


Fano

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN

nº 20

 San Martín

En portada. EMMA GARCÍA, UNA VASCA CON MUCHO FUNDAMENTO // *Gastro-recetas*. OTRAS FORMAS DE COMER LEGUMBRES /
/ *Deporte*. ENTRENAMIENTO PARA LA BEHOBIA // *Gastro salida*. VISITAMOS LA QUESERÍA ADARRAZPI // *c'Al pil-pil* . ANE
RODRIGUEZ, DIRECTORA DE TABAKALERA // *Deco*. TODO AL QUESO // FNAC. HAURRENTZAKO EUSKARAZKO IRAKURGAIK

EDITA:
Mercado San Martín

DIRECCIÓN:
ACC

REDACCIÓN:
Estibalitz Ortega Arsuaga
Amaia Biain

DISEÑO:
Majo Carreras

FOTOGRAFÍAS:
Estitxu Ortolaiz / Teresa Peyri /
J. M. Ubiria / Majo Carreras

IMPRESIÓN:
Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
30.000 ejemplares.

Todos los derechos reservados.
Está prohibida cualquier reproducción,
total o en parte sin el consentimiento
por escrito del editor.
Agradeceríamos que los errores u
omisiones que puedas encontrar en
esta revista los comuniqués a:
prensa@msanmartin.es

¿DÓNDE ENCONTRAR LA REVISTA FAN?

Mercado San Martín
Asador Miralles
Centro Estética Jaime Campos
Centro Médico Psicotécnico
San Martín
Clínica Baviera
Clínica Dental Trento
Coss - Centro Oftalmológico
de San Sebastián
Donna Estética
Escuela Triunfo Pilates
Fombellida Dental
Gym Easo
Hotel Amara Plaza
Hotel Aranzazu
Hotel Arrizul Gros
Hotel Arrizul Urumea
Hotel Monte Igueldo
Hotel Palacio Aiete
La Perla Centro Talaso Sport
Parking del Boulevard
Parking del Buen Pastor
Sweet Roma
Tilin Talan

Si te interesa distribuir la revista
contacta con:
prensa@msanmartin.es

SÍGUENOS
www.facebook.com/
mercadosanmartin
@mercado_sm
Instagram:
mercadosanmartin

SUMARIO

COMPRAS EN SAN MARTIN

Gastrómetro de otoño	3
Legumbres de primera en Frutería Fernández	7
Aceite de Oliva Virgen Extra Casa Hierro	16
Adarrapzi: quesos artesanos con D.O. Odiatzabal	20
Super Amara: propuestas de maridaje para quesos	26
Smoothies: en La Supera y Old Town Cafés Especiales	32
Juani Iraola, Parada baserria, más de 50 años en San Martín	38

GASTRO-RECETAS SAN MARTIN

Falafel de huevos a la escocesa	8
Crema de alubias blancas con tostas de morcilla	10
Dilista gorrien hamburgesak	11
Piku, piper eta lekale entsalada	12

RECETAS DE MARTIN BERASATEGUI

Codornices en escabeche	28
Mangoz betetako banana	28

DECO

DIY: tabla de quesos y panera	14
Queso victims	18

EN FORMA

Prepárate bien para la Behobia en La Perla	30
Entrenamiento express	36

CLUB FAN

Ofertas, talleres y sorteos para socios	39
---	----

FNAC

Los caprichos del ilustrador Iban Barrenetxea	42
Haurrentzako euskarazko irakurgaiak	43



FOTO TERESA PEYRI

n°20

COLABORAN

GASTRO

MARTÍN BERASATEGUI
maestro cocinero

Nos enseña a hacer deliciosas y sencillas recetas de mercado con productos de temporada.
¡Un lujo de colaborador!

ALEX BARRENA
Cocinero

Miembro de la primera generación de licenciados en Basque Culinary Center. Cocinero del GastroPote y de nuestras GastroRecetas.

DECO

CAROL ORIVE

Estilista

Escaparata de formación, esta donostiarra tiene estilo y gusto a raudales. Con ella aprendemos a hacer cosas preciosas para nuestra casa.

MAITE MORO

Deco addict

Le encanta la decoración y es más donostiarra que la barandilla de La Concha. Nos ayuda a hacer una selección de objetos para darle un nuevo aire a la casa este verano.

SALUD

JAVIER ARRIAGA

Preparador personal

30 años de experiencia profesional de los cuales 16 dedicados en exclusiva al entrenamiento personal. Propietario de Estudio de Entrenamiento Personal UNO a UNO.

DRA. ESTHER TELLERÍA

Nuestra gurú

Gracias a ella aprendemos a comer saludablemente, nos sentimos mejor con nuestro cuerpo. También es la nutricionista de Karlos Arguiñano.



Hambursushi

Son tendencia gastronómica en los perfiles de Instagram de 'food lovers' de medio mundo. En Jenny Sushi los preparan de maravilla. Si te gusta el sushi, no dejes de probarlo. Nosotros ya hemos probado este de salmón y aguacate y nos encantó. Llama antes por teléfono para hacer el encargo y así no tendrás que esperar.

Dónde: **Jenny Sushi**, planta -1. Teléfono: 943 42 19 38



Col kale

O col rizada. De ser una desconocida, ha pasado a convertirse en la nueva mejor amiga de las 'celebrities', quienes hablan maravillas de sus propiedades y beneficios. Densa nutricionalmente, una taza tiene más calcio que la leche, más hierro que la carne y una gran cantidad de vitamina C, K y A. Puede tomarse fresca, ligeramente cocida o en batidos.

Dónde: En **Ameriko Goikoa**, planta -1.



Jamón de pato

¡Qué bien entran unas lonchitas de este espectacular jamón de pato que elaboran en Foies Goiburu! ¡Qué delicia! Suavemente ahumado, su sabor es delicioso. Es un aperitivo perfecto y facilísimo de preparar.

Dónde: En **Foies Goiburu**, planta -1.



GASTRÓMETRO DE OTOÑO

PISTAS GOURMET PARA PALADARES CAPRICHOSOS. ¿DÓNDE? EN EL MERCADO SAN MARTÍN. DATE UNA VUELTA POR NUESTROS PUESTOS Y VIVE UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA.



Mini queso Torta de Trujillo

Queso de leche cruda de oveja prensado a mano y elaborado con mimo artesano a la manera tradicional. Se toma con cuchara, abriendo la tapa superior del queso, o untándolo en pan tostado aunque también ofrece múltiples aplicaciones en el ámbito culinario.

Dónde: **Muñoa Alimentación**, planta 1.

EMMA GARCÍA

PRESENTADORA DE TELEVISIÓN Y PERIODISTA

"ME ENCANTA CORRER Y SI ES CERCA DE LA PLAYA DE LA CONCHA ME VENGO ARRIBA"

POR Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS Teresa Peyri

¿DULCE O SALADO?

Un ingrediente para cocinar Sal de ajo.

¿Un bar de pintxos en Donosti? Todos, pero mi preferido: Gandarias.

¿Un restaurante? El de mi amigo Martín Berasategi, no se puede cocinar con más cariño.

Tres alimentos que nunca faltan en tu cocina Piña, tomate de la huerta y chuletones.

¿Conoces el mercado San Martín?

Claro. El mercado San Martín es un lujo, pero mi debilidad es el mercado de Ordizia.

Una bebida para todos los días Agua.

Un vino para una cena romántica con tu marido Me dejo asesorar, lo importante es la compañía.

supuesto y muy activa. Y famosa soy en el cole sí, pero como la madre de Uxue.

¿DESPUÉS DE TANTOS AÑOS TRABAJANDO Y VIVIENDO EN MADRID, ERES MÁS DE CHULETÓN O DE CALLOS A LA MADRILEÑA? Por favor, la duda ofende. ¡Chuleta, chuleta! que tengo buena dentadura.

¿CON QUÉ RECETA PRESUMES DE SER UNA VASCA CON FUNDAMENTO? Con el pastel vasco. ¡En qué momento me enseñó mi ama! He quedado de bien tanto fuera como dentro de nuestra tierra.

ESTO DEL RUNNING ES UNA FIEBRE EN DONOSTI. COMO RUNNER, ¿CUÁL ES TU CIRCUITO FAVORITO CUANDO VIENES? Me encanta correr, me despeja y me activa para enfrentarme a mis adolescentes y si puede ser cerca de la playa de La Concha ya me vengo arriba.

ESTÁS ESTUPENDA, PERO SEGURO QUE TU MADRE TE SIGUE DICRIENDO QUE ESTÁS MUY DELGADA Y QUE TIENES QUE COMER MÁS. Es muy graciosa. Siempre me lo dice, nada más verme. Luego se le pasa cuando ve que estoy fuerte y sana y que como bien, pero qué bienvenidas me da (risas).

¿HAY VIDA EN DONOSTI MÁS ALLÁ DE LOS PINTXOS Y DEL MARCO INCOMPARABLE? Vida hay claro, en muchos sitios pero jesa 31 de agosto!, esa calle no la he encontrado en ningún otro lugar que en Donosti.

NO TIENES PERFIL NI EN FACEBOOK, NI EN TWITTER NI EN INSTAGRAM. ¿ERES UNA OUTSIDER DE LAS REDES SOCIALES? Tengo, pero no son míos, son falsos. Hasta ahora he estado al margen pero para fin de año me animo, me conecto y me lanzo a la aventura de las redes sociales. Nunca es tarde si hay ganas.

¿QUÉ ES LO MEJOR DE ESTAR EN LA CUARENTENA? Lo práctica que te vuelves y la claridad con la que estableces el orden de prioridades. Estoy feliz a mis cuarenta y tres. Tengo más arrugas pero también mucho más humor.

¿QUÉ QUEDA DE LA EMMA QUE SALIÓ DE ORDIZIA PARA ESTUDIAR PERIODISMO? Mucho, ¡si parece que fue ayer! Tengo menos rizos pero la misma pasión e intensidad a la hora de afrontar retos. Estoy muy viva.

¿

QUÉ TE ATACA MÁS A LOS NERVIOS: UNA MALA AUDIENCIA O TENER QUE IR A VOTAR POR TERCERA VEZ EN UN AÑO Y QUE ENCIMA SEA EL DÍA DE NAVIDAD? Un mal dato te pone las pilas, te enseña, te motiva para hacerlo mejor y aprender de los errores. Unas terceras elecciones me crean impotencia. Estamos como en las primeras o peor.

EN CONFIANZA Y SABIENDO QUE ESTO NUNCA LO VA A LEER DOÑA MARÍA TERESA, ¿QUÉ TE PARECE EL DOCU-REALITY 'LAS CAMPOS'? Maravilloso. Es un programa muy divertido en el que se abren en canal. Yo no podría, porque soy muy pudorosa, pero como espectadora estoy esperando nuevas entregas de "Las Campos".

LLEVAS 8 AÑOS RODEADA DE ADOLESCENTES CON LAS HORMONAS REVOLUCIONADAS EN 'MUJERES Y HOMBRES Y VICEVERSA' (TELECINCO). ¿ESTO TE ESTÁ PREPARANDO PARA CUANDO A TU HIJA UXUE LE LLEGUE LA EDAD DEL PAVO? (Risas) El máster en adolescentes lo tengo. Dentro de unos años, te diré si también lo tengo como madre de una adolescente (risas).

¿EMMA GARCÍA, COMO MADRE, ES DE LAS QUE SE LES ESCAPA UN 'PORQUE LO DIGO YO Y PUNTO'? No. No lo han hecho conmigo y yo tampoco lo hago con mi hija. Pienso que la autoridad y el respeto se ganan con argumentos y con hechos.

¿ESTÁS EN EL GRUPO DE WHATSAPP DE LAS MADRES DEL COLE? ¿O TE LIBRAS PORQUE ERES FAMOSA? Estoy en el grupo de las madres, por



POR LA Doctora Esther Telleria

¿OTRA VEZ LENTEJAS?

2016 es el **Año Internacional de las Legumbres** para la FAO. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura destaca que las legumbres son cultivos esenciales por numerosas razones. Por un lado, por sus beneficios para la salud. Por otro lado, porque ayudan a mantener la seguridad alimentaria de miles de hogares en todo el mundo, generan estabilidad económica y, además, pueden contribuir a la mitigación del cambio climático. En España, sin embargo, en las últimas décadas el consumo de legumbres ha descendido en torno a un 60%



MI ALEGATO EN FAVOR DE LAS LEGUMBRES

Soy una gran defensora del consumo de legumbres, porque son múltiples los beneficios que aportan al organismo. Eso sí, a la hora de cocinarlas, hay que evitar las grasas de origen animal, y optar por un acompañamiento de legumbres o arroz.

