

#NarruTeam:
*esencia
gastronómica
donostiarra*

MARTIN MAGAZINE

SAN MARTIN MERKATUKO ALDIZKARIA



San Martin
merkatua

29

EDITA: Mercado San Martín

DIRECCIÓN: ACC

REDACCIÓN: Estibalitz Ortega
Arsuaga / Mikel G. Gurpegui /
Jon Pagola / Amaia Biain /
Ander IzagirreDISEÑO: Majo Carreras /
Ane Arzelus / Sara ZammarroFOTOGRAFÍAS:
Estitxu Ortolaiz (portada)
/ Maite Paternain / Iban Egiguren /
Son Aoujil / Alex IturraldeILUSTRACIONES:
Diego Besné / Ane ArzelusIMPRESIÓN:
Gráficas Ulzama / SS-661/2019


27.000 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
comuniques a:
prensa@msanmartin.es

Mercado San Martín no se hace
responsable de las opiniones
vertidas por las personas que
aparecen en las páginas de esta
revista.

SÍGUENOS

 mercadosanmartin
gastropotesanmartin

 mercadosanmartin
gastropotesanmartin

 @mercado_sm

www.mercadosanmartin.es
www.mercadosanmartin.eus
www.gastropote.com

Si te interesa anunciarte en esta
revista contacta con:
prensa@msanmartin.es

 San Martín
merkatua


18



32



46

gastro

- 5 Maun, el nuevo bar de San Martín Merkatua
- 6 Joyas gourmet
- 8 Recetas de invierno
- 18 Calendario de frutas y verduras del país
- 22 Relevo generacional en la huerta
- 24 Las recetas de Martín Berasategui

vida

- 27 Pantone de colores
- 32 La hora del deporte femenino
- 36 Restaurante Narru: visita obligada
- 42 Siempre Balenciaga
- 46 Educar en igualdad

placeres

- 50 Recetas con huevos
- 56 La carne, a examen
- 61 Roast beef por Mikel Urrestarazu
- 62 Mastodonte: Asier Etxeandia y Enrico Barbaro
- 64 Ruta por el camino viejo del txakoli
- 68 Vinos para celebrar
- 73 Martín Club
- 74 Ecobolsa San Martín
- 75 Mireia Massagué descubre San Sebastián

Cuidando lo nuestro, cuidamos el planeta.

Trabajar en pro de la sostenibilidad es uno de los compromisos que nos hemos marcado en Mercado San Martín con los Objetivos de Desarrollo Sostenible fijados por la Asamblea General de Naciones Unidas. Nosotros entendemos que una manera de trabajar por el cuidado del planeta es promover el consumo de productos locales y de temporada. Además de sostenible, es saludable para tu salud y, además, más barato para tu cartera.

Por todas estas razones, en este número de nuestra revista Martín Magazine hacemos un homenaje a la huerta de invierno con recetas originales y resultones, consejos para hacer la compra y testimonios de nuestros baserritarras. Además, te contamos que hemos lanzado unas Bolsas Eco para que cuando vengas a hacer la compra, no utilices bolsas de plástico.

También te descubrimos un nuevo restaurante en Donosti. En Narru, con el chef Iñigo Peña a la cabeza, el producto local es la joya de la carta. Todo esto y muchas cosas más. Prepárate algo caliente, cógete un ratito para ti y disfruta de la lectura.

Te esperamos en San Martín Merkatua.

gastro

Pequeños placeres de San Martín Merkatua.

MAUN, <i>el nuevo bar de San Martín</i>	5
Joyas GOURMET	6
RECETAS DE INVIERNO	8
<i>Calendario de FRUTAS y VERDURAS del país</i>	18
RELEVO GENERACIONAL <i>en la buelta</i>	22
<i>Las recetas de MARTÍN BERASATEGUI</i>	25



PARRILLERO, A TU PARRILLA

MAUN GRILL BAR (planta 0 de Mercado San Martín) es un nuevo concepto de local gastronómico. Un lugar en el que los protagonistas principales son el producto de alta calidad procedente de los puestos del mercado, la buena mano de sus chefs *Mateus Mendes Silva* y *Unai Paulis Fernández* -Mejor Parrillero en San Sebastián Gastronomika 2018- y su innovadora parrilla. Abierto todos los días de 9.00 a 16.00. Viernes y sábado también para cenas, de 19.30 a 22.00.

PLANES

CENAS PRIVADAS EN MAUN

Si estás pensando en sorprender a alguien, reserva una cena privada en Maun Grill Bar. En pareja, con amigos... Disfruta de una elaborada carta con productos de temporada y de una cuidada selección de vinos en un lugar único y singular: la planta 0 del Mercado San Martín.

Maun Grill Bar

Llama para reservar: 603 23 47 61
www.maungrillbar.com



gourmet

ECOLÓGICO

Aceite Casa Hierro

Lo que convierte en especial a un producto es el cariño con el que se prepara. Por eso, la producción del aceite virgen extra Casa Hierro es limitada. Un producto ecológico elaborado de forma artesanal que demuestra la pasión por el olivo y las cosas bien hechas.

> En Muñoa Alimentación
Planta 0
Mercado San Martín



FLORES

Uno de los mejores regalos

Son bonitas, huelen bien y aportan personalidad y elegancia en cualquier hogar. Además, en estas fechas hay vida más allá de las flores de Pascua. En Mimiku tienes un mundo entero para elegir. Déjate asesorar y serás un poco más feliz.

> En Mimiku
Planta 0
Mercado San Martín

DE PASTOR

Etiqueta negra

El queso Infernuko Gasna, elaborado en el caserío Kortaria de la localidad navarra de Lekaroz, ha sido el ganador por segundo año consecutivo del concurso de Ordizia, algo muy poco habitual. Además, ha traspasado fronteras y ha sido reconocido también en el prestigioso certamen Great taste Awards de Londres. Para los más queseros, un regalo con el que acertarás.

> En Abatza
Planta 0
Mercado San Martín



DE POSTRE

Alta pastelería italiana

El pandoro Flamigni se realiza con los mejores ingredientes y con los más cuidadosos métodos de elaboración. En Iñaki y Jenny lo venden desde hace más de 20 años.

> En Iñaki y Jenny
Planta -1
Mercado San Martín



EXÓTICA

Maracuyá

Si te apetece un postre ligero y sabroso, el maracuyá -conocido como fruta de la pasión- te va a sorprender por su sabor ácido y dulce a la vez. Además, es una fruta rica en potasio, fósforo y magnesio.

> En Frutería La Supera
Planta 0
Mercado San Martín



EXCLUSIVO

Salmón ahumado noruego

El sabor único e inigualable del salmón Supreme de la marca Ahumados Domínguez es un secreto guardado desde hace generaciones. Quien lo prueba, repite. Procedente de ejemplares exclusivos de salmones noruegos de hasta 13 kg, se elabora a partir de un proceso totalmente manual.

> En Muñoa Alimentación
Planta 0
Mercado San Martín



Reinterpretamos las tradicionales recetas de invierno y te contamos cómo cocinar las verduras más típicas de invierno para convertirlas en platos resultones y originales.

Realización y fotografía Maite Paternain

la alegría de la

HUERTA



Falso cuscus de coliflor con pistachos y granada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 cabeza de coliflor picada (ver nota)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 12 dátiles picados
- 1 puñado de pistachos pelados
- las semillas de media granada
- 1/2 cebolla morada picada en brunoise
- Unas ramitas de perejil picado
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Calentamos el aceite en una sartén y salteamos la coliflor picada a fuego medio-alto.
2. Incorporamos las especias, salpimentamos y mezclamos bien.
3. Retiramos la sartén del fuego y añadimos los dátiles, los pistachos, las semillas de granada, la cebolla y el perejil.
4. Servimos con mas semillas de granada y perejil.

NOTA: Para picar la coliflor, la cortamos en ramilletes de igual tamaño. Colocamos los ramilletes en un robot de cocina* en varias tandas y picamos la coliflor a alta potencia durante un par de segundos. Es muy importante no llenar el envase del robot en exceso para conseguir un cuscus homogéneo.

* Si no tenemos robot de cocina, podemos rallar la coliflor con un rallador manual grueso.

Consulta todas
nuestras recetas en
la web de San Martín
Merkatua
www.mercadosanmartin.es

Crema de hinojo con calabaza asada y pesto de pipas de calabaza

INGREDIENTES PARA EL PESTO

- 20 gr de albahaca
- 2 cucharadas de pipas de calabaza peladas
- 30 ml de aceite de oliva
- Un chorrito de zumo de limón
- Sal y pimienta

INGREDIENTES PARA LA CREMA DE HINOJO Y LA CALABAZA ASADA

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 hinojo cortado groseramente
- 1/2 cebolla cortada groseramente
- 100 ml de nata para cocinar
- 1 patata mediana
- Sal y pimienta
- 600 gr de calabaza vasca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN PARA 4 PERSONAS

Para el pesto

1. Trituramos la albahaca, las pipas de calabaza, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Reservamos.

Para la crema de hinojo y calabaza asada

1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Pelamos y cortamos la calabaza en trozos grandes.
3. Pincelamos la calabaza cortada con aceite de oliva y la horneamos durante 25 minutos.
4. Mientras tanto, derretimos la mantequilla en una cazuela y rehogamos el hinojo y la cebolla.
5. Añadimos la patata cortada y pelada y cubrimos con agua y sal. Cocemos todo **durante 20 minutos**.
6. Escurrimos reservando parte del agua de la cocción. Añadimos la nata líquida y trituramos todo añadiendo parte del agua de la cocción según la consistencia que le queramos dar a la crema de hinojo.
7. Servimos en un plato hondo. Colocamos primero la crema de hinojo y sobre la crema unos trozos de calabaza asada y un par de cucharadas de pesto.
8. Espolvoreamos unas semillas de calabaza y un poco de pimienta recién molida.



Tarta Tatin de puerros con queso curado

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 1 lámina de masa quebrada
- 8 puerros
- Una cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla
- Un chorrito de vinagre de jerez
- Una cucharadita de azúcar moreno
- Unas ramitas de tomillo fresco
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- 30 gr de queso curado rallado

ELABORACIÓN

1. Pre calentamos el horno a 200 °C.
2. Partimos los puerros longitudinalmente, los pincelamos con aceite de oliva, salpimentamos y los horneamos durante 20 minutos
3. Mientras tanto, derretimos la mantequilla junto con el tomillo en una fuente circular apta para fuego y horno. Añadimos el vinagre y el azúcar y caramelizamos la mezcla.
4. Una vez horneados los puerros los colocamos

boca abajo sobre la fuente circular. Los pincelamos con mostaza a la antigua y espolvoreamos el queso curado rallado.

5. Colocamos la lamina de masa quebrada sobre el queso recortando los bordes excedentes. Hacemos pequeños agujeros superficiales sobre la masa y horneamos durante 25-30 minutos hasta que la masa este ligeramente dorada.
6. Volcamos sobre un plato y servimos.

Galletas de castaña y chocolate

INGREDIENTES (PARA 30 GALLETAS GRANDES)

- 225 gr de mantequilla
- 240 gr de harina de trigo blanca
- 160 gr de harina de castaña
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Una pizca de sal
- 200 gr de azúcar moreno
- 75 gr de azúcar blanco
- 300 gr de chocolate negro cortado groseramente
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla

ELABORACIÓN

1. Derretimos la mantequilla en una cazuela.
2. Mientras tanto, mezclamos las harinas, levadura y bicarbonato sodio.
3. Retiramos la mantequilla de fuego y añadimos el azúcar y la vainilla mezclando bien.

Incorporamos los huevos uno a uno.

4. Vertemos la mezcla de mantequilla y azúcar a las harinas mezclando ligeramente y por último añadimos el chocolate.

5. Con la ayuda de una cuchara para servir helados, formamos bolas que vamos colocando sobre una bandeja de horno forrada de papel.

6. Llevamos las bolas al frigorífico durante al menos un par de horas.

7. Precalentamos el horno a 180 °C y horneamos las galletas en tandas durante 10-12 minutos.

INGREDIENTES (PARA 30 GALLETAS GRANDES)

Para la masa

- 240 gr de harina de castaña
- 60 gr de harina integral de trigo
- 225 gr de mantequilla cortada en dados
- Una cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 cucharadas de azúcar blanco
- 1 yema de huevo
- 1 huevo batido

Para los merengues

- 2 claras de huevo
- 85 gr de azúcar glass

Para la crema de castaña y canela

- 700 gr de castañas crudas
- 200 gr azúcar
- 450 ml de agua (ver NOTA)
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 250 ml de nata para montar
- 100 gr de mermelada de naranja
- Un puñado de nueces
- Azúcar glass para decorar



Tarta de crema de castaña y canela con mermelada de naranja

ELABORACIÓN

De los merengues

1. Precalentar horno a 110 °. Batir las claras con varillas eléctricas.
2. Añadir el azúcar cucharada a cucharada y seguimos batiendo hasta que esté totalmente disuelto.
3. Colocar la mezcla en una manga pastelera y formar merengues de distintos tamaños sobre una fuente de horno cubierta de papel.
4. Hornear 60 minutos a 110 °.
5. Dejamos secar los merengues en el horno apagado durante 2 horas.

De la base

1. Mezclar las harinas. Añade mantequilla, vainilla y canela y mezcla con las manos hasta obtener una textura arenosa.
2. Haz una bola, envuélvela en film y la aplastas con las manos. Métela al frigo durante 30 minutos. Precalentamos el horno a 175 °C.
3. Estira la masa con un rodillo y la colocas sobre un molde para tarta o tartaleas. Haz agujeros con un tenedor por toda la superficie y la cubrimos con papel de horno. Horneamos la masa durante 15-20'.

De la crema de castaña y canela

1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Haz una incisión en forma de cruz sobre la piel de las castañas y las colocas sobre una fuente.
3. Hornea las castañas 15 o 20'.
4. Pela las castañas y cocínalas con agua y azúcar hasta que el agua se evapore.
5. Añade la vainilla y la canela. Tritura la mezcla hasta obtener un puré suave y libre de grumos. Deja enfriar.
6. Monta la nata muy fría y la incorporas al puré de castaña frío.

NOTA: Los pasos 1 a 4 se pueden sustituir si compramos castañas cocidas ya envasadas (de venta en grandes superficies))

Presentación de la tarta

1. Esparcimos la mermelada de naranja sobre la base de la tarta.
2. Cubrimos con la crema de castaña y canela.
3. Colocamos los merengues y unas nueces sobre la crema.
4. Espolvoreamos con azúcar glass y servimos.

COME BIEN, COME DE TEMPORADA

—¿Por qué es bueno consumir alimentos locales y de temporada? Porque es saludable para tu cuerpo, sostenible para el planeta y, además, más barato para tu bolsillo. Te contamos qué productos comer en cada estación del año, para que lo tengas en cuenta cuando vengas a hacer la compra a la plaza.

Ilustraciones Ane Arzelus



INVIERNO

Verduras verdes

Nuestra cesta de la compra se llenará de plantas resistentes al frío típico de estos meses, caracterizadas por su color verde oscuro, como el brócoli y las espinacas. También el kiwi está en un buen momento.

ZER JAN

Porrúa
Zerba
Brokolia
Aza
Orburua
Espinaka
Eskarola
Intxaurra
Hurra
Kiwia

PRIMAVERA

Guisantes lágrima

La llegada del buen tiempo nos regala una de las joyas de la huerta guipuzcoana: los guisantes lágrima. También es época de habitas frescas y de espárragos. Si te gusta la remolacha, aprovecha.

“

En primavera vendemos muchísimo **guisante**, tanto a particulares como a restaurantes. Es un producto versátil para cocinar y muy sabroso. En menestra o con un huevo escalfado, ¡de cualquier manera están ricos!

”

Irene Berakoetxea
ALTZUETA BARAZKIAK
Planta -I, Mercado San Martín



ZER JAN

Erremolatxa
Zainzuria
Melokotoia
Arana
Baba
Ilarra
Baratxuri berria
Letxuga
Gerezia
Kalabazina

VERANO

Tomate de Igeldo

En esta época del año la huerta se llena de color: el rojo de los tomates, el naranja de las zanahorias, el morado de las berenjenas, el verde de las guindillas... ¡No te olvides de las fresas ni de las peritas de San Juan!



“

Añade una pizquita de sal y un poquito de cebolleta al **tomate** y ya tienes la cena lista. Si lo acompañas de unas guindillas fritas, tienes el éxito asegurado

”

Tomás Imaz
AMERI-GOIKOA BASERRIA
Planta -I, Mercado San Martín



ZER JAN

Marrubia
Tomatea
Azenarioa
Pepinoa
San Juan udarea
Berenjena
Leka
Piper berdea
Pipermina
Klaudiak



OTOÑO

Te darán calabazas

La huerta se llena de verduras que nos abrirán el camino a una cocina más lenta y concentrada: cremas de calabaza, sopa de verduras y coliflor. La manzana Reineta protagonizará los postres.

ZER JAN

Kalabaza
Onddoa
Mabatsa
Reineta sagarra
Gaztaina
Patata
Azalorea

NEGUKO BARATZEAREN BEROTAN

Testua Amaia Biain

–Julen Ulik eta Ana Unsainek bi urte daramatzate Tolare Baserriaren buru izaten. Gure Mari Carmen Zumeta maitearen lekukoa hartu zuten, berak erretiroa hartu baitzuen merkatura etortzen berrogei urte eman ondoren. Hasieran halabeharrez hasitako erreleboa berotasunez eta maitasunez betetako historia ederra bihurtu da.–



Mari Carmen-en etxeko sukaldean babarrunak aletzen.

Tomaterik eta lekarik ezean, onak dira azak eta kuiak. Eguzkirik eta hondartzarik ezean, onak dira sukaldeko mahaiaren inguruko tertuliak, lapikoko kafearekin edo kaferik gabe, baina konpainia ederrean. **Mari Carmen Zumetak eta Julen**

Ulik orduak ematen dituzte hizketan, babarrunak aletzen dituzten bitartean. Gogoan dute nola ezagutu zuten elkar San Martin Merkatuan.

«Bizitzako gauzak direla eta, merkatura joan nintzen zenbait egunetan, hango lagun batzuei laguntzera, eta bertan ezagutu nuen Mari Carmen. Handik gutxira, gaixotu egin zen, baja hartu zuen eta udan bere ordez jartzea proposatu zidan, bezeroei arreta emateko. Ni Irakasle Eskolan ikasten ari nintzen garai hartan, eta amaren laguntzarekin moldatu nintzen, bera ere lanik gabe geratu baitzen. Orduetik hona bi urte pasatu dira eta merkatuan jarraitzen dugu, eskuz esku», azaldu du Julenek.

«Bide gogorra izan da, ziurgabetasunez bete, baina guztiz atsegina», diote ama-seeck, **Joxe Mariren** eta

Mari Carmenen eskuzabaltasuna azpimarratuz. Haiengandik hartu dute Joxe Mariren jaiotetxearen izena: Tolare. Baserri hori Ibaetan zegoen hasiera batean, eta gaur egun Añorgan. Era berean, Joxe Marik baratzean landatzen dituen produktu asko saltzen dituzte postuan, hala nola porruak, kuiak, kuiatxoak eta azenarioak, eta Mari Carmenek betidanik hornitzaile izan dituen baserritarrei erosten jarraitzen dute.

Belaunaldi-erreleboa

Mari Carmen «zorionsua» izan da berrogei urtez merkatuan lan egiten. «Nik ez dut ezagutzen lanera gustura joaten den inor» esaten zioten Mari Carmenen alabari, eta berak erantzun: «Nik bai: nire ama poz-pozik joaten da merkatura». Eta egia da. Nahiko da haren begietara begiratzea konturatzeko zenbat botatzen dituen faltan bere hango lagunak. «Taula Baserriko Elena etorri zitzaidan atzo bisitan, eta Mila Soriarrainekin askotan hitz egiten dut telefonoz», kontatu digu.

Mari Carmenek badaki orain atseden hartzeko garaia dela. Orain, Juleni utzi behar dio postua, berak adorez eta grinaz kudeatzeko eta lehen bezala jarraitzeko: sasoiko barazkiz lepo, baina bere ukitu pertsonala emanez.

«Bezeroei erosketa erraztu nahi izan diegu, eta orain, betiko produktuak ez ezik, barazkiak moztuta eta garbituta ere eskaintzen dizkiegu, sukaldatzeko prest», azaldu du Julenek. Inguruko baserrietako sasoiko produktuak ditu salgai, hala nola Usurbilgo Santuenea baserrietik ekarri dizkioten letxugak eta baraxuri berriak, baina baita orburuak, borrajak, karduak, Nafarroako piperrak —garbiak eta hutsean ontziratuak— edo Granadako baba freskoak, hemen sasoa udaberriaren hasten delako.

Julenek eta Anak bezero berrien konfiantza bereganatu dute, askotariko barazkiak eskaintzen baitizkiete eta sinpatia handiz hartzen baitituzte. «Juleni asko gustatzen zaio jendea, batez ere berarekin jolastera etortzen diren haurrak. Oso hunkigarria da bezeroen batek esaten didanean: *'Julen nire semearen irakaslea izatea nabi nuke!'* edo *'ikustekoa da ze dotore duzuen postua!'*», kontatzen du hunkiturik.

«Merkatuan oso harreman estuak sortzen dira. Harremanak elkarrekikoak dira, asko ematen duzu, baina jaso ere asko jasotzen

duzu. Bezero batzuek whatsapp bidez idazten digute Usurbilgo jatetxeren bat gomendatzeko edo hurrengo egunerako eskaera bat egiteko», dio Julenek.

Julenen kemenarekin eta Anaren sentikortasunarekin, bidearen erdia egina du ekintzaile-bikote horrek. «Pena ematen dit nire aitona ez ikustea nola nabilen merkatuan, duela bi urte hil baitzen. Harengandik hartu nuen baratzearekiko eta tomateekiko zaletasuna. Harenak handienak eta itsusienak ziren, baina baita gozoenak ere», gogoratzen du Julenek. ■■■



Argazkiak Estitxu Ortolaiz

Ana eta Julen San Martin merkatuko salmenta postuan.

“Merkatuan oso harreman estuak sortzen dira. Harremanak elkarrekikoak dira, asko ematen duzu, baina jaso ere asko jasotzen duzu.”



EN LA MESA CON

MARTÍN BERASATEGUI



CREMA DE CASTAÑAS CON SETAS

INGREDIENTES

PARA LA CREMA DE CASTAÑAS // 150 g de cebolla picada // 500 g de castañas repeladas y tostadas // 50 g de brandy // 1 l. de caldo de ave // 300 g de nata

PARA LA ENSALADA DE CRUDITES DE SETAS // Seta // Castañas // Brotes de canónigos // Trufa // Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

CREMA:

- Fondear la cebolla con un poco de aceite y añadir las castañas que previamente habremos asado para darle un poco más de sabor
- Flambear con el brandy y añadir el caldo de ave, reducir a la mitad y añadir un poco de nata
- Cocer un rato y triturar, debe quedar una textura cremosa.

ENSALADA:

- Hacer una ensalada con los champiñones por un lado junto con trozos de castaña
- Aliñamos con un poco de sal, aceite de oliva y alguna que otra hoja pequeña de canónigo + alguna lámina de trufa.

NOTAS

MAGRETA ENDIBIEKIN, ZITRIKOEKIN ETA EZTIAREKIN

OSAGAIK

// 2 ahate-magret (400 g) // 2 endibia // 75 g pomelo-zuku // 50 ml laranja-zuku // 2 zopa-koilarakada ezti // 30 g gurin // 20 g gurin (saltza loditzeko) // Gatza eta piperbeltza



NOLA EGIN

- Garbitu magreta, gehiegizko gantza kenduta. Egin ebakidura batzuk azalaren aldetik, sareta moduko bat eratu, baina haragia ebaki gabe.
- Jarri magreta azalaren aldetik zartagin itsasgaitzaren gainean, batere koiperik gabe; bota gatza eta piperbeltza eta sukaldatu 5 minutuz su txikian. Ondoren, eman buelta (urre-kolorea hartu behar du) eta utzi egiten beste 3 minutuz.
- Kendu sutatik eta bukatu egiten labean, 180°-tan, beste 5 minutuz. Atera labetik eta utzi pausatzen 5 minutuz, sareta baten gainean, zilar-paperez estalita, paperean tximinia moduko bi zulo eginda.
- Magreta pausatzen den bitartean, moztu endibiak luzetara 4 zatitan, eta pasatu beste zartagin batean 30 g sagarrekin eta gatz pixka batekin.
- Melatu 5 bat minutuz, bere zuku gainetik botata, kendu sutatik eta utzi saretan pausatzen, magretaren ondoan.
- Bota 2 koilarakada ezti zartaginean, desglasatu pomelo- eta laranja-zukuekin eta harrotu saltza dadotan ebakitako gurin-pixka batekin.
- Ebaki magreta mokaduko xerratan, endibia melatuekin eta zitriko- eta ezti-saltsarekin lagunduta.

NOTAS

SAGAR-CRUMBLEA 'EZIN TENTAGARRIAGOA'

OSAGAIK

// 125 g gurin // 100 g azukre // 100 g irin // 100 g arbendo-la-hauts // 2 sagar



NOLA EGIN

- Jarri paper sulfurizatuko zati handi bat lan-mahaian.
- Moztu gurina dadotan. Bota azukrea, irina eta arbendol-hautsa kristalezko katilu batean. Nahastu eskuz.
- Igurtzi gurina hauts horrekin kontu handiz, pikor antzeko batzuk sortu arte.
- Aletu nahaskia esku-ahurrarekin.
- Utzi ore-aleak erortzen hatzen artean eta errepikatu eragiketa.
- Harea hori uniforme dagoenean, sartu 30 minutuz hozkailuan, tinko samar egon arte.
- Aldez aurretik berotu labea 180°C-tan.
- Zuritu sagarrak eta hustu erabat barruko haziez. Ebaki dato txikitan.
- Koipeztatu banakako flan-ontzi, kristalezko katilu edo gratinatzeneko plater batzuk eta banatu horietan sagar-dadoak.

AKABERA ETA AURKEZPENA

- Estali prestatu dugun crumble edo harearekin, sartu labean eta utzi 12-15 minutuz egiten.
- Atera labetik eta zerbitzatu bero, gainean zarakar kurruskaria duela.
- Erantsi izozki bat, sorbete bat edo nahi duzuna.
- Apaindu menda-hosto batzuekin eta basafruitu batzuekin, nahi izanez gero.
- TRUKO BAT: Crumblearekin kontraste handiagoa izatea nahi baduzu, sagar garratz bat aukeratu behar duzue, adibidez Granny Smith motakoa, oso egokia baita postre horrekin.

NOTAS

vida

Deco, libros y lugares para descubrir en Donosti.

<i>COLORÍN colorado</i>	27
<i>La bora del DEPORTE FEMENINO</i>	32
<i>Restaurante NARRU: visita obligada</i>	36
<i>Siempre BALENCIAGA</i>	42
<i>EDUCAR en igualdad</i>	46

rojo

Flor *Protea nutans*, 3,50 €
en MIMIKU,
Mercado San Martín.

Jarrón *Pols Potten*, 104 € en WORKSHOP
workshopsansebastian.com

Jarra de hierro esmaltado en rojo
anaranjado 42 € y vaso pequeño, 7 €
en VALENTINA.
www.valentinashop.es

Bolso de Palomo Spain,
500 € en MANILA SHOP.
www.mundomanila.com

Calabaza en los puestos
de las caseras de
Mercado San Martín.



Realización
Maite Moro / Majo Carreras

Fotografía
Estitxu Ortolaiz

PANTONE DE COLORES

Elige un color y añade en tu *wish list* alguno de estos objetos de deseo que hemos seleccionado para ti.

lemon

Jarrón marrón Bronco, 47 €. en URCUBIC.
www.urcubic.com

Botín, CDP consultar punto de venta. En ISABEL ZAPARDIEZ.
www.isabelzapardiez.com

Vaso *Maggie*, 16 €. en URCUBIC.
www.urcubic.com

Taburete *Pols Potten* 210 €, en WORKSHOP
www.workshopdecoracion

Crisantemo santini 2,10 €. y Crisantemo margarita 2,10 €. en MIMIKU, Mercado San Martín



Jarrón *Pols Potten*, 62,50 €, en WORKSHOP
www.workshopdecoracion

Hoja de roble, 2 €. en MIMIKU, Mercado San Martín

Sandalia, CDP consultar punto de venta. En ISABEL ZAPARDIEZ.
www.isabelzapardiez.com

Lámpara *Carl-Johan*, 85 €. Bol 22 €. y taza 13 €. colección Daily Beginnings de *Catherine Lovatt* todo en en URCUBIC.
www.urcubic.com

black&white/



Lámpara *Aromas del campo*, 180 €. en VALENTINA.
www.valentinashop.es

Jarrón *Serax*, 28,05 €. en WORKSHOP.
www.workshopsansebastian.com

Flor Gerbera 2,80 €. en MIMIKU, Mercado San Martín

Bolso, 200 €. en LOREAK,
www.loreakmendian.com

Termo, 35 €. en KADO.
www.kadodecoracion.com

Taburete *Pols Potten*, 238 €. Portavelas de porcelana *Serax*, 15,30 € en WORKSHOP.
www.workshopsansebastian.com

nude



MARTIN, LA REVISTA DE SAN MARTIN MERKATUA

Gastronomía, entrevistas, decoración, shopping, tendencias.
¡No te quedes sin leerla!

Aiete Biblioteca
Altza Biblioteca Casares-Tomasene
Altza Biblioteca Larratxo
Amara Biblioteca Ernest Lluçh
Antiguo Biblioteca Lugaritz
Arzak Restaurante
Asador Miralles
Biblioteca Central Parte Vieja
Biblioteca UPV
Biblioteca Central Alderdi Eder
Casino Kursaal
Centrauto
Centro Estética Jaime Campos
Centro Médico San Martín
Clínica de Espalda Athlon
Clínica Dental Trento
COSS
Club Athletic SS
Convent Garden
Crossfit Donostia #igarabox
Crossfit Donostia #pasaibox
Donna Estética
Donostidog
Echeverría & del Valle
Egia Biblioteca

Escuela Triunfo Pilates
Farmacia Camino-Iruretagoyena
Feel Free Rentals Donostia
Fombellida Dental
Granel
Gros Biblioteca Okendo
Gym Easo
Hotel Amara Plaza
Hotel Aranzazu
Hotel Arbaso
Hotel Arrizul Gros
Hotel Arrizul Urumea
Hotel Hesperia
Hotel Monte Igueldo
Hotel Palacio Ayete
Ikigaia
Intxaurrondo Biblioteca
Kilukamiluka
La Casita de Chocolate
La Perla
Loiola Biblioteca
Magnolia
Martín Berasategui
Restaurante
Martutene Amundarain

Mediateka
Mater Museoa
Mercado San Martín
Monte Urgull Biblioteca
Narru Restaurante
Parking Buen Pastor
Peluquería Belle+Mui
Peluquería Heme
San Telmo Museoa
Sweet Roma
Taula
Tilia Deli & Café
Tilin Talan
Tréboli
Untzi Museoa
Uno a Uno - Estudio de
entrenamiento personal

**Encuétrala
en cualquiera
de estos puntos
de la ciudad**

Si te interesa distribuir la
revista escribe a:
prensa@msanmartin.es

ES SU HORA

Entrevista
Jon Pagola

Fotografía
Estixu Ortolaiz

—Hasta hace muy poco eran invisibles. No existían. No importaban. Pero la racha triunfante de varios equipos de la Real, en el hockey primero y en el fútbol después, ha despertado la ilusión del público guipuzcoano. Ha llegado su momento. El de Leire, María, Alaitz y tantas otras jóvenes deportistas. Al fin. Tras una larga travesía en el desierto, el deporte femenino empieza a ser valorado.—



De izquierda a derecha, Alaitz Olarte (Donostiarra Arraun-Kaiarriba), Leire Baños (Real Sociedad) y María Astier (Easo SBT) en el interior del Museo San Telmo.

11/05/2019, Granada.

La conversación arranca con una fecha histórica, inolvidable por muchos motivos: el día que el equipo femenino de la Real ganó la Copa de la Reina. Como sucedió con Gijón casi cuatro décadas antes, Granada ya es una ciudad talismán para el deporte guipuzcoano. Aquella noche de felicidad infinita, Leire Baños (Irun, 1996) fue la última en llegar al hotel. “No falla, ¡siempre me lo recuerdan! El autobús de vuelta a Donostia salía a las 7:45 de la mañana y yo llegué un minuto antes, así que fui puntual”, cuenta entre risas la centrocampista irundarra.

Mientras suben y bajan por el museo San Telmo para la sesión de fotos, María Astier, (Donostia, 1999) ala-pívot y capitana de la primera plantilla de Easo SBT, equipo patrocinado por el Mercado, toma la delantera. Es la más joven, pero ejerce de veterana con un discurso cohesionado como un nudo marinero. Y surgen las anécdotas: Alaitz Olarte, (Oiartzun, 1994) remera del Donostiarra Arraun-Kaiarriba, que también patrocina Mercado San Martín, recuerda haberse enfrentado en sus días de futbolista a una de las referentes actuales de La Real. “Tú jugabas en el Mariño o en Artía”, “¡Sí, en Artía!”, responde Leire sorprendida. El embrujo de Granada derribó barreras, superó prejuicios y conquistó Gipuzkoa. Abrió un camino que Alaitz, María y la propia Leire, una de las figuras del partido, tratan de recorrer, no sin esfuerzo, sorteando piedras esparcidas por el suelo.

¿Creéis que la final de Copa hizo una especie de click en la gente?

María: Tuvo mucho bombo. Fue un hito, no solo para el fútbol sino para el deporte femenino en Gipuzkoa. Todos los equipos hicieron suya la victoria. El tema de conversación giraba en torno a lo que habían conseguido las chicas, todo lo que supuso la victoria... Fue un puntazo, algo súper destacable.

Alaitz: Al final enseñaron que sí se puede. Estaban jugando contra un equipo grande, pero demostraron que no hay nada imposible. Creo que han encendido la mecha de la ilusión, empezando por ellas mismas hasta llegar a las más pequeñas y, en general, nos han influido a todas nosotras. El mensaje que nos han mandado es que las mujeres también somos capaces de hacer grandes cosas.

Leire: Ahora nos conocen. Nos paran por la calle y nos sacamos fotos con la gente, firmamos autógrafos, en televisión nos dan más minutos... Como decía María, fue un puntazo para todas nosotras y para nuestro deporte femenino. Algo está cambiando cuando hemos sido capaces de estar a punto de llenar Anoeta. ¡28.000 personas vinieron a vernos!

Un mítico locutor de radio sostiene que el fútbol femenino es "una mentira"...

Leire: Eso lo dice porque según él desde el saque de esquina no llegamos a portería. Este hombre no ha visto un partido de fútbol femenino en su vida. Jugamos con las mismas condiciones que los hombres, el campo es el mismo, las dimensiones son las mismas. Hay que juzgar las cosas después de haberlas visto.

¿Qué le diríais a la gente que aún piensa que hay deportes para chicas y para chicos?

María: Que es una tontería. Es absurdo.

Alaitz: A veces se nos estereotipa de forma que tiene que haber una idea preconcebida de lo que son los deportes para chicas. La gente que opina de esa forma se queda en la superficie. No saben de lo que están hablando, no han hecho el ejercicio de ponerse en nuestro lugar, no han analizado el contexto.

Leire: Puedo llegar a entender que antes hubiera una mentalidad así, pero ¿hoy en día? A veces parece que no avanzamos. Creo que es el momento de dejar las etiquetas y los estereotipos a un lado y que disfrutemos de lo que nos gusta.

María: Y que no decidan por ti.

Leire: Exacto.

María: A mí de pequeña me encantaba el fútbol, pero siempre había alguien que te decía que hicieras otra cosa. O también pasaba que te dejabas llevar por lo que hacían la mayoría de las chicas. El deporte no tiene género. Punto.

Ni el baloncesto, ni el remo ni tampoco el fútbol femenino cuentan con convenios colectivos. ¿Ha llegado la hora de reivindicar vuestros derechos laborales?

Leire: Sí. Es el momento de dar un paso adelante (se refiere a la huelga convocada por las futbolistas). Lo único que hacemos es defender nuestros derechos básicos como que nos cubran bajas por maternidad, un sueldo

LEIRE BAÑOS

(Irun, 1996)

Realeko jokalaria da 2013tik eta irakasle-ikasketak egiten ari da. 17 urte besterik ez zituela iritsi zen lehen taldera eta defentsako pibot moduan jokatzen du. «Suntsitzailea naiz eraikitzailea baino gehiago», aitortu du.

MARÍA ASTIER

(Donostia, 1999)

Txikitatik da saskibalo-i-jokalaria. Bederatzigarren urtea du Easo SBT elkartean, kapitaina eta hegaleko pibota da lehen taldean. Jaurtiketetan iaioa da. 1,76 metro neurtzen du eta Enpresen Administrazio eta Zuzendaritzako gradua ikasten ari da.

ALAITZ OLARTE

(Oiartzun, 1994)

Garai batean Oiartzungo futbol-taldean aritu zen. Gaur egun arraunlaria da Donostiarra Arraun Elkartean. Brankan eta popan egoten da, ontzian ez du bereziki maite duen eserlekurik. Ordezko irakaslea da.

mínimo... No son barbaridades. Es lo que tiene cualquier trabajador en una empresa.

María: Es que es lo mínimo.

Alaitz: Las mujeres deberíamos tener las mismas oportunidades que los hombres. Si queremos ser profesionales, que nos dejen serlo. En mi caso, el deporte me ha gustado desde pequeña pero como he estudiado Magisterio también quiero ganarme la vida como profesora.

María: Al final acabas estudiando una carrera porque siempre se nos ha dicho que no vamos a poder vivir del deporte. Lo ideal sería que tuviéramos la opción de elegir qué queremos hacer. Bueno, yo no tengo el nivel suficiente para ser profesional, ¿eh? (risas).

Leire: El fútbol es mi prioridad en estos momentos. También estudio una carrera, pero cuando me levanto por la mañana me siento futbolista. Ahora mismo me da para vivir. Vivo muy bien. Pero sé que tiene

fecha de caducidad y que en un futuro no me van a cuadrar los números.

¿Cuáles son las deportistas que, de alguna manera, os han abierto los ojos?

María: Yo me he fijado en gente de mi equipo, chicas de categorías superiores de mi club, entrenadores... Gente más cercana.

Alaitz: Yo no he tenido a nadie como referente.

Leire: Pues yo sí. En el fútbol femenino español ha sido súper importante Vero Boquete. Fue la que empezó todo, la que dio el paso de irse fuera, la jugadora más destacable, un ejemplo a seguir. También me gusta mucho Irene Paredes, que jugó en la Real y luego se fue al PSG. Es una jugadoraza y muy buena tía. He tenido el lujo de poder conocerla personalmente. Tampoco me quiero olvidar de otras jugadoras de la Real como Sandra Ramajo, Maialen Zelaia y Aintzane Encinas. Si hemos llegado a donde hemos llegado también es gracias a ellas.

¿Hemos avanzado más en el último año que en los últimos diez?

María: Lo que últimamente ha hecho la Real en el fútbol y en el hockey hierba (campeona de Liga en 2018, subcampeona de Europa en 2019) ha sido fundamental. En mi entorno es cuando más he oído hablar del deporