy pocas las familias de gaiteros que quedaban, sobre todo, en Estella. Pero, afortunadamente, todo cambió en los años 60. En especial, gracias a la labor de los

hermanos Lacunza primero y Javier Lacunza y José Luis Fraile, gaiteros de Pamplona, después. Ellos fueron quienes, principalmente, rescataron este instrumento del olvido y empezaron a desarrollarlo tanto técnicamente como musicalmente.

¿Qué aspectos de la cultura y tradición navarra crees que se reflejan en la música de los gaiteros?

El mestizaje; es difícil acotar la cultura a nivel territorial. Aunque la gaita en Navarra sí que tiene una peculiaridad. A partir del s. XVIII se convierte en un instrumento culto. Los gaiteros solían ser personas con formación musical que, por lo general, tocaban



c/ Indatxikia, 10 bajo | 31001 Pamplona-Iruña



c/ San Francisco, 34 · PAMPLONA · Telf.: 948 223 348

I de San Fermín



Procesión de San Fermín, el 7 de julio. Autor: Jorge Urdániz

también otros instrumentos. Y este contexto, claramente, favoreció el desarrollo de melodías con cierto nivel técnico.

Por eso, la música de gaita en Navarra va más allá de las jotas y los pasacalles. Sobre todo, a partir del s. XIX, que fue cuando se empezó a incorporar al repertorio con total naturalidad la música de moda de aquella época.

Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel que juegan los gaiteros en la celebración de San

Fermín y de qué manera contribuyen a la atmósfera festiva?

Creo que juegan un papel fundamental en la música de calle, algo que no debemos perder. Qué decir de nuestra cita anual después del chupinazo, una actuación muy esperada y aclamada en los últimos años. También destacan otras salidas como las dianas, el acompañamiento típico de los gigantes o pasacalles.

Afortunadamente, la gaita to-

davía sigue teniendo mucha presencia y mucho tirón. La clave de ello está en dos factores: la profesionalización de la enseñanza y la incardinación razonable en medios musicales más amplios. Cada vez son más los jóvenes que se acercan a este instrumento.

Si te parece, pasemos al plano personal. ¿Cuál fue la motivación que te impulsó a aprender este característico instrumento y adéntrate en este mundillo?

Nací en la calle Jarauta, bueno en el hospital (entre risas), y he tenido la suerte de poder rondar a gaiteros como Javier Lacunza y José Luis Fraile, prácticamente, desde que nací.

Aquellas melodías me maravillaban, así que cuando tenía unos 12 años decidí aprender a tocarla. No fue tarea fácil, pero me vino de forma natural; estaba muy familiarizado con ese sonido. Y, claro está, a los años me di cuenta que desde txiki había estado al lado de los mejores.

¿Cómo describirías la experiencia de tocar la gaita duran-

Echeve
regalos - souvenirs
Mercaderes, 29 | 31001 PAMPLONA/IRUÑA
www.echevesouvenirs.com

el Redin
Gastrobar
en San Fermín
-etan-

- CALDICO
- VERMUT
- FRITOS
- COMIDAS
- SALDA
- BERMUTA
- FRIJITUAK
- BAZARIBAK

c/ Mercado, 5
948 22 21 82

te los Sanfermines?

Resulta muy agradable... pero también hay momentos más duros. Hay que saber encontrar el equilibrio entre salir y la responsabilidad de tocar; sobre todo, cuando eres joven. Creo que debemos ofrecer un servicio profesional, aunque no lleguemos a serlo. Por eso, es muy importante cuidar la estética y tocar siempre lo mejor posible.

Es muy gratificante actuar en las fiestas de Sanfermín: ves a la gente disfrutar con tu música, te brinda la oportunidad de conocer y compartir tanto experiencias como conocimientos con otros músicos... pero eso no quita para que cuando te suena el despertador para salir a tocar las dianas cueste un poco levantarse.

¿Qué emociones te invaden en ese momento?

Por ejemplo, el momento del chupinazo es curioso. Es una sensación extraña. Te provoca una emoción enorme, pero a posteriori. En el momento que salimos del ayuntamiento de Pamplona abriéndonos paso ante esa agobiante multitud solo te invade un pensamiento: salir tocando ese *Ánimo pues*. Pero cuando ya ha pasado y te puedes echar una cerveza... es entonces cuando

eres consciente de todo lo que acabas de vivir.

En otras ocasiones, te vienen pensamientos de lo más variopinto mientras actúas. También hay momentos de nerviosismo y el cansancio va haciendo mella.

Así que, al menos en mi caso, te diría que son muchos y muy intensos los sentimientos que me afloran tocando la gaita en San Fermín.

¿Cuál es tu recuerdo más memorable?

Supongo que la primera vez que tuve el privilegio de tocar para la Comparsa de Gigantes y Cabezudos de Pamplona, allá por 2009, con los Hermanos Fraile. También me vienen a la mente otros momentos íntimos en los que, al interpretar determinadas piezas, recuerdas con emoción a personas que ya no están. Pero esos me los guardo para mí.

¿Cómo preparas tu repertorio?

Hoy en día el repertorio es muy amplio, pero creo que los dos cuadernos manuscritos que nos dejó Julián Romano, gaitero de Estella en el s. XIX, son el cúlmen y a la vez la base de la gaita clásica. Una música maravillosa que me ha acompañado, prácticamente, desde que nací.

Y en lo que a los ensayos se re-

fiere, se trabaja mucho en solitario para estudiar y memorizar el repertorio que después tendrás que preparar con los compañeros con los que vayas a tocar. En este punto, debo aclarar que no siempre se toca con la misma agrupación musical, nos vamos turnando.

No podemos dar por concluida esta entrevista sin saber qué canciones dirías que son imprescindibles.

Personalmente, disfruto muchísimo con el repertorio clásico. Me gusta remarcar que siempre aparecen aportaciones nuevas muy interesantes. Pero, sinceramente, no concibo unos Sanfermines sin la música de Julián Romano. Hablo, por ejemplo, de esos pasacalles que tocamos y hacen bailar a los gigantes. Esas piezas que, aun siendo cómodas para tocar, conllevan cierta complejidad y te hacen sacar lo mejor del instrumento. Y tampoco puedo pasar por alto la más que conocida *Polonesa* que se toca para despedir a los gigantes. Una pieza que Gaiteros de Pamplona escuchó en un viaje a Austria y que, junto a gente como el difunto Viguiristi, decidieron importar para los gigantes, en la década de los 70.

Tienda de regalos-souvenirs desde 1956



Platero
gigantes



Olentzeros, Gigantes de goma, Kilikis - Zaldikos
Camisetas, Opariak, Artesanía, Txapelas
Botas curadas listas para usar

c/ Estafeta, 47 | 31001 Pamplona-Iruña | Telf.: 948 22 30 46
info@gigantesplatero.com | www.gigantesplatero.com

VERMUTERÍA
- DESDE 1963 -

ESPECIALIDAD EN
FRITOS DE HUEVO



R

C/ SAN NICOLÁS 15 - 31001 PAMPLONA - Tel.: 948 225 104

algo se
cuece



Ajoblanco malagueño

Ingredientes:

180 gramos de miga
de pan seco
500 ml de agua fría
100 ml de aceite de oliva
virgen extra
100 gramos de almendra
cruda
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre
Uvas verdes
(receta para 6 personas)

¡Qué verano tan caluroso! A veces, lo que más apetece es evitar complicaciones en la cocina y disfrutar de platos frescos y fáciles de preparar. Por eso, en esta edición te traemos una receta perfecta para esos días en los que la pereza y el calor parecen ir de la mano: el ajoblanco malagueño. Una sopa fría, sencilla y deliciosa, que no requiere mucho esfuerzo y te refrescará en un abrir y cerrar de ojos. ¿Listos para descubrir cómo preparar este clásico de la gastronomía andaluza? ¡Vamos allá!

El primer paso de este clásico malagueño consiste en reblandecer el pan, así que volcaremos toda la miga de pan seco al recipiente que contiene el agua fría y dejaremos que se remoje durante, aproximadamente, 20 minutos. Pasado ese tiempo, añadiremos el diente de ajo al que habremos extraído el corazón, una cucharada de vinagre de vino blanco, los 100 gramos de almendra cruda (os recomendamos elaborar esta receta con almendra Marcona cruda) y con la ayuda de una batidora trituraremos todos los ingredientes hasta obtener, después de unos 5 minutos, una crema bien fina.

A continuación, mientras batimos, añadiremos el aceite de oliva poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada. Un paso que, aunque parezca sencillo, tiene su truco. Si queremos conseguir una textura realmente cremosa, al igual que se hace con el salmorejo, deberemos agregar el AOVE como si fuera un hilo. Y daremos por concluida esta receta matizando el sabor con una pizca de sal y dejando enfriar la sopa en la nevera.

A la hora de servir, podremos decorar nuestro cuenco con unas pocas uvas y un chorrito de aceite de oliva.



AZ

SARE KOMUNITARIOA



Tres hayas

Recorrido: 8,1 km

Desnivel: 185 m

Dificultad: fácil

Duración: 2:00h

Cómo llegar

Burguete se encuentra muy cerca de la frontera, así que saldremos por el noreste de Pamplona para incorporarnos a la N 135 dirección Francia. Subiremos al alto de Erro, después al de Mezkiritz y, tras atravesar Espinal, llegaremos a nuestro destino: Burguete.

Al entrar a Burguete continuaremos por la carretera principal hasta sobrepasar la iglesia. En ese punto giraremos a la derecha; esta calle nos conducirá al parking que se encuentra detrás del frontón. Aparcaremos y nos pondremos en marcha por la pista asfaltada que transcurre junto a un parque. Al principio de la misma, encontraremos un panel informativo sobre la GR-11 y la Fortificación del Pirineo, donde se señala la ubicación de varios

búnqueres, testimonio de un pasado oscuro que esperemos que no se repita.

Unos metros más adelante, cruzaremos el río Urrobi por una pasarela, continuaremos por la pista de la izquierda hasta salir a un cruce y pasando por la zona habilitada de la puerta metálica verde que veremos de frente nos adentraremos en un hermoso hayedo. Desde aquí, y siguiendo las balizas rojiblancas que trazan la GR, caminaremos hasta una





bifurcación.

Obviando el camino de la izquierda, continuaremos recto hasta llegar a otra puerta metálica verde que también debaremos cruzar. Delante se alzan tres grandes hayas y, tras ellos, todavía se sustenta una antigua estela funeraria en la que podremos apreciar un pequeño signo solar.

A partir de aquí, abandonaremos la GR ya que nuestra excursión continua por el camino ligeramente resaltado de la derecha;

nos guiará a un verde prado en el que podremos disfrutar de unas bonitas vistas panorámicas.

Continuaremos caminando alrededor de 20 minutos hasta llegar a otra estela de piedra con forma de cruz, recuerdo de un paisano fulminado por un rayo. Un poco más adelante, veremos unas maderas; se trata de un panel informativo caído. Nos acercaremos a él y, tras haber contemplado el conjunto monumental de Roncesvalles (a nuestra derecha) que se levanta al abrigo de la falda del Girizu y el Astobizkar, comenzaremos a descender campo a través hacia Burguete, el pueblo que claramente veremos de frente.

Al llegar a una fila de árboles, cruzaremos la valla de ganado por el paso habilitado que veremos a nuestra izquierda, seguido de un cable eléctrico y continuaremos descendiendo hasta una explanada. Abandonaremos el campo en el que estamos saliendo por la apertura que veremos a nuestra izquierda y giraremos a la derecha para continuar la marcha hasta llegar a la pasarela inicial. Cruzaremos de nuevo el río Urrobi y desharemos el tramo inicial para regresar al parking.



MUGA ZEHARKEZINA

Gerra Zibila hasi zenetik, matxinatuek interes handia agertu zuten Pirinioetako muga kontrolatzeko, aliatuen balizko inbasio baten aurreikuspenean. Soldaduak eta Falangeko eta Errekete-ko miliziak hantxe zebiltzan; hesi gaindiezina bihurtu nahian ehundaka gotorleku eraiki zituzten.

Fortifikazioa bi fase handitan garatu zen. Lehengoa 1939 eta 1940. urteen tartean gauzatu zen eta 1944tik aurrera, bigarrena gauzatu zen.

Gotortze-egitasmoaren oinarriko elementuetako bat errepideak eta mendiko pistak ziren. Bide horiek eraikita Pirinioetako haranak lotu nahi zituzten, ekialdetik mendebaldera, bunker, behatoki, aterpetxe, kuartel eta abarretarako sarbidea erraztearren.

Trabajamos por tu tranquilidad

www.cidenar.com

948 111 999

cidenar
CENTRO INMOBILIARIO DE NAVARRA

Oficina San Juan
C/ Monasterio de Urdax 16

Oficina Ensanche
C/ Paulino Caballero 3

Oficina Iturrama I
C/ Vuelta del Castillo 9

Oficina Iturrama II
C/ San Juan Bosco 2

Hablamos con la biblioteca de San Francisco...

¿Quieres saber qué novedades a añadido la biblioteca pública de San Francisco a su catálogo? Te lo contamos.

NOVELA. “El extraño que llegó del mar” de Mitch Albom, “Una dama desconocida” de Carlos del Amor, “La moneda con dos cruces” de Jon Aramendía, “La memoria de las sirenas” de Jon Aramendía, “El pacto invisible” de Laura Azcona, “Invencible” de Carlos Bassas del Rey, “Los ahogados” de Benjamin Black, “SEI barracón de las mujeres” de Fermina Cañaveras, “Niágara” de Joyce Carol Oates, “La mujer del pantano” de Estela Chocarro, “Desfile” de Rachel Cusk, “Jotadé” de Santiago Díaz, “La muy catastrófica visita al zoo” de Jöel Dicker, “Los seductores” de James Ellroy, “Mapas y perros” de Unai Elorriaga, “Victorian Psycho” de Virginia Feito, “Los hijos de Adán” de Eva García Sáenz de Urturi, “La biblioteca de los corazones prestados” de Lucy Gilmore, “Diálogo” de Peter Handke, “Orbital” de Samantha Harvey, “Quince años: la primavera revolucionaria” de Vigdis Hjorth, “El misterio del hielo y la escarcha” de Ernesto Irastorza, “La esposa del mercader” de Anna Jacobs, “Los lobos del bos-

que de la eternidad” de Karl Ove Knausgard, “La veterinaria: tiempo de coraje” de Sarah Lark, “La ira de los humillados” de Petros Márkaris, “Ropasuelta” de Santos Martínez, “El recluso” de Freida McFadden, “La diva” de Reyes Monforte, “El albatros negro” de María Oruña, “Una vida” de Alejandro Palomas, “El español que enamoró al mundo” de Ignacio Peyró, “Cuentos completos” de Josep Roth, “Cruces y asfalto” de Ana Rosa Saleme Ortiz, “Hay ríos en el cielo” de Elif Shafak, “El plan maestro” de Javier Sierra, “Un millón de cuartos propios” de Tamara Tenenbaum, “Brazilian psycho” de Joe Thomas y “Recuérdame bailando” de Mara y Alicia Torres.

LIBROS DE CONOCIMIENTO.

“El padre en escena” de Sarah Blaffer Hrdy, “El puente donde habitan las mariposas” de Nazareth Castellanos, “Rapados: una historia de la subcultura skinhead autóctona” de Carles Viñas, “Movimientos sociales en América Latina” de Raúl Zibechi, “Breve historia del conflicto entre Israel y Palestina” de Ilan Pappé, “El tiempo que nos queda” de Patrick Boucheron, “La lucha por una política decente” de Michael Walzer, “el poder de la física y las mate-

máticas” de Ismael Roldán Castro, “El cosmos desordenado” de Chanda Prescod-Weinstein, “El tiempo del fuego” de John Vaillant, “Huertopías: ecourbanismo, cooperación social y agricultura” de José Luis Fernández Casadevante, “El jardín en el plato” de Ana Rosa Saleme Ortiz, “Quesos & Licores” de Ana Rosa Saleme Ortiz, “Damas, villanas y Lolitas: una mirada feminista al cine con el que crecimos” de Sandra Miret, “La era de la revancha” de Andrea Rizzi, “Aventuras de un joven vagabundo por los muelles” de Jon Lee Anderson, “Fechas que hicieron historia” de Patrick Boucheron, “Gran guía visual de la historia” de Masato Tanaka y Shuzen Iwata, “La pérfida Albión” de Paul Prestoon, “Las 13 rosas: la verdad tras el mito” de Roberto Muñoz Bolaños y “Calle Londres 38: dos casos de impunidad” de Philippe Sands.

JUVENIL. “La última vez que pienso en ti” de Blue Jeans, “Amanecer en la cosecha. Los Juegos del Hambre” de Suzanne Collins y “La cacería” de David Lozano.

Y otros títulos más en la sección de cómics, poesía, colección local y literatura infantil.



Somos un comercio familiar que apuesta por los productos Km 0 y de proximidad asegurando así la máxima calidad para nuestros clientes.



📍 Cuesta de Santo Domingo s/nº
31001 Pamplona

☎ 948 22 99 71

📞 616 346 052

✉ carnedenavarra@gmail.com

📍 Monasterio de la Oliva, 3
31011 Pamplona

☎ 948 26 29 45

📞 600 717 422

✉ pedidos@carniceriaazcona.com



📍 Calle Real, 37
31110 Noáin

☎ 948 31 84 60

📞 600 717 422

✉ pedidos@carniceriaazcona.com



Arena mágica



Materiales:

- 4 vasos de harina
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 bol
- Tizas de colores
- Caja hermética de plástico

Cómo se hace

Comenzaremos la actividad volcando 4 vasos de harina en un bol amplio y haremos un agujero en el medio, como si fuera el cráter de un volcán. Seguido, echaremos el vaso de aceite de girasol en ese hueco y comenzaremos a amasar con la ayuda de nuestras

manos. Poco a poco, iremos deshaciendo los grumos que se han creado al principio hasta conseguir una mezcla completamente homogénea. Ahora bien, seguro que os preguntaréis cuándo llega ese momento.

Daremos por finalizada la fabricación de la arena mágica cuando hayamos conseguido la sensación que genera la arena de la playa húmeda en las manos. En ese momento, habremos conseguido un material que al manipularlo nos permita formar una masa compacta pero que, igualmente, se deshaga com-

pletamente si lo tocamos con los dedos. Sin embargo, si no llegamos a conseguir esa textura deberemos perfeccionar la masa. Si está seca, añadiremos un poco más de aceite y, si no, harina.

Para finalizar, le daremos un toque de color. Así que dividiremos lo que hemos hecho en tantos grupos como queramos, machacaremos las tizas por separado y mezclaremos cada color con una de las partes obteniendo así diferentes tonos.

Guárdala en una caja de plástico hermética y sácala para jugar tantas veces como quieras.





CARNICERIA-CHARCUTERIA
HARATEGI-URDAITEGI JAVIER

txistorra, quesos, patés, embutidos y gran
 surtido de carne: ternera, cerdo, cordero y aves

SAN ANTON 27 PAMPLONA-IRUÑA 948 222700



c/Aldapa, 2
31001 Pamplona-Iruña




TRANSFORMA
CUIDAMOS PERSONAS

20 años cuidando
urte zaintzen

c/ Zapatería 50 - 1º C | Tel. 948 13 61 41
www.cuidamospersonas.es

Colabora
Laguntzen du:  Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Promueve:
Bultzatzen du:  **gaztean**



Uda honetan zure
euskara freskatu
nahi baduzu... 

ika te lo explika.
Hizkuntza ulertuz,
euskara ikasi.



ARTURO CAMPIÓN EUSKALTEGIA
Comedias Kales 14
948 222 246

BARAÑAIN SAHATS EUSKALTEGIA
Harandeko etorbidea 2. behe
948 188 325

ATARRABIA EUSKALTEGIA
Kale Nagusia 10/12. behe
948 332 660

EUSKALDUNIKATE
IKA.EUS

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

ehbildu



*Hamaika
egiteko
jaioak*

Gora Sanferminak



SAN FERMIN 2025

ESKAITZA BERRIA!

GOSARIAK

EGUNERO
ARRANO
ELKARTEAN
8:45-10:30

- **ARRAUTZAK GUZTIAREKIN HUEVOS CON TODO** 🍳
- **AJOARRIERO ARRAUTZAREKIN AJOARRIERO CON HUEVO FRITO** 🍳🐟
- **MOXAL ALBONDIGAK BERE SALTSAN PATATA FRIJITUEKIN** 🍳🍷
ALBÓNDIGAS DE POTRO EN SU SALSA CON PATATAS FRITAS
- **TXIPIROI BARRUBETEA BERE TINTAN** CHIPIRONES RELLENOS EN SU TINTA 🐟
- **MASKURRAK ETA MUTURRAK TXORIZOAREKIN** CALLOS Y MORROS CON CHORIZO
- **PIPERRAK, ZIAZERBA, KUIATXO ETA ONDDOZ BETEAK, PIKILLO SALTSAREKIN** 🌿
PIMIENTOS RELLENOS DE ESPINACA, CALABACÍN Y HONGO CON SALSA DE PIQUILLOS

BERMUTA

EGUNERO
HERRIKO
TABERNAN
12:00-16:00

- **ETXEKO FRITOAK: GANBA, MUSKUILU, ONDDO, ARRAUTZA, PIPERRA, URDAIAZPIKOA**
FRITOS: GAMBA, MEJILLÓN, HONGO, HUEVO, PIMIENTO, 🍷🍷🐟
- **ZANBURIÑAK PLANTXAN** ZAMBURIÑAS A LA PLANCHA 🐟
- **GANBOIAK PLANTXAN** GAMBONES A LA PLANCHA 🐟
- **TXERRI PAPARRA TXINTXORTA** TORREZNO DE PAPADA DE CERDO 🍷
- **PARRILAN EGINDAKO OLAGARRO TAKOAK** TACOS DE PULPO A LA PARRILLA 🍷🐟
- **PIPERMIN FRIJITUAK** GUINDILLAS FRITAS 🌿
- **PATATA BRABAK** PATATAS BRAVAS 🍷🌿
- **TXANPIÑOI SALTEATUAK BARATXURIAREKIN** CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO 🌿
- **BESO IBERIKO PLATERRA** PLATO DE PALETA IBÉRICA
- **RABAK, GILDAK...** 🍷🐟🐟🍷



**HERRIKO
TABERNA**