1. Son fuente de hidratos, el nutriente básico en la alimentación humana y principal fuente de energía del organismo.
2. Son el alimento de origen vegetal con mayor contenido de proteínas.
3. Apenas tienen grasa y son bajas en calorías. La legumbre que más grasa tiene es la soja, y luego los garbanzos. Pero se trata de una grasa insaturada que nos ayuda a mantener el colesterol a raya.
4. Son fuente de vitamina B1, que contribuye al normal funcionamiento del sistema de producción de energía en el cuerpo. Aportan también ácido fólico y vitamina C.
5. Minerales. Aportan hierro, imprescindible para prevenir la anemia ferropénica pero es un hierro que no se asimila en el organismo como el hierro de origen animal; de zinc, un mineral necesario para muchas funciones corporales, como la fertilidad; de potasio, importante para tener la presión sanguínea en niveles normales; y de fósforo, componente de los huesos y dientes y necesario para una buena actividad cerebral.
6. Sin gluten, con lo cual es un alimento que pueden tomar las personas celíacas.
7. Combaten el estreñimiento. Su consumo habitual favorece el buen tránsito intestinal ya que son una buena fuente de fibra.
8. Ayudan a prevenir el cáncer de colon. Las legumbres tienen una fibra que al llegar al colon sirve para mejorar la composición de la flora intestinal ayudándonos a prevenir el cáncer de colon. Por este efecto, se considera a las legumbres como alimento prebiótico. Además existen proteínas en las legumbres que llegan de manera bioactiva al intestino grueso y ejercen propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas.
9. Son saciantes por lo que pueden ser una buena ayuda para adelgazar sin hambre, ya que su fibra exige masticación y retrasa la digestión, permitiendo que el apetito se mantenga a raya por más tiempo.
10. Buenas para el corazón. Algunos fitoquímicos de las legumbres están implicados de forma directa en la reducción del colesterol y en la prevención de la formación de la capa de ateroma que degenera en enfermedades cardiovasculares. Según el estudio PREDIMED tres raciones semanales de legumbres provocan una disminución de los problemas cardiovasculares

¿CON QUÉ ACOMPAÑARLAS?: ¡OLVÍDATE DEL CHORIZO Y LA PANCETA!

Con **CEREALES**: la asociación de cereales con legumbres nos proporciona todos los aminoácidos necesarios para conseguir así proteínas vegetales completas desde el punto de vista nutricional. Por ejemplo, **lentejas con arroz** o **alubias con pan**.

Este tipo de asociación es importante para la obtención de proteínas en las dietas vegetarianas. Con ello si un vegetariano estricto hace esta mezcla no tendrá problemas de proteínas aunque puede tener déficit de vitamina B12, de calcio y de hierro.

Con **VEGETALES RICOS EN VITAMINA C**: el hierro de las legumbres se absorberá mejor acompañándolas con alimentos ricos en vitamina C, por ejemplo lentejas con **ensalada de lechuga** o **garbanzos con zumo de naranja**.

¿COMO EVITAR LOS GASES QUE OCASIONAN?

La fermentación de las legumbres, además de mejorar las molestias ocasionadas por los gases, también mejora la calidad de la proteína, aumenta el contenido de algunas vitaminas del grupo B y permite que se generen determinados ácidos orgánicos que pueden ayudar a mejorar la absorción de hierro y zinc.

- Las pondremos en remojo de víspera.
- Las cocinaremos a fuego lento en el puchero durante 1 hora, y las pasaremos por el pasapurés para eliminar los hollejos, causantes de los gases.
- Lo importante también es respetar la recomendación de una ración moderada de legumbres acompañada de mucha verdura (en el plato más verdura que legumbres).
- También hay remedios naturales, como el hinojo, que contiene sustancias químicas que pueden ayudar a reducir los gases y la flatulencia, al relajar los músculos y producir cierta sedación.



Frutería Fernandez.
"TENEMOS MUY BUENA LEGUMBRE"
"Lentejas pardinas, garbanzos pedrosillanos, de manteca, alubia blancas... Esto es lo que más vendemos. Casi todo lo traemos de Astorga, en León, allí cultivan una legumbre de muy buena calidad y a nosotros nos gusta ofrecer buen género".

Dónde: SAN MARTIN (planta 0)

LAS GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

Si no te gusta el cocido, ya no tienes excusa para saltarte las legumbres. Te presentamos cuatro fórmulas originales y sencillas que te van a encantar.

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estitxu Ortolaiz

FALAFEL DE HUEVOS A LA ESCOCESA

INGREDIENTES/ 4 PERSONAS

- 9 huevos grandes
- 1 cda. de aceite de oliva, una extra para rebozar
- 2 cebollas grandes picadas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de cilantro molido
- 400 gr. de garbanzos de bote
- ½ paquete de cilantro pequeño, únicamente las hojas
- 200 gr. de miga de pan integral
- 5 cdas. de harina normal, una extra para espolvorear
- 25 gr. de pan rallado
- 3 cdas. de semillas de sésamo
- aceite de girasol o vegetal para freír

ELABORACIÓN

1. Introduce 8 huevos en un cazo con agua fría. Después ponlos a cocer durante 5 minutos. Retíralos rápidamente y ponlos agua fría. Una vez estén fríos, péralos.
2. Fríe el aceite, las cebollas y los ajos a fuego lento hasta que se doren y estén blandos. Añade especias. Bate el sofrito hasta que se convierta en una pasta. Después añade los garbanzos y las hojas de cilantro, tritúralo bien, pero en este caso sin que llegue a convertirse en una pasta. Después mézclalo con la miga de pan integral, la harina, gran cantidad de especias y el último huevo (sin cocer, pero ya revuelto con un tenedor).
3. Divide la mezcla en 8 porciones. Coge cada porción y aplánala entre tus manos. Reboza uno de los huevos pelados en un poco de harina y después, recúbrelo con la mezcla de falafel hasta que quede completamente cubierto. Sella bien el rebozado aplastando un poco los laterales del huevo. Repite así con todos los huevos.
Mezcla el pan rallado con las semillas de sésamo. Empana cada huevo con la mezcla.
4. Fríe los huevos hasta que se doren y estén crujientes (dos minutos más o menos). Mientras cocinas el resto de los huevos, coloca los que ya están fritos sobre papel de cocina para que se escurra bien el aceite. Echa un poquito de sal y ¡ya está listo para comer! Se pueden comer fríos o calientes, al gusto de cada uno.

Tiempo: 30 minutos
Dificultad: media

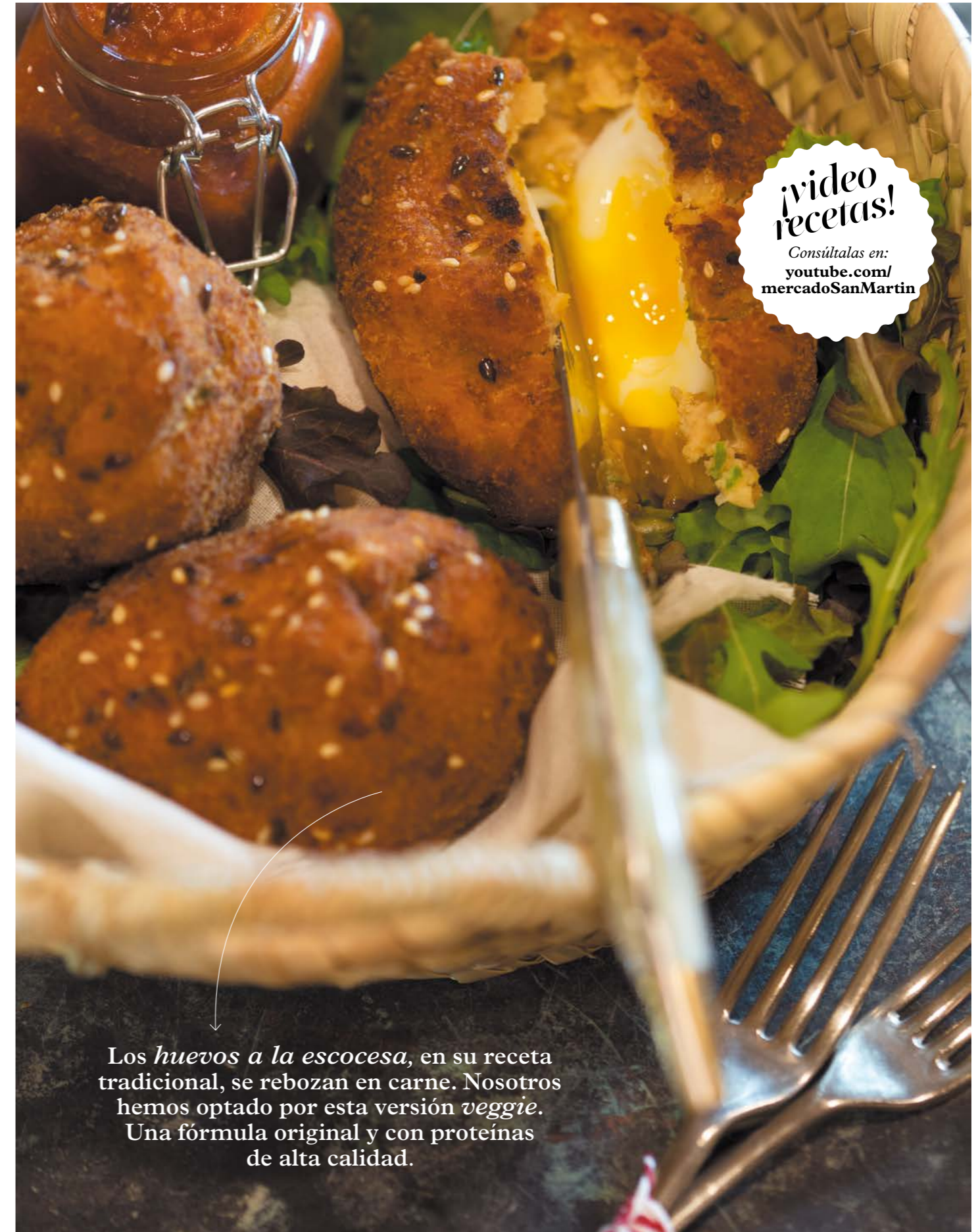
MERMELADA DE PIMIENTOS ROJOS

Este delicioso acompañamiento lo encontrarás en **Iñaki & Jenny Alimentación** (planta -1). Está elaborada de forma artesanal con pimientos ecológicos.



GARBANZOS ECOLÓGICOS

Si quieres sacar un 10 con esta receta, en lugar de comprar los garbanzos ya cocidos, pásate por **Lizardi Baserria** (planta 0 de San Martín) y compra los deliciosos garbanzos ecológicos que vende Javi.



**¡video
recetas!**

Consúltalas en:
[youtube.com/
mercadoSanMartin](https://youtube.com/mercadoSanMartin)

Los *huevos a la escocesa*, en su receta tradicional, se rebozan en carne. Nosotros hemos optado por esta versión *veggie*. Una fórmula original y con proteínas de alta calidad.

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON TOSTAS DE MORCILLA

INGREDIENTES/ 4 PERSONAS

- 300 g judías blancas
- 1 hoja laurel
- 1 puerro limpio y troceado
- 1 zanahoria limpia y troceada
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 50 ml aceite de oliva
- 150 g morcilla de cebolla
- harina para rebozar
- 2 cucharadas aceite
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Poner las judías en un recipiente amplio cubiertas con agua con sal 12 horas antes de la elaboración de la receta. Escurrir y ponerlas a cocer en una olla amplia cubiertas con agua, sal, la hoja de laurel, el puerro y la zanahoria. Dejar cocer hasta que las judías estén tiernas.
2. Pelar y picar la cebolla y el tomate, estofarlos en una sartén e incorporar a la olla de las judías, dejar cocer un par de minutos. Retirar del fuego, dejar atemperar y triturar, quitar un poco de caldo si fuera necesario para que no quede un puré muy líquido. Comprobar el punto de sazón y reservar.
3. Desmenuzar la morcilla y hacer bolitas, pasarlas por harina y aplastar con las manos hasta que quede una torta fina. Calentar una sartén con 2 cucharadas de aceite e ir friendo las tortas de morcilla por los dos lados. Servir la crema de judías blancas con las tortas de morcilla por encima.

Dificultad: Fácil
Tiempo: Más de 60 minutos

MARÍDALO...



CORIMBO

D.O. RIBERA DEL DUERO Una auténtica novedad dentro de los Riberas del Duero que mucha gente estaba esperando. Sorbo a sorbo, puedes sentir que estás bebiendo el paisaje de La Ribera. Una mezcla de lo clásico y lo moderno, apto para todos los paladares.
en **SUPER AMARA**



PREDICADOR

D.O. CA. RIOJA Exponente del sabor del Tempranillo y la Garnacha de La Rioja. Para amantes de la película El jinete pálido y de su actor, Clint Eastwood, que han inspirado este vino. Un tinto fresco. Una elección ganadora.
en **SUPER AMARA**



Las legumbres son un alimento muy versátil. A esta deliciosa crema le damos un toque del país con morcilla de cebolla de *Ormaiztegi* que encontrarás en **IÑAKI & JENNY.**



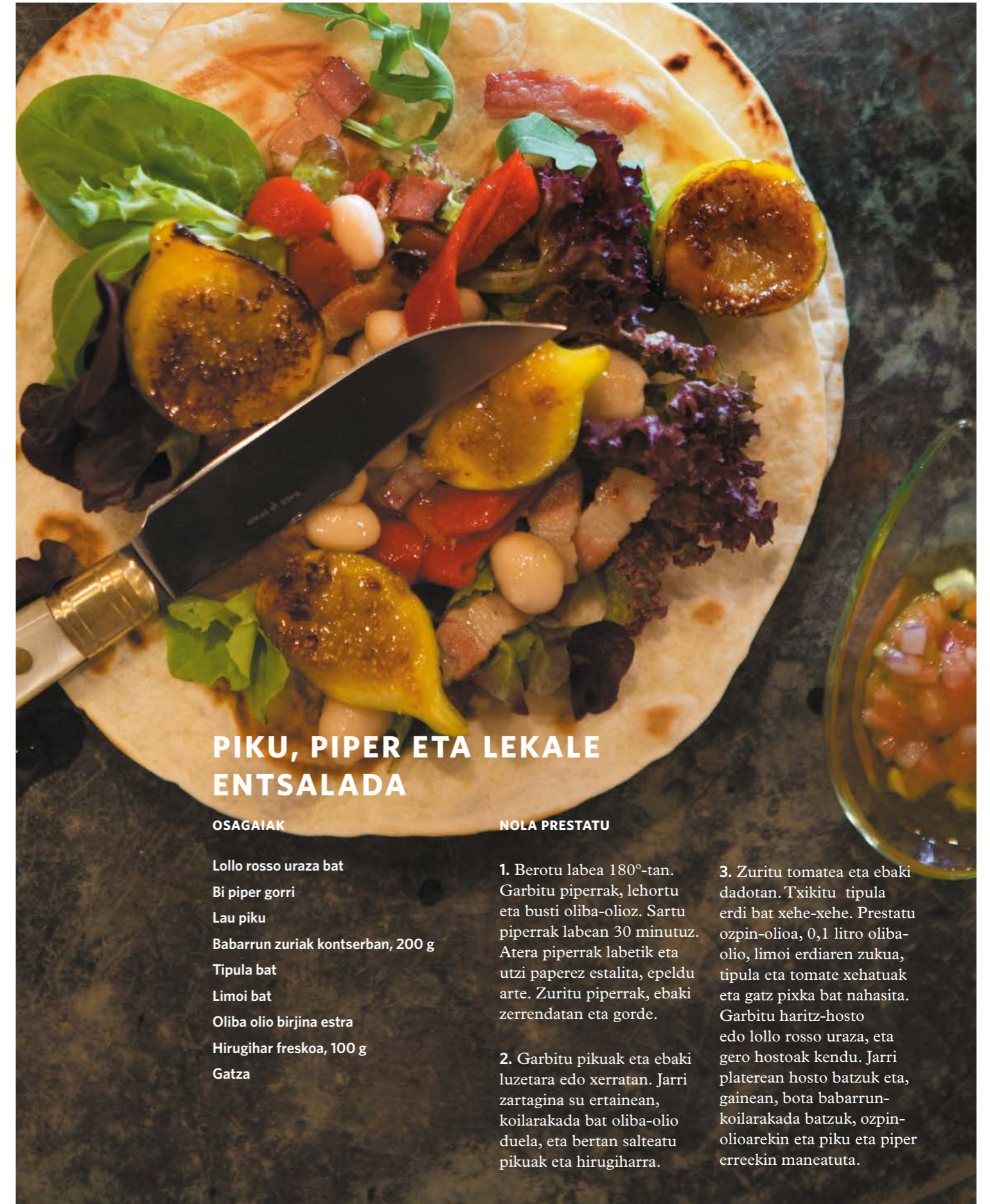
DILISTA GORRIEN HANBURGESAK

OSAGIAIAK

Dilista gorri ekologikoak, 200 g
 Olo-maluta leunak, 80 g
 Intxaur zurituak, 80 g
 Baratxuri-ale bat edo erdi bat
 Koilarakada bat txia-hazi (liho-hazia ere izan daiteke)
 10 tomate lehor
 Gatza eta piperra, norberaren gustura
 Arrautza bat

NOLA PRESTATU

1. Dilistak beratzen jarri behar ditugu aurreko gauean, eta hurrengo egunean ondo xukatu.
2. Dilistak elikagai-prozesadore indartsu batean edo Thermomix batean jarri eta eho egingo ditugu. Ondoren, intxaurrek eta olo-malutak erantsi eta berriro ehoko ditugu.
3. Gero, baratxuria, txia-haziak, tomate lehorrak eta arrautza gehituko ditugu. Dena ondo-ondo ehoko dugu, harik eta ore homogeneoa lortu arte. Ore hori gutxienez ordubetez utziko dugu hozkailuan.
4. Geroago, eskuak olioz busti, orearekin bolak egin eta bola horiek zapaldu egingo ditugu, hanburgesa-forma emateko. Plantxan egin ditzakezu, su txikian, edo bestela labean (labean pixka bat lehorrago irteten dira).



PIKU, PIPER ETA LEKALE ENTZALADA

OSAGIAIAK

Lollo rosso uraza bat
 Bi piper gorri
 Lau piku
 Babarrun zuriak kontserban, 200 g
 Tipula bat
 Limoi bat
 Oliba olio birjina estra
 Hirugihar freskoa, 100 g
 Gatza

NOLA PRESTATU

1. Berotu labea 180°-tan. Garbitu piperrak, lehortu eta busti oliba-olioz. Sartu piperrak labean 30 minutuz. Atera piperrak labetik eta utzi paperez estalita, epeldu arte. Zuritu piperrak, ebaki zerrendatan eta gorde.
2. Garbitu pikuk eta ebaki luzetara edo xerratara. Jarri zartagina su ertainean, koilarakada bat oliba-olio duela, eta bertan salteatu pikuk eta hirugiharra.
3. Zuritu tomatea eta ebaki dadotan. Txikitu tipula erdi bat xehe-xehe. Prestatu ozpin-olioa, 0,1 litro oliba-olio, limoi erdiaren zukua, tipula eta tomate xehatuak eta gatz pixka bat nahasita. Garbitu haritz-hosto edo lollo rosso uraza, eta gero hostoak kendu. Jarri plateran hosto batzuk eta, gainean, bota babarrun-koilarakada batzuk, ozpin-olioarekin eta piku eta piper errekin maneatuta.



POR Carolina Orive / FOTOS Estitxu Ortolaiz/ C.Orive

HAZLO TÚ MISMA

CHULEA DE COCINA

LOS DETALLES MARCAN LA DIFERENCIA
Y CON ESTAS DOS IDEAS QUE TE PROPONEMOS,
UNA TABLA DE QUESOS Y UNA PANERA,
CONSEGUIRÁS DAR UN TOQUE MUY ESPECIAL A TU MESA.



PROYECTO DIY 1



TABLA DE QUESOS

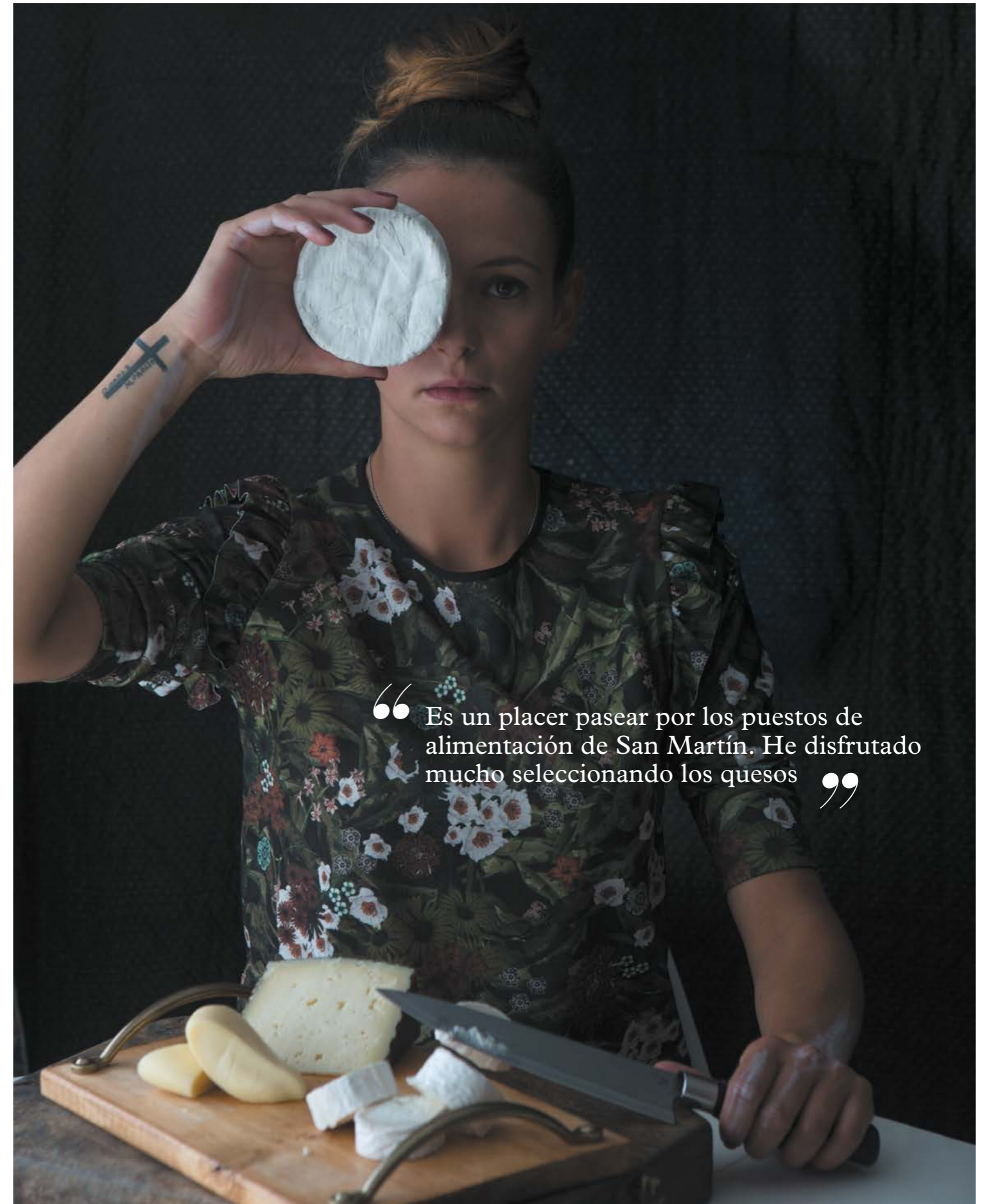
Tan bonita como fácil de hacer. Es perfecta para servir un aperitivo o para tomar varias clases de queso antes del postre, como los franceses. Oh, là, là!

NECESITAMOS

- + Tabla de madera
- + Betún de Judea
- + Tiradores

1. Cortamos o compramos la tabla en el tamaño que queremos. Teñimos la madera con el betún de Judea para darle ese aspecto “vintage” y lo dejamos secar.

2 y 3. Colocamos en los laterales los tiradores que hemos escogido. Si quieres, haz como nosotras y pinta pequeños cuadrados con pintura de pizarra, y sorprende a tus invitados escribiendo el nombre de cada uno de los tipos de queso que les ofreces.



“ Es un placer pasear por los puestos de alimentación de San Martín. He disfrutado mucho seleccionando los quesos ”



“ Talo okindegiko
ogiarri Casa
Hierro markako
oliba-olio
txorrotada bat
botako diogu.
Hau gutizia! ”



PROYECTO DIY 2



METALEZKO OGI-SASKIA

Europako iparraldeko dekorazioa asko gustatzen zaigu. Ogi-saski hauekin, beraz, gure sukaldeari kutsu nordiko bat emango diogu. Erraza eta dotorea!

BEHARREZKOA

- + Aliketa lauak
- + Mozteko aliketak
- + Sare metalikoa

1. Moztu sare metalikoa gurutze formarekin. Albo bakoitzean, ertzak utziko ditugu gero aliketaren laguntzaz, saski baten forma eman ahal izateko.

2 y 3. Ertzak tolestuko ditugu. Aliketa lauarekin ertza guztiak, banaka banaka, lotuko ditugu.

¿LÁMPARA O QUESERA?

Preciosa lámpara de mesa de la marca noruega **Northern Lighting**. Fue creada como parte de una iniciativa para elevar el nivel de los bienes producidos por presos de las cárceles de Noruega.

438,20 €

> www.kadodecoracion.com/
Instagram: @kado_decoracion

DESDE COPENHAGE

Mesa Tablo Pequeña de la firma **Normann Copenhagen**. Minimalista, de rápido y fácil montaje. Ideal en cualquier hogar. Estructura en madera de fresno. Sobre de PVC compacto.

235 €

> www.kadodecoracion.com/
Instagram: @kado_decoracion

**ALFABETO**

Platos de **Desing Letters**, firma nórdica que ha recuperado para sus creaciones una tipografía diseñada en 1937 por el prestigioso arquitecto Arne Jacobsen.

25 € unidad

www.kadodecoracion.com/ / Instagram: @kado_decoracion

Queso Victims

SELECCIÓN DE PRODUCTOS
SÓLO APTA PARA PALADARES
QUE PIERDEN LA CABEZA POR
ESTA JOYA LÁCTEA.

SELECCIÓN Maite Moro /
FOTOS M. Carreras / JM Ubiria

¡BEEEEEEE!

Dan ganas de abrazarlas y de achucharlas. Estas mini ovejas latx decorativas te sorprenderán porque están diseñadas con lana auténtica. Ideales para regalar algo original.

118 €

> www.valentinashop.es

PUF AIA

Diseñados por la marca donostiarra **Ondarreta** para utilizarlos de mil maneras diferentes. No sólo funcionan unidos como un todo sino también por separado, pudiendo utilizarse como asiento, mesita baja o para apoyar bandejas, libros...

Desde 217 €

www.valentinashop.es

**PARA MARIDAR**

Este portavinos de cartón, diseñado en Italia, es ideal para tener un detalle original si vas a cenar o a comer a casa de alguien.

Precio: 16 €

> www.valentinashop.es

**PARA PROFESIONALES**

Cuchillo alemán de la prestigiosa firma alemana **Wüsthof - Solingen**. Sus círculos sirven para, al cortar quesos blandos, no se peguen las láminas. El otro cuchillo sirve exclusivamente para cortar grandes piezas de parmesano.

Precios: 48,17 € / 35 €

> www.cuchillerianavarro.com

TOQUE GOURMET

Añade unas lascas de parmesano auténtico con este rallador **Cuisipro** que también te vendrá bien para quesos blandos e incluso chocolate.

Precio: 29 €

> www.cuchillerianavarro.com

**PARA CORTAR >**

Precioso cuchillo Milky Way Minor, de la marca italiana **Alessi**, para quesos blandos.

Precio: 25,85 €

> www.cuchillerianavarro.com

**TODO SOBRE EL QUESO**

Completísimo libro que ofrece estilos, maridaje, platos, tablas y recetas sobre nuestro protagonista. Escrito por Fiona Beckett, periodista gastronómica del año de Reino Unido.

Precio: 16 €

> www.fnac.es

**EN CUADRILLA**

Una raclette es una deliciosa opción para una comida o cena entre amigos. Además del queso y las patatas, se suele acompañar con embutidos, verduras y pepinillos en vinagre.

Precio: 72, 50 €

> www.menajeoria.com

PARA PREPARAR

Original tabla de madera tropical de la firma alemana **HK Linving**.

Precio: 22 €

www.valentinashop.es



POR MAITE MORO
Deco addict

LA OVEJA LATXA BALA EN SAN MARTÍN

POR Amaia Biain / FOTOS Estíxu Ortolaiz

Su penetrante aroma te guía hasta la planta baja del mercado, donde Inma Iriondo vende el queso con denominación de origen Idiazabal que ella misma elabora, junto a su marido, el pastor Mikel Beldarrain, en su Quesería Adarrazpi, un lugar de obligada visita ubicado en las faldas del monte Adarra.

EL CUENTO DE LA LECHERA... CON FINAL FELIZ

Hace 12 años Mikel Beldarrain trabajaba en la recepción de una empresa de maquinaria, totalmente ajena al campo. En su tiempo libre comenzó a elaborar algún queso que después repartía entre los amigos. Este hobby fue a más y, sin dejar de acudir a diario a su puesto de trabajo, Mikel compró diez ovejas, después veinte y se plantó. Se plantó ante sus jefes y decidió marcharse a la escuela de Pastores de Arantzazu para formarse. Allí pasó varios meses recorriendo la sierra de Aizkorri, las campas de

Urbia y soñando con, algún día, poder comprar su propio rebaño que le diera la leche necesaria para elaborar un queso Idiazabal de gran calidad. Al finalizar, la escuela, compró 250 ovejas a un pastor y le alquiló una cuadra en Zaldibia. Actualmente tiene su propia quesería, Adarrazpi, en Urnieta y cuenta con un rebaño de 450 ovejas repartidas entre su cuadra y la Sierra de Aralar. Mikel trabaja duro, codo con codo con Inma, y con la ayuda de su hermana Ainhoa. Los tres forman un tándem fuerte, con las ideas claras, que ha sabido sacar adelante con éxito la difícil tarea de vivir un sueño manteniendo los pies en la tierra.

Mikel Beldarrain es feliz con sus ovejas en la Sierra de Aralar.

INMA IRIONDO

copropietaria de Adarrazpi Gazta

“ESTO ES UNA EMPRESA PERO, SOBRE TODO, UNA FORMA DE VIDA”

Hinma Iriondo estudió Administración y finanzas y trabajó durante 15 años en una oficina de Irun. Jamás imaginó una vida en la montaña, compartiendo casa con un rebaño de 450 ovejas latxa que cuida junto a su marido y copropietario de Quesos Adarrazpi, el pastor Mikel Beldarrain. Jóvenes y emprendedores, abandonaron la ciudad para dedicarse en cuerpo y alma a un oficio tradicional “abierto a las nuevas tecnologías”.

¿QUÉ HACE UNA MUJER JOVEN, CON ESTUDIOS, EN UN LUGAR COMO ÉSTE?(Risas) La gente aún relaciona a los caseros con personas sin estudios. Recuerdo

gente se especializa y trabaja en un solo departamento; mientras que nosotros lo hacemos absolutamente todo. Desde la primera gota de leche, hasta la producción del queso y la venta directa.

ES UN OFICIO MUY ANTIGUO EL SUYO QUE ALGUNOS TILDARÁN DE ROMÁNTICO. SIN EMBARGO HABLE DE EMPRESA... Porque nosotros, además de pastores, somos una empresa; en cuanto tú creas un producto tienes que funcionar como tal. Creemos que la nuestra tiene un plus, porque los animales pastan en Aralar... pero es un negocio. Si a final de mes no salen los números no puedo seguir con mi idea bonita.

EN SEPTIEMBRE CUMPLIÓ UN LUSTRO EN EL MERCADO SAN MARTÍN. ¿QUÉ RESUMEN HACE DE ESTOS CINCO AÑOS? La trayectoria ha sido muy buena. Hemos ido conociendo lo que la gente quiere y para nosotros la venta directa en el mercado es primordial. Además, el trato diario con la gente es muy bonito: saber qué quiere, qué busca... para después saber qué producir.

¿CÓMO ES SU CLIENTELA? ¿QUÉ BUSCA? Tengo clientes variados pero entre semana la mayoría son amas de casa que compran producto fresco. El fin de semana vienen más parejas con niños y luego está el turista, que viene a por el queso Idiazabal. No puede llevarse el queso fresco, las cuajadas... porque no le van a durar.

POCOS PASTORES APUESTAN, COMO USTEDES, POR EL PRODUCTO FRESCO. Porque muchos no tienen dónde venderlo. Nosotros estamos cerca de la capital y puedo venir todos los días al mercado. Los jóvenes también estamos más abiertos a las nuevas tecnologías y a la búsqueda de nuevos productos. Este verano hemos introducido un queso nuevo que ya vendemos en San Martín. Es un queso tierno o queso nata, poco curado, muy sabroso y elaborado con leche pasteurizada que salamos a la manera tradicional, envolviéndolo con nuestras manos en sal.

¿VOLVERÍA A LA RUTINA DE LA CIUDAD? En la ciudad está todo más planificado, tienes tu horario de trabajo y sabes de cuánto tiempo libre dispones. Aquí cada día es un mundo, no sabes lo que va a pasar, si vas a poder ir al monte... Tomas decisiones sobre la marcha. Esto es una empresa pero, sobre todo, una forma de vida.

Dedicas toda la jornada a hacer queso, ordeñar, estar pendiente de la cuadra cada dos horas... pero también tiene su recompensa. Por ejemplo cuando nacen los corderos y les ves a todos juntos en la cuadra, saltando... Eso no tiene precio. También puedo conciliar mejor mi vida personal y dedicar más tiempo a mis hijos.

“



Controlamos todo el proceso. Desde la primera gota de leche, hasta la producción del queso y la venta directa”.

”



Inma con Argi, el perro pastor.

EGUN BAT INMAREKIN ETA MIKELEKIN

Eguna hasi da

Goizeko 6:15 da. Iratzargailuak jo du eta Inma merkatura joateko prestatzen da. Mikel, senarra, bere “bulegora” doa. Hala deitzen dio berak. Han ez dago ez ordenagailurik ez aire giroturik, baizik eta 450 ardi bere ardurapean –haien erdiak Aralar Mendian daude atsedean hartzen–. Bederatzi ardiko taldetan, jezte automatikoko gelara pasatzen hasten dira. Behin titikoak errapeetan jarrita eta motorra martxan dagoenean, esne freskoa ateratzen hasten da. Arratsaldean, Inmak mamia eta gazta egingo ditu esne horrekin.

hemendik aurrera artaldea gidatuko duen artzain-txakurra da. Belarrik onenaren bila eramango ditu ardiak, kalitaterik oneneko esnea emateko funtsezko elikagaia baita belarra. *“Ardi-esnerik onena udaberrikoa da, belarra gainerako urtaroetan baino berdeagoa delako”*, adierazi du Mikelek. Larrean, ardiak elkarrekin nahasten dira, astiro ibiltzen dira, burua makurtzen dute, bee egiten.... ondo ulertzen dute elkar. *“Guk lau modutara identifikatu behar ditugu, kontrolpean izateko. Alde batetik, ardi bakoitzak txapa hori bat du, bi zenbakirekin: batak Adarrazpi adierazten du eta besteak ardi bakoitza bereizten du. Horrez gain, belarrian bi koska egiten dizkiegu, badaezpada. Eta, azkenik, 400 gramoko txip bat irensten dute. Txip horrek informazioa ematen digu, ardien genetika hobetzen laguntzeko”*, dio Mikelek.

Eskuak orean

Ukuilura itzulita, 17:30ean, Inma eta bere koinata Ainhoa buru-belarri ari dira gaztandegiko instalazioetan. *“Esne jetzi berria hotzeko tangara pasatzen da, eta bi egunez uzten*

SABIÁS QUE...

• **Latxa significa áspero en euskera** y se refiere a la lana de la oveja autóctona del País Vasco y Navarra. “Al ser tan áspera no tiene valor y solo se esquila a las ovejas una vez al año, en el mes de mayo, para mantenerlas sanas”, explica Mikel.

• **El precio del cordero apenas ha variado desde hace veinte años.** Sin embargo, el precio de su lana sí. “Hace muchos años, con la lana de la oveja te comprabas un coche. Ahora, esquilas te cuesta ochocientos euros y ganas treinta” dice Mikel.

• Las ovejas tienen cuatro estómagos o, mejor dicho, uno dividido en cuatro partes. Son **poligástricas**, como todo mamífero rumiante, y sus digestiones eternas.

• Además de la reconocible etiqueta roja que marca la Denominación de Origen Protegida Idiazabal, puedes **identificar este queso por una placa de caseína (como un sello) numerada y seriada**, adherida a la corteza del queso. “Si al cortarlo esta etiqueta desaparece, fíjate siempre en los cantos del queso. Verás que tiene las marcas de un trapo de tela que ponemos al prensarlo. Si por el contrario está liso, no es Idiazabal”, aclara Inma.



Jezteko erritmoa azkarra eta etengabea da, *“zehatz-mehatz 152 xurgapen dira minutuko, arkume batek bere amarengandik esnea hartzeko egiten duen adina xurgapen”*, azaldu du Mikelek.

Larrera bazkatzera

Errapeak hustu ondoren, artaldea hartu eta gaztandegiaren inguruetara abiatu da Mikel. Une horretan, Border Collie xeratsu bat agertu da. Argi du izena, eta

da hor 2º eta 4º bitarteko temperaturan. Produktu freskoak, adibidez gazta samurra edo mamia, egiteko erabiliko dugun esnea pasteurizatu egiten dugu. Idiazabal gazta egiteko erabili beharreko esnea, berriz, gordinik uzten dugu, pasteurizatu gabe”, azpimarratu du Inmak, esne pasteurizatuaren temperatura kontrolatzen duen bitartean. Esne horrekin, gazta freskoa eta mamia egingo ditu, baita produktu sortu berri bat ere, *“gazta samurra edo esne-gainezko gazta”*, haiek esaten dioten bezala. *“Esneak 31º hartzen dituenean, gatzagi naturala eransten*

diogu. Esneko arkumetik hartzen dugu, 12 kiloko pisua hartzen duenean. Okinarentzat ama oreka bezalakoa da guretzat gatzagia”, argitu du Inmak, moldeetan gatzagi tanta batzuk botatzen dituen bitartean. Ondoren, esnea bota eta, segundo batzuk geroago, gazta freskoak budinaren testura hartu du eta mamiak buztinezko ontzietan itsatsita daude. Orain, gazta freskoa zatitan ebaki eta zulodun molde batean jarri behar da; *“seruma bota dezan, eta gero horrekin gatzanbera egingo dugu, koipe gutxien duen esnekia”*, azaldu du Inmak.

Egunero egin, etiketatu eta hurrengo egunean saltzen diren esneki freskoak ez bezala, **Idiazabal gatzaren** lanketak beste erritmo bat du. Osagaiak berberak dira: ardi-esne gordina (pasteurizatu gabe) eta gatzagi naturala; halere, Inmak dioenez, *“gazta hori egiteko gutxienez bi hilabete behar ditugu. Behin esne gordina eta gatzagia nahasita, moldean sartu eta lau orduz prentsatu behar dugu. Ondoren, gatzun-ontzi batean sartu behar dugu; bertan, gazta batzuek hamazazpi edo hamazortzi egunez flotatzen dute, gazituta hobeto kontserbatu daitezzen”*. Azken urratsa gatzak gutxienez bi hilabetez onten uztea da, 11º-ko temperatura eta % 85eko hezetasuna duen ganbera batean. *“Denbora horretan, lizun-geruza batek estaliko ditu; seinale ona da hori. Buelta emango diegu, harik eta kontsumorako puntu egokia lortu arte”*, adierazi du Inmak.

Dastatzea eta salmenta zuzena

Hainbeste ahaleginen saria da. Mahaian eseri eta produktuak dastatzea, ardo beltz edo sagardo fresko pixka batez lagunduta ahogozatzea. Eta, hurrengo egunean, goizean goiz, San Martinera joatea, *“pozik ondo egindako lanagatik eta nire bezeroei kalitaterik handieneko gazta eskaintzeko konfiantzarekin”*.

ADARRAZPI ARTEGI-GAZTANDEGIA

Planta -1
del Mercado San Martín.
www.adarrazpi.com
647 44 56 41 / 669 93 90 97
Horario: de lunes a sábado
(8.00-14.00)

Visitas a la quesería:
Goiburu auzoa,
33C-20130 (Urnietan)
www.basquecooltour.com
reservas@basquecooltour.com



GAZTAK BEGIAK ARGI!

SAN MARTIN MERKATUKO HANDIZKARIEN
AHOLKUAK, GAZTA-OHOL ZORAGARRIA
PRESTATU AHAL IZAN DEZAZUN.

1. Kalitatearen aldeko apustua. Eskatu zuk edo zure mahaikideek gustuko duzuen, eta kontuan hartu aholkatzen dizutena. San Martin azokan, kalitate handiko gazta sorta handia aurkituko duzu honako establezimendu hauetan: 0. solairuan: **MARIBEL URDAITEGIA, NICASIO, ALIMENTACIÓN JUAN ETXEBERRIA** eta **MUÑO A ALIMENTACIÓN**. 1. solairuan: **IÑAKI & JENNY, ADARRAZPI** eta **SUPER AMARA**.

2. Hozkailuan eta babestuta. Bereziki gaztak gordetzeko ganbera bat edukitzea da egokiena, baina nork dauka horretarako lekua sukalde xume batean? Betiko hozkailuarekin konformatu beharko. Tenperatura ideala: 8-14 gradu. Oso garrantzitsua da gazta biltzea, eta, horretarako, urdaitegietan elikagaietarako erabiltzen duten papera da onena. Film-papera ongi dago egun baterako edo birako, baina gero lizuna sortzen zaio. Gaztanoholean edo mahai gainean uzten baduzu, galdu egingo zaizu.

3. Inoiz ez mabairatu botz gazta. Tenperatura baxuak gaztaren zapore naturalak eta aromak ezkututzen ditu. Ahal bada, atera hozkailutik ordubete lehenago. Funtsezkoa da behar bezala dastatu eta gozatzeko.

4. Suabeekin basi eta fuertekin amaitu. Gazta-ohol bat mahairatzen denean, komeni da suabeenak kanpoaldean ipintzea, eta fuerteenak, berriz, barnealdean, amaieran jateko.

5. Ez moztu gazta guztiak modu berean. Gazta mota bakoitzak bere forma eta testura dauka. Gazta biribilak ziri-formarekin moztzen dira, tartak bezala, zaporea ez baita uniformea alde guztietan. Gazta luzangak, berriz, barratxo-formarekin moztzen dira, eta ogian zabaltzeko gaztak piezatan mahairatzen dira. Gazta krematsuak, bestalde, barratxoetan moztzen dira, eta komeni da ganibetaren xafla ur berotan sartzea, gazta erraz desitsasteko. Azkenik, gazta urdinak dado edo bloketan moztzen dira, eta gazta gogorrek zatitan.

6. Eta azala? Zure lagunak 'foodieak' badira, interesgarria izan daiteke gazta azal eta guzti mahairatzea, azalak zer gazta mota den esaten baitigu. Kenduko diote gero. Gazta naturala bada, azala jan daiteke. Brie edota camembert bat bada, ez du zentzurik azala kentzea.

7. Ogi onarekin. Gaztaren kalitatea garrantzitsua den bezala, ogi ona aukeratzea ere funtsezkoa da. Ahaztu txigorkiak eta gaileta gaziak! Zoaz **TALO OKINDEGIRA** (0. solairuan), eta ogirik egokiena zein den esango dizute.

8. Gaineratu fruta eta fruitu leborrak. Sagarrek, mahatsek eta pikuek urtsutasuna ematen diote gaztari, eta koipea ateratzen diote. Intxaurrak eta urrak ere ongi etorriak dira. Oholean gazta urdinen bat badago, ezitia osagarri aproposa izango da.

9. Ez edan urik. Baliteke zu edo zure gonbidaturen bat abstemioak izatea. Hala ere, gazta eta ura ez dira ongi konpontzen, ura ez baita ongi nahasten gaztaren koipeekin urdailean, eta kaltegarria izan daiteke.

10. Ustartzea. Ardo lagun ona da, eta beti izango da. Baina hain modan dauden artisau-garagardoak, jereza, uxuala eta whiskia ere bai.



ANE RODRIGUEZ ARMENDARIZ

[AL PIL-PIL]

SI LE FALTA EL CAFÉ DE LA MAÑANA, NO ARRANCA BIEN LA JORNADA. ELLA LO TOMA TODOS LOS DÍAS EN TABA, LA CAFETERÍA DE TABAKALERA, DE CUYA DIRECCIÓN CULTURAL ES LA MÁXIMA RESPONSABLE.

POR Estibalitz Ortega Arsuaga

Desayuno en casa. Me preparo un licuado de zanahoria, manzana y jengibre y tostadas con aceite. El café me lo dejo para tomarlo en Taba de camino a la oficina. También me gustan las infusiones, pero **el café de la mañana**, que no me falte, por favor. En Taba os recomiendo también el brownie de chocolate si hay necesidad de subidón de azúcar. **He celebrado** con comidas ligeras digestivas que las visitas celebradas durante el primer año de Tabakalera han superado las previsiones. Me parece que **París es una ciudad para comérsela**, por las baguettes y el pain au chocolat. En San Sebastián, para mí, el **pintxo imbatible** es el completo de la Bodega Donostiarra. **Si tengo visita**, es primera parada. Si la cosa sigue de pintxos, en la Parte Vieja, intento combinar pintxos tradicionales con algo más actual: Txalupa, Borda Berri, Gandarias, La Viga, la Cuchara de San Telmo... Por Reyes, el clásico es el Vallés, tampoco falla. Fuera de la capital, por motivos personales, suelo ir a Hernani, claro. Si es para tomarnos unas **sardinak con sidra**, suelo ir a Orío. Pero si es para comerse un **besugo**, Getaria. Mi madre es **quien mejor me ha dado de comer**. Y mi abuela. Tienen un sabor especial. Pero ahora

tampoco me puedo quejar de mi pareja, la verdad. Mi plato de cuchara favorito son las lentejas. **Cocinar no es mi fuerte**, preparo comida, más bien. Me gusta hacer pescado al horno, que es muy fácil. A Patti Smith le invitaría a comer a mi casa. De mi madre he aprendido poco a cocinar. Le sigo llamando para preguntarle los ingredientes que le echa al puré tan rico que le sale. **En mi cocina suena Radio 3**, pero hay algo sobre cocinar con jazz que me gusta... **Me gusta el vino tinto** Ribera del Duero o de Toro para cenar. Y para el jamón. El alcohol fuerte nunca me ha gustado, así que **no suelo tomar copas. Soy de cerveza**. Si fuera un alimento, sería un melocotón. **No me gustan nada ni el apio ni el hígado. En mi nevera** nunca falta el tomate. Cuando puedo, consumo productos ecológicos. Como bastante sano porque así me lo pide el cuerpo. **Tengo malas digestiones** y es a lo que me he acostumbrado. **En mi despensa** sobre todo hay arroz. **No hago deporte**. Mi menú perfecto incluye algo de verde y pescado. Suelo hacer la compra en el Mercado San Martín y en el súper. Creo que San Martín aporta a esta ciudad un modo de vivir la gastronomía. **Las especias** son un ingrediente imprescindible para que Tabakalera sea un referente cultural.

¡Queso-te conmigo!

LAS LEYENDAS URBANAS DICEN QUE EL VINO ES EL MEJOR AMIGO DEL QUESO. PERO HAY MUCHA VIDA EN EL MÁS ALLÁ DE LOS ESPIRITUOSOS Y DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS. AQUÍ VAN UNAS COMBINACIONES QUE HARÁN LLORAR DE PLACER A TU PALADAR QUESERO.

POR: E. Ortega Arsuaga / FOTOS: J.M. Ubiria / M. Carreras



1. JEREZ CON QUESO DE OVEJA DE SORIA

‘**Oncala**’ es un queso completamente artesanal elaborado con leche de oveja y curado en el puerto de Oncala, en las tierras Altas de Soria. Hay de diferentes clases, pero éste que os proponemos lleva trocitos de hongos.

Para acompañarlo, ‘**Hechizo**’ de **Pedro Ximénez**. Joven, suave, dulce y ligero en paladar. También va muy bien con quesos azules suaves.

2. CAVA CON QUESO DE VACA DE PASTA BLANDA

Elaborado en la cercana región francesa de Aquitania, el queso **Saint Albry** fue creado en 1976 para quienes el sabor del Camembert resultaba demasiado fuerte, pero sin embargo gustaban de ese tipo de queso. Tiene una textura flexible y húmeda y un sabor suave, cremoso y poco exigente. Le va muy bien un vino espumoso como el Cava **Jané Ventura Vintage 2009 Reserva**, un cava gastronómico para acompañar todo tipo de platos.

3. CHARDONNAY NAVARRO CON IDIAZABAL

El queso de la marca ‘**Bertako**’ cuenta con la Denominación de Origen Idiazabal y es elaborado artesanalmente a base de leche de oveja latxa en el caserío Goine de Asteasu. Lo hay ahumado y también natural. Recomendamos maridarlo con vino blanco **Castillo de Monjardín**, un 100% Chardonnay cuya calidad ha sido reconocida con premios internacionales como ‘Medalla Oro 2015, Bachus España’ y ‘Medalla de Plata, Chardonnay du Monde 2015’.

4. CERVEZA LIGERA CON QUESO CREMOSO DE VACA

El **Rambol** con nuez es un queso francés (de la Isla de Francia) perfecto para paladares que gustan de los quesos suaves. De fabricación industrial, se elabora con leche pasteurizada de vaca. La pasta fundida se guarnece con nueces. Su consistencia es cremosa. Su sabor es blando, sutil, cremoso y muy agradable. Marida perfectamente con cervezas como la **Estrella Galicia Especial**, neutra y ligera, con un matiz muy marcado de sabor a lúpulo.

5. AGUARDIENTE DE ORUJO CON QUESO DE OVEJA

El **Boffard** es un queso de oveja de pasta dura que se elabora en Valladolid y tiene 8 meses de curación. La marca fue creada en 1880 por el perito francés Claude Napoleón Boffard quien instaló la primera fábrica de quesos de tipo francés de España. Un queso con personalidad pero no demasiado fuerte. Lo acompañaremos del aguardiente de orujo de la marca **Verum** elaborado con uva Gewürztraminer, el primer aguardiente que se elabora en España con esta aromática variedad alemana.

6. VERMUT CON QUESO AZUL FRANCÉS

Saint Agur es un queso azul, elaborado cerca de Lyon, cuna de la gastronomía francesa. Destaca por su textura de gran cremosidad, suave, blanda. Su sabor es muy pronunciado e irresistible, con un aroma fuerte y encantador. Fácil de untar. Idóneo para un aperitivo acompañado de vermut ‘**Golfo**’, el primer vermut de la Ribera del Duero. Elaborado en Burgos con uva Tempranillo y envejecido en barrica.



RECETAS
DE AUTOR
CON MARTÍN BERASATEGUI

Dos fórmulas para paladares exigentes, ideales para una ocasión especial en la que quieras lucirte ante tus invitados.



CODORNICES EN ESCABECHE

INGREDIENTES

- 8 codornices limpias
- 150 g de cebolleta
- 10 cebollitas francesas
- 225 g de apio
- 400 g de puerro
- 150 g de zanahoria
- 10 zanahorias mini
- 20 dientes de ajo
- 1 rama de tomillo
- 100 g de aceite virgen extra
- 150 g de aceite de oliva suave
- 200 g de vinagre de Jerez
- 150 g de vino blanco
- 1 l. de agua
- 10 bolas de pimienta

ELABORACIÓN

- Cortar las zanahorias en láminas, picar el puerro, el apio y las cebolletas.
- Pelar los ajos.
- Salar las codornices por dentro y por fuera y dorarlas a fuego vivo en una cazuela con una parte del aceite de oliva virgen extra (deben coger color).
- Retirar y reservar.
- En la misma cazuela sudar todas las verduras con el resto del aceite y una pizca de sal durante 10 minutos.
- Escalar las zanahorias mini, ponerlas en agua con hielos y quitarles la piel.
- Añadir las codornices reservadas y agregar el vino blanco, el vinagre, el aceite de oliva suave a las verduras.
- Cubrir con el 1 litro de agua y cocer tapado a fuego suave, durante 12 minutos.
- Añadir las zanahorias mini.
- Rectificar de sal.
- Retirar del fuego y dejarlas reposar al menos un día.



MANGOZ BETETAKO BANANA

OSAGIAK

- 4 banana (ez oso helduak)
- 50 g almibar
- Bainila-leka erdia
- Menda-orri freskoak

Mango-kremarako

- Mango freskoaren mamia, 270 g
- Bi gelatina-orri
- Azukrea, 40 g
- Limoi erdiaren zukua, 6 g
- Limoi erdiaren birrindura
- Esne-gain likidoa, 100 g

Txokolate-chantillyrako

- % 70eko txokolate beltza, 50 g
- Txokolate esneduna, 50 g
- Esne-gain likidoa, 400 g
- Azukrea, 20 g

PRESTAKUNTZA

- Erdibitu banana luzetara. Kendu haragia azala kaltetu gabe, ontzia izango baita hori.
- Gorde azalak eta erdibitu banana luzetara, eta erdibitu berriro ere, gutxi gorabehera 1 cm-ko xafiak egiteko.
- Arraspatu banilla-leka erdia eta nahasi almibarrarekin.
- Bete banana-azalak mango-kremarekin eta utzi hozkailuan, gutxienez ordubetez.
- Denbora hori igaro ondoren, sartu banana-xafiak, almibarraren eta bainilaren nahasturaz apailatuta.
- Banana betearekin batera, jarri txokolate-chantillya eta menda-orri freskoak, lagungarri gisa.

Mango-kremarako:

- Zuritu mangoa, kendu hezurra, ebaki eta xehatu. Pasatu iragazgailutik, mamia leun-leuna geratzeko.
- Nahasi mango-mamia azukrearekin, zukuarekin eta limoi-birrindurarekin, eta berotu ontzi batean 60° inguruan.
- Erantsi gelatina, ur hotzetan hidratatu, xukatu eta nahasi ondoren. Utzi hamar bat minutuz hozten. Gehitu 100 g esne-gain, nahasi ongi eta jarri mango-krema pastelgintzako mahukan, azalak betetzeko.

Txokolate-chantillyrako:

- Birrindu txokolatea. Irakin esne-gaina eta azukrea, isuri txokolate birrinduaren gainean hiru alditan, eta nahasi ondo, txokolate guztia disolbatu arte. Irabiatu nahastura 30 segundoz eta gorde hozkailuan gau osoan.

TU COMPRA EN SAN MARTÍN

CODORNICES UN CLÁSICO

Esta deliciosa receta de Martín Berasategui la puedes preparar durante todo el año, no sólo en época de caza. En **IÑAKI & JENNY** (planta -1) reciben codornices todas las semanas.

VERDURAS DE LA HUERTA A TU PLATO

En los puestos de nuestras baserritarras encontrarás una cuidada selección de verduras y hortalizas de temporada. Estas son de Tomás Imaz, de **AMERIGOIKOIA** (planta -1). Sus verduras en miniatura son perfectas como acompañamiento de las codornices.

MANGO

EL REY DEL TRÓPICO

El plátano relleno de mango te encantará. El mango es dulce, refrescante y de fácil consumo. Tiene una enzima muy similar a la que podemos encontrar en la papaya, por lo que también puede ser muy bueno para ayudar en las digestiones pesadas. Lo encontrarás en **FRUTERÍA FERNÁNDEZ y LA SUPERA.**

VAINILLA

RELAJANTE

Además de aportar un delicioso aroma y sabor a los postres, la vainilla es muy apreciada por ser un calmante y un antidepresivo natural. Pídela en **FRUTERÍA FERNÁNDEZ y LA SUPERA.**

AJO

ANTIBIÓTICO NATURAL

Ya en la antigua Grecia, Hipócrates, físico y padre de la medicina, solía recetar ajo para tratar diversas enfermedades. Ahora que llegan las lluvias y la bajada de temperaturas, si no quieres coger un resfriado, incluye el ajo en tu alimentación y si es crudo, mucho mejor. En **FRUTERÍA FERNÁNDEZ y LA SUPERA.**



34.000 corredores se dieron cita el año pasado en la Behobia-San Sebastián pero sólo 27.800 cruzaron la línea de meta. “Casi un 20% no pudo acabarla y los últimos en llegar no sabemos en qué condiciones lo hicieron” apunta Fredy Gil, director del gimnasio **La Perla**, mientras se lleva las manos a la cabeza cuando escucha que “fulanito se inscribió porque perdió una apuesta estando con los amigos de cañas”. “Salir a correr mejora la salud, alivia el estrés e incluso ayuda a mejorar la autoestima, de acuerdo; sin embargo, en carreras de más de ocho o diez kilómetros los riesgos cardiovasculares son serios. Debemos hacer un buen plan de entrenamiento que incluya el trabajo de fuerza, el fortalecimiento del core y los estiramientos; de lo contrario, aparecerán lesiones y no disfrutaremos de una carrera tan popular y tan bonita como es la Behobia”.

Objetivo B/SS

BEHOBIA/ SAN SEBASTIÁN

Cruzar la línea de meta dignamente y disfrutar. Con este fin, miles de corredores entrenan durante los meses previos a la carrera. Pero, ¿es suficiente con salir a correr? **Fredy Gil, director del gimnasio La Perla, advierte de los riesgos que conlleva correr más de 10 km sin preparación previa y da las claves de un buen entrenamiento.**

POR Amaia Biain

LAS 9 CLAVES DE FREDY GIL PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO:

“CORRER MEJORA LA SALUD, PERO CARRERAS DE MÁS DE 8 KILÓMETROS, SIN PREPARACIÓN PREVIA, PUEDEN CONLLEVAR RIESGOS PARA EL CORAZÓN”

1. REALIZA UNA PRUEBA DE ESFUERZO. Antes de calzarte las zapatillas y vestirme apropiadamente, es conveniente que “hagas una evaluación inicial de tu condición física con una prueba de esfuerzo, tanto si llevas poco tiempo corriendo para conocer tus limitaciones como si eres un corredor experimentado, para mejorar tu rendimiento”, aconseja Fredy.

2. VARÍA EL RITMO DE TU CARRERA. Si todos los días corres la misma distancia y al mismo ritmo no mejorarás. “La carrera larga, lenta y continua es básica para el corredor de fondo pero no por hacer más kilómetros vas a mejorar y puedes provocarte una tendinitis”, explica Fredy, quien destaca la importante labor de un preparador físico que realice un plan de entrenamiento con series. “Las series largas de más de 2.000 metros a ritmo de competición mejoran el sistema cardiovascular; las series entre 600 y 2.000 metros con un aumento del ritmo ayudan al cuerpo a reciclar el lactato, mientras que las series cortas de menos de 500 metros mejoran la velocidad”.

3. UTILIZA UN PULSÓMETRO. Fredy lo recomienda siempre para “saber el ritmo de carrera y el esfuerzo que estás realizando, que han de ser proporcionales. Es la única forma de saber si estamos sobrepasando nuestro límite”.

4. SUBE CUESTAS. Sabemos que es duro, pero son muy importantes de cara al entrenamiento “para dar más fuerza y potencia a las piernas”.

5. ENTRENA TU FUERZA. El trabajo de fuerza y los estiramientos en el gimnasio son fundamentales para mejorar el rendimiento (velocidad y resistencia) y evitar lesiones. “El cuerpo sufre con cada zancada, por eso tenemos que tener una musculatura fuerte que sólo se consigue en el gimnasio”.

6. FORTALECE EL CORE. Es el área que abarca toda la parte abdominal y la parte baja de la espalda, el corsé que envuelve nuestro cuerpo y protege los órganos. “Debemos de tener un tronco fuerte para mejorar la



Fredy Gil -en la foto, con camiseta azul- lleva años asesorando a deportistas en el gimnasio de La Perla.

eficiencia en la carrera. De esta forma mantendremos una postura erguida durante la carrera y evitaremos una lumbalgia”.

7. CAMBIA DE ACTIVIDAD. El entrenamiento cruzado siempre beneficia al deportista y suma. Puedes combinar la carrera con un poco de natación o de bicicleta.

8. DESCANSA. Ten mucho cuidado con el sobreenentrenamiento y “escucha a tu cuerpo. Si comienzas a sentir un ligero dolor en rodillas, tobillos... Descansa. De lo contrario, tu esfuerzo de tres meses puede verse mermado”.

9. NO HAGAS NADA QUE NO HAYAS HECHO ANTES. El día de la Behobia ni se te ocurra estrenar ropa, zapatillas o probar un super desayuno rico en proteínas. “Corre con las zapatillas más viejas, con las que más hayas entrenado, no te metas a las 7 de la tarde a la cama porque te vas a despertar a las 10 y no podrás volver a conciliar el sueño”.



www.la-perla.net

Smoothie: ¡me gustas!

ROJO, VERDE, NARANJA... LOS BATIDOS DE FRUTAS Y VERDURAS TE SOLUCIONAN EL DESAYUNO, LA COMIDA O LA CENA. TE DEJAMOS DOS RECETAS PARA QUE PREPARES EN CASA. SI PREFIERES QUE TE LO DEN TODO HECHO, PÍDELOS EN ESTOS DOS ESTABLECIMIENTOS DE SAN MARTÍN: OLD TOWN CAFÉS ESPECIALES Y FRUTERÍA LA SUPERA.

POR Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS M. Carreras / J.M.Ubiria



LICUADO DETOX

INGREDIENTES: Apio, brócoli, berza, piña y jengibre.

DÓNDE: Frutería La Supera
(planta 0 Mercado San Martín)

Rosa, de la Supera, es una pionera y la suya fue la primera frutería en ofrecer este tipo de zumos en San Sebastián hace ya varios años. "En un viaje a Nueva York vi que allí los tomaba todo el mundo y que además, eran sanísimos. Busqué una máquina especial, que lo que hace es prensar la fruta y la verdura, en lugar de licuarla, y así se mantienen intactas todas sus propiedades y antioxidantes". Todos los zumos de La Supera son hechos al momento con piezas de fruta de primerísima calidad y han sido diseñados por una dietista para que sean completos y equilibrados.

"ESTE ES EL FAMOSO
LICUADO QUE SE SUPONE
QUE TOMA ISABEL PREYSLER
TODO LOS DÍAS EN AYUNAS".
NOS EXPLICA ROSA,
PROPIETARIA DE LA SUPERA."



LICUADO OLD TOWN COFFEE

INGREDIENTES: 4 Zanahorias, 3 naranjas para zumo,
1/2 remolacha, 10 g de cúrcuma, 10 g de jengibre

DÓNDE: Old Town Coffee
(planta 0 Mercado San Martín)

Ricardo y Marzio llegaron con aire fresco y muy buena energía a San Martín a finales de 2015. Además del mejor café que puede tomarse en San Sebastián, ofrecen infusiones, cervezas artesanas, dulces caseros y unos licuados que están para quitarse el sombrero. "Este que os proponemos tiene muchísima vitamina C, porque la naranja es la base del zumo. La remolacha es salud para el corazón, porque baja la presión arterial y

aumenta el flujo de la sangre. La cúrcuma, la estrella de la medicina alternativa, es conocida por sus efectos antiinflamatorios, ayuda también a proteger el hígado y a eliminar las piedras biliares. También es un antidepresivo natural, ya que estimula el sistema nervioso. El jengibre, además de darle un ligero toque picante, es muy bueno para las personas que tienen problemas estomacales", nos explican estos encantadores brasileños.

"NUESTROS LICUADOS
LOS ELABORAMOS
CON LAS FRUTAS Y VERDURAS
ECOLÓGICAS DE SABI,
NUESTRO CASERO
DEL MERCADO SAN MARTÍN."



← **Foto de familia**
(de izquierda a derecha):
Enara Lacunza, Cristina Lacunza, Juan Carlos Lacunza, Javier Lacunza, Mary Oyarbide y Elena Lacunza.

LACUNZA 60 AÑOS ABRIENDO GIPUZKOA AL MUNDO

JAVIER LACUNZA AZCARATE Y SU MUJER, MARY OYARBIDE EMPRENDIERON HACE 60 AÑOS UN VIAJE CON "VOCACIÓN INTERNACIONALISTA" QUE AHORA PROSIGUEN CON ÉXITO SUS HIJOS Y NIETOS.

POR Amaia Biain / FOTO Juanma Ubiria

Un sueño hecho realidad

La historia se remonta a 1937, cuando con solo ocho años Javier Lacunza Azcarate se embarcó en el Habana con destino a Gran Bretaña huyendo del horror de la guerra. Dos años allí le bastaron para regresar enamorado de la lengua de Shakespeare y querer darla a conocer en San Sebastián. "Javier era una persona trabajadora, incansable, siempre con ganas de aprender y mejorar; tenía don de gentes y se le quería enseñada" recuerda Mary Oyarbide, viuda de Javier, junto a cuatro de sus cinco hijos: Javier, Juan Carlos, Cristina, Elena y su nieta Enara. Una de sus 11 nietos, actualmente en la academia.

Reencuentro

Tres generaciones y muchos recuerdos almacenados en cada uno de ellos que afloran en este reencuentro en el Palacio Miramar. "Muchas veces en casa comíamos con gente de fuera, amigos o compañeros de mi padre. Recuerdo a un señor bajito de tez oscura que nos hablaba del racismo en Misisipi... Escuchábamos y veíamos cosas que no eran habituales para la época" rememora Elena Lacunza, hija pequeña de Javier. "De pequeños era habitual que vinieran a casa los profesores. Recuerdo a Cynthia Lynch, que ya murió; se casó con un donostiarra y se quedó a vivir en San Sebastián", dice con cariño Cristina Lacunza. "También recordamos mucho a Philip Rickett, a Jonh Bradley y cómo no a Richard Hunter, con su aspecto de Clark Gable", añade Javier.

En Lacunza, nuestros profesores saben adaptarse a cada alumno.

Javier Lacunza Oyarbide



Los primeros profesores nunca se olvidan, tampoco los primeros alumnos, ni el primer amor que, por cierto, algunos donostiarras han encontrado en la academia. "Las clases en Lacunza eran mixtas en un momento en el que la enseñanza no lo era", explica Javier mientras recuerda a una de las primeras alumnas, Pilar Ramírez Daban, para quien "ir a clase con chicos era emocionante y, de hecho, conoció allí a su marido".

Familia políglota

Los cinco hermanos dominan el inglés, francés y algún idioma más, "el francés lo aprendimos en el colegio y con inglés empezamos a los 11 años, en la academia" explica Juan Carlos Lacunza. "Nuestro padre nos transmitió desde pequeños la capacidad de ser independientes, curiosos, y eso provocó que todos los hermanos saliéramos al extranjero" explica Javier.

La última en incorporarse ha sido Enara, tercera generación, quien afirma que "todos los nietos estamos muy orgullosos de la academia que fundó mi abuelo, pero siempre soñamos con ir más allá, viajar, conocer cosas... para crear una comunidad grande con ideas nuevas". Javier Lacunza Azcarate (fundador) murió en septiembre de 2013, dejando en buenas manos la que un día fuera una modesta academia de inglés, ahora convertida en "una empresa de servicios integrales de idiomas, con un espíritu de mejora continua".

JAVIER LACUNZA OYARBIDE,
Director general de Lacunza

"A la cola de Europa en el aprendizaje de idiomas está Gran Bretaña"

-Hace 60 años, ¿quién pensaba en estudiar inglés?

En el año 56, no existía una tradición de aprendizaje de lenguas modernas. Durante siglos, los sabios y eruditos habían estudiado latín y griego, como lenguas de cultura, de universidad, de iglesia... Pero sobre todo, a consecuencia de la segunda guerra mundial, millones y millones de personas tuvieron que desplazarse de un país a otro para luchar, para huir, para trabajar y tuvieron la necesidad de aprender una lengua extranjera. La necesitaban para vivir con ella.

-La mayoría de donostiarras tienen fe ciega en Lacunza.

Son muchos años de trabajo y dedicación por mejorar y por adaptarnos a las necesidades de la gente y de las empresas. Lo que comenzó siendo una academia de inglés ahora es un centro especializado en inglés y francés que, además, ofrece campamentos, viajes al extranjero, empresas, cursos lúdicos... Este año hemos empezado a dar clases a niños a partir de cuatro años.

-¿Cuál es el secreto del método Lacunza?

Trabajamos desde tres pilares fundamentales: la **fluidez** y la **soltura** por un lado, es decir, hacer tuyo el idioma; la **precisión** en segundo lugar, que tiene que ver con la gramática, con decir las cosas correctamente; y por último, la **pronunciación**, tienes que hacerte entender. Partiendo de esta base, nuestros profesores saben adaptarse a cada alumno. Cuidamos además la formación continua de nuestros profesores.

-¿Es cierto que somos torpes con el inglés?

Llevamos tiempo cargando con ese complejo pero nadie se percató de que a la cola de Europa en los idiomas está Gran Bretaña. Aquí a pesar de las dificultades del pasado, la situación ha mejorado. Ahora los jóvenes se esmeran en pronunciar mejor, hay una mayor necesidad de aprender inglés por la irrupción de internet, la música... Estamos mejorando por muchas razones.

- ¿Cómo imagina Lacunza dentro de 60 años?

Estamos dentro del mundo de la comunicación y, como tal, nuestro objetivo es contribuir a que la gente se comunique entre sí de manera precisa, con soltura y de forma inteligible. Dentro de 60 años probablemente baje el número de estudiantes de inglés, pero seguirá existiendo la necesidad de comunicarse y de transmitir conocimientos. Cómo transmitirte mis conocimientos para que tú puedas transmitirte a otra persona: ése será nuestro cometido.

Lacunza

www.lacunza.es Tel. 943 46 47 00

HITOS

1956. Fundación de Lacunza en Secundino Esnaola.	1965. Apertura centro en c/ Urbieta 14.	1977. Unión a International House, red independiente de escuelas de idiomas más antigua del mundo, con más de 145 escuelas en 53 países.	1981. Primer centro autorizado Cambridge en Gipuzkoa.	1988. Apertura en c/ Moraza 5.	1990. Diploma Excellence concedido por International House.	1991. Miembro fundador de EAQUALS (Asociación Europea para Servicios Lingüísticos de Calidad).	1994. Apertura centro en Av. Madrid 8.	1999. Apertura de centro en c/ Bertsolari Xalbador.	2001. Apertura de centro en c/ Secundino Esnaola 39.	2002. Premio a la Mejor Empresa de Servicios de Gipuzkoa de la Cámara de Comercio de Gipuzkoa.	2003. Premio a la Empresa Emprendedora por Tradición. Apertura centro de Irun.	2006. Nueva andadura con el francés.	2008. Apertura centro en c/ San Bartolomé 10.	2012. Apertura centro en Zarautz.	2013. Apertura centro en Rentería.	2015. Apertura centro en Beasain.
---	--	---	--	---------------------------------------	--	---	---	--	---	---	---	---	--	--	---	--



POR Javier Arriaga

E

ntrenamiento expres para mujeres sin tiempo

Los niños, la casa, el trabajo... ¡Uf! El día no da tanto de sí y, a la mínima, dejamos de ir al gimnasio. Sin embargo, con estos 4 ejercicios, la falta de tiempo ya no va ser una excusa. ¡Sólo necesitas 20 minutos! "Es un entrenamiento intensivo con ejercicios que implican el movimiento de grandes grupos musculares, dirigido a mujeres que habitualmente hacen deporte. Es un plan perfecto para los días que no pueden ir al gimnasio o a correr," explica el entrenador donostiarra Javier Arriaga.



4 EJERCICIOS PARA 20 MINUTOS

"ESTE CIRCUITO EXPRESS CONSTA DE 4 EJERCICIOS: TIJERAS, BURPEES, FLEXIONES Y SENTADILLAS. SE REALIZAN DURANTE EL TIEMPO QUE INDICA LA SIGUIENTE TABLA. ENTRE EJERCICIO Y EJERCICIO, HAZ ABDOMINALES Y LUEGO DESCANSA".

1 TIJERAS

Da un paso adelante con una pierna y baja el cuerpo lentamente hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo. Asegúrate de que la rodilla de la pierna adelantada mire en la misma dirección que la rodilla. Haz una pequeña pausa y elévate a la posición

inicial, manteniendo la espalda recta durante todo el recorrido. Repite con la misma pierna hasta completar todas las repeticiones y después cambia de pierna. Puedes sujetar unas mancuernas en las manos para incrementar la dificultad.



2 BURPEE

De pie y mirando al frente, estira los brazos delante de ti para tener estabilidad. Manteniendo la espalda recta, desciende los glúteos hacia el suelo flexionando las rodillas, sin que la rodilla rebase la punta del pie ni se flexione más de 90° grados. Haz una pequeña pausa y elévate hasta la posición inicial.

3 SENTADILLAS



4 FLEXIONES

Coloca las manos a la anchura de los hombros en el borde de una mesa o una superficie elevada. Manteniendo el

hacia el pecho para volver a la posición anterior. Desde ahí ponte de pie hasta la posición inicial y repite. Según avances, puedes empezar a hacer la flexión, apoyando las rodillas, cuando te encuentres en la posición de flexión.

cuerpo recto, desciende hasta que el pecho toque el borde. Empuja hasta que los brazos queden extendidos de nuevo.

TABLA DE NIVELES

	Nivel medio	Nivel avanzado
Tiempo de trabajo	45 segundos	60 segundos
Entre ejercicios (+)	20 segundos	30 segundos
Descanso	60 segundos	30 segundos

Entre ejercicios realizar uno de estos dos ejercicios: skipping o crunch abdominal.

JUANI IRAOLA

Parada Baserria
PLANTA 0 / MERCADO SAN MARTÍN

FOTO: E. ORTOLAIZ

¡MI CASERA!

DIRÉIS MUCHOS AL VER SU FOTOGRAFÍA PERO, ¿QUIÉN ES JUANI IRAOLA? MUJER ALEGRE, VITAL Y TRABAJADORA EMPEZÓ CON 11 AÑOS EN EL MERCADO MIENTRAS SU MADRE, ANTXONI, SE RECUPERABA DE UNA LESIÓN DE TOBILLO. AHORA, CON MÁS DE 50 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA VENTA DE VERDURAS Y HORTALIZAS QUE CULTIVA EN SU CASERÍO DE MARTUTENE, REPASA SU TRAYECTORIA EN SAN MARTÍN CON LA MISMA MIRADA RISUEÑA DE AQUELLA NIÑA QUE LLEGÓ EN AUTOBÚS CON UNA PESETA EN LA MANO.

POR Amaia Biain

¿QUIÉN ES JUANI IRAOLA? Nací en Bidania, pero pronto mis padres se trasladaron a un caserío de Martutene. Mi padre trabajaba la huerta, también teníamos animales, y mi madre Antxoni bajaba todos los días al mercado a vender la verdura. Entonces no había coches y cargábamos entre todos el género en un burro; un día, de camino al mercado, mi madre se rompió el tobillo y como yo era la mayor de las chicas –somos cinco hermanos– no me quedó otra que bajar a vender a San Martín mientras mi madre se recuperaba de la lesión. Tenía entonces 11 años.

TODA UNA AVENTURA PARA UNA NIÑA, ERA CASI COMO UN JUEGO... Yo no sabía ni dónde estaba San Sebastián, era la primera vez que venía a la capital. Cogí el autobús y seguí las indicaciones de mi madre: Baja en la última parada, en la Bretxa, luego subes de nuevo al mismo autobús, le das una peseta al conductor y te bajas en la calle Urbieta, enfrente del mercado.

¿SIGUIÓ BIEN TODAS LAS INDICACIONES O SE PERDIÓ? Llegué bien. Recuerdo que en la parada estaba una vecina nuestra, también casera, esperándome para llevarme a la plaza. El género lo traía el autobús en un remolque. Entonces

pasábamos menos horas aquí, llegábamos sobre las nueve de la mañana y a la una ya habíamos terminado. También repartíamos la leche de nuestras vacas en Martutene y por todo San Sebastián.

¿Y SU MADRE, SE RECUPERÓ PRONTO? Cuando se recuperó del todo volvió al mercado, yo le ayudaba pero más en la huerta y con los recados. Con 18 años, me saqué el carnet de conducir y traía a mi madre todos los días; le ayudaba a montar el puesto, a preparar la verdura y después venía a recogerla. Ella estuvo en el mercado hasta que cumplió 84 años. Falleció el pasado mes de marzo, con 96 años. Le querían

“

“MI MADRE TRABAJÓ EN SAN MARTÍN HASTA LOS 84 AÑOS”

”

muchísimo y recibió varios homenajes del Ayuntamiento.

¿SE SIENTE A GUSTO EN EL NUEVO MERCADO? Estoy encantada. Antes hacía muchísimo frío y había mucha corriente. Mi madre pasaba toda la mañana con el buta-

no al lado. Además estaba más sucio... Ahora las comodidades son mayores.

¿QUÉ CONSEJOS DA A LOS JÓVENES QUE QUIERAN DEDICARSE A ESTO? Es muy duro, hay que trabajar mucho. Tengo clientes que han cogido huertas urbanas pero han durado poco. Es bueno que la gente sepa lo que cuesta sacar adelante una huerta para que valoren nuestro trabajo. Aquí en el mercado luce todo muy bonito pero el caserío es otra historia; además ahora hay muchísimas plagas de caracoles, gusanos... Antes solo tratábamos el tomate un poco para que no se oxidara y el resto, nada. Ahora, las plagas llegan hasta el perejil.

HA TRABAJADO YA MUCHOS AÑOS. ¿TIENE GASOLINA PARA UNOS CUANTOS MÁS? No me veo trabajando muchos años más, me estoy cansando. Mi madre tenía ayuda, yo le traía en coche, le preparaba la verdura, le recogía... pero ahora estoy sola con todo y eso que mi marido, ya jubilado, me trae y me recoge en coche desde hace tres años y me ayuda en la huerta. Tengo una hija pero vive fuera.

¿A QUÉ SE DEDICARÁ CUANDO SE JUBILE? Ya veremos... En casa no me voy a quedar porque no me gustan las labores del hogar y cocinar aún menos. Viajaría por todo el mundo, con mi hija he salido bastante al extranjero; también disfrutaré de la sidrería y pasaré horas mirando escaparates, algo que me apasiona. Comprar no compro mucho pero quien me conoce sabe que cuando voy a hacer algún recado me distraigo en cualquier tienda.

C|L|U|B
Fan

UNA GUÍA DE LAS OFERTAS, TALLERES Y SORTEOS QUE PUEDES ENCONTRAR EN EL MERCADO SAN MARTÍN

O|F|E|R|T|A|S

Estas son las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este otoño-invierno. ¿A que son increíbles? No dejes pasar la oportunidad y aprovecha estas ventajas cuando vayas a hacer tu compra. Recuerda que, si además eres socio del club Fan! San Martín, la oferta será mucho mejor.

FNAC

• % 50 deskontua FNACeko bazkide-txartela egitean.

JUAN ETXEBERRIA

• % 10eko deskontua esneko arkume edo antxume osoa erostean.
• Eramateko lehen plater bat erostean, **etxeko postre bat oparituko** dizugu.
• Askotariko **produktuak glutenik eta laktosarik** gabe.

JENNY SUSHI

• **Menu japoniarra 12 €-an**
2 niguirri, 2 tropical roll, 2 zebitxe-fusio, 2 aingira-fusio, 1 wakame entsalada, 1 edari



CHARCUTERÍA MARIBEL

• % 20ko deskontua ezkur txerri iberikoaren urdaiazpikoa erostean.
• Deskontu bereziak **Idiazabal** eta **Mantxako** jatorri-deituretako gaztak erostean.
• Deskontu bereziak **Salamancako solomo** estra eta solomo iberikoa erostean (ontzutuak).

LA SUPERA

• **Zuku naturala** eramateko: 1,99 € basokada
• **Eta gainera:** Mandarina 1,99 € / kg



FOIES GOIBURU

• 2 pakete ahate melatuaren mantxoi/gutizia 10 €



IÑAKI Y JENNY

• % 10eko deskontua **etxeko saltxitxa eta hanburgesa kilo bat** erosteagatik.

KENKO SHUSI

- **Sozai, Osozai, Yakisoba, Gyoza, Harumaki...** Guztiak etxeko sukaldaritza japoniarrekoak dira, benetako mokadu gozoak.

PANADERÍA TALO

- Nobedadeak opiletan udazken honetarako

FRUDISK

- **1 kg litxarrerria** erostean, % 10eko deskontua.

FAST&CLEAN

- **Alkandorak** lisatzeko zerbitzu berria

PESCADERÍA ROSA MARI

- **Txangurrua** (ostegunetan eta ostiraletan bakarrik) 7,80 € / kg
- **Hegaluzea** 9,90 € / kg

**PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN**

- Galiziako **muskulua**: 4,90 €/Kg
- **Otarrainxka** egosia: 14,80 € / Kg
- **Otarrainxka** gordina: 12,50 € / Kg
- **Txipiroi** izoztua: 8,90 € / Kg

SORTEOS**PESCADERÍA NATI**

- 20 €-ko saria arrainatan astero.

**TALLERES GRATUITOS****¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?**

Pensando en los socios de Club Fan! San Martin, hemos organizado nuevos talleres para toda la familia. Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el **943 31 15 69**. Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

PUESTA EN FORMA

SOCIOS FAN!
GRATIS

**AEROPILATES
CON TRIUNFO 3
PILATES STUDIO**

Cuándo: **28 de octubre** (viernes).
Hora: **11:00**
Lugar: **C/Triunfo, 3**
Máximo: 8 personas



SOCIOS FAN!
GRATIS

**TÉCNICAS Y TRABAJO HIPOPRESIVO
CON TRIUNFO 3
PILATES STUDIO**

Cuándo: **4 de noviembre** (viernes).
Hora: **11:00**
Lugar: **C/Triunfo, 3**
Máximo: 12 personas

¿CÓMO APUNTARME?

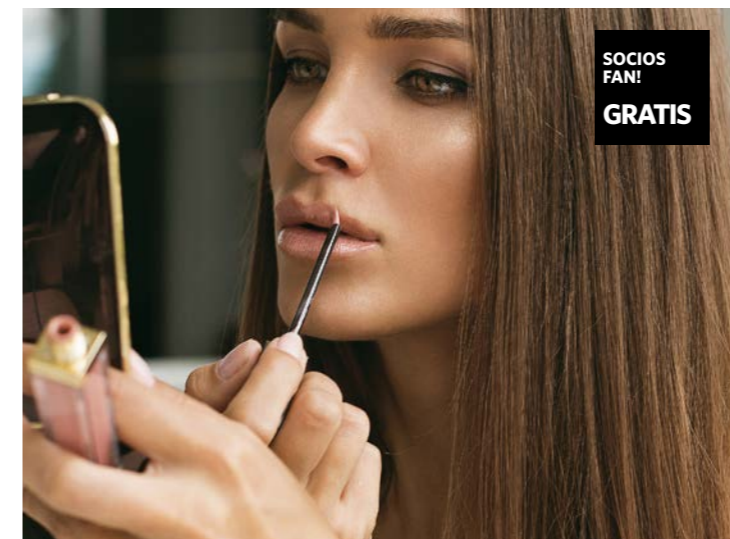
En la página web www.msanmartin.es/club o en el nº de teléfono del club 943 31 15 69 (de lunes a jueves de 9 a 14h. y de 16-18h. Viernes de 9 a 14h).

BELLEZA

SOCIOS FAN!
GRATIS

TRUCOS Y SECRETOS DEL MAQUILLAJE

Cuándo: **16 de noviembre** (miércoles).
Hora: **18:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 4-3º**
Máximo: 8 personas



SOCIOS FAN!
GRATIS

DESCUBRE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

Cuándo: **19 de octubre** (miércoles).
Hora: **18:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 4-3º**
Máximo: 8 personas

Cuándo: **26 de noviembre** (sábado).
Hora: **10:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 4-3º**
Máximo: 8 personas

MANUALIDADES

SOCIOS FAN!
GRATIS

**INICIACIÓN AL GANCHILLO
CON LA CASA DE LAS LABORES**

Cuándo: **21 de octubre** (viernes).
Hora: **17:00**
Lugar: **C/Elkano, 5**
Máximo: 8 personas

Cuándo: **25 de noviembre** (viernes).
Hora: **17:00**
Lugar: **C/Elkano, 5**
Máximo: 8 personas



SOCIOS FAN!
GRATIS

**INICIACIÓN AL TORNO CERÁMICO
CON ANAÏS LADAM_CERAMIC**

Cuándo: **19 de Octubre** (miércoles).
Hora: **18:00**
Lugar: **C/ Corta, 4 (GROS)**
Máximo: 4 personas

①

EL SUPERZORRO, de Roald Dahl

Es muy difícil escoger un solo libro de Dahl, lo bueno es que también resulta difícil equivocarse con cualquiera de ellos. En el centenario de su nacimiento, animaría a niños y adultos por igual a descubrirlos.

②

APLASTAMIENTO DE LAS GOTAS, de Julio Cortázar y Elena Odriozola

No solo me parece uno de los mejores libros de Elena Odriozola, sino una obra maestra del libro ilustrado.

③

LAS ALAS DE LA PALOMA, de Henry James

También se conmemoran 100 años de la muerte de mi escritor favorito. Este es mi libro favorito de mi escritor favorito. Siempre es un buen momento para descubrir a "The Master".

④

INGRES

Junto a Van Dyck y John Singer Sargent, forma parte de los grandes retratistas capaces de mostrar el alma del retratado. Para mí Singer Sargent es el Henry James de la pintura, y viceversa

⑤

GUÍA GRAN BRETAÑA

Nací en Elgoibar por equivocación en lugar de en la Inglaterra victoriana. GB es mucho más que Londres; visitar pueblecitos en los Cotswolds o la casa de Henry James en Rye (Sussex) es mi plan ideal para unas vacaciones.

⑥

MOLESKINE

Esas hojas en blanco, mientras siguen en blanco, contienen en potencia nuestra futura obra maestra. Por eso da tanta pena estropearlas.

⑦

UKELELE

Porque el mundo sería un lugar mejor si todo el mundo tocara el ukelele (escuchar "Ukulele Anthem" de Amanda Palmer).

IBAN BARRENETXEA

NOS HACE UNA SELECCIÓN DE SUS IMPRESCINDIBLES EN FNAC SAN MARTÍN.



Ha ilustrado más de una decena de libros que han sido traducidos a varios idiomas. Aunque es de Elgoibar (1973), le hubiese gustado haber nacido en la Inglaterra victoriana.

udazkena **FNAC**



HAURENTZAKO EUSKARAZKO IRAKURGAIK

TXISTERIK ONENAK 8 eta 9 urteko haurrentzako liburu dibertigarria. Irakutzen dakitenentzako oso baliogarria. *Susaeta argitaletxea*. 3,95 € /// **KIKA SUPERSORGINA DETEKTIBE**. Abentura honetan, Kikak bere amaren bizikletaren lapurretan misterioa ikertzen du. Ongi pasa ezazu Kika Supersorginarekin! *Bruño Argitaletxea*. 9,95€ /// **PEREZ SAGUTXOA** Oso ezaguna zaigu guztioi Perez sagutxo maitea. Nahi al duzu jakin, orain, nola hasi zen hortz-kontuetan? Haurrek asko disfrutatuko dute liburu puzzle honekin. *Susaeta argitaletxea*. 5,95 € /// **EDURNEZURI Benjamin Lacomben** marrazki miragarrien bitartez aurkeztutako Grimm anaien klasikoak. Oparitzeko aukera paregabea. *Ibaizabal argitaletxea*. 19,85 € /// **ZAPATA LOTZEN DUTA** Liburu interaktibo honetan haurrei lokarriak lotzen irakasteko behar den gutzia aurkituko duzu: lokarri praktikoa batzuk eta pausoz pauso nola egin azaltzen duen gida ilustratu bat. *Susaeta argitaletxea*. 7,95 € /// **NIRE MAITEA** *Astrid Desbordes eta Pauline Martin* Amatxo, beti-beti maiteko nauzu? Jabetzarik gabeko benetako maitasunari buruzko ipuina, poesiaz eta maitasunez beteta. Zoragarria! *Tartalo argitaletxea*. 11,75 € ///

Kaixo, soy

Jack Pote



Acompáñame los jueves
a partir de las 22:15 en el
Casino Kursaal.

**Música en vivo,
cócteles, gastronomía,
sorteos y sorpresas.**

Ven a conocerme...

*(Entrada gratuita
hasta las 24:00)*


**CASINO
KURSAAL**
DONOSTIA • SAN SEBASTIAN
by **luckia**

JOLASEAN DIBERTITU ZAITEZ, DIBERTIMENDU ETA JOSTAKETA ARDURATSUA GOMENDATZEN DIZUGU / DIVIERTETE JUGANDO, TE RECOMENDAMOS LA DIVERSION Y EL JUEGO RESPONSABLE

Joko Arduratsua
Juega Responsablemente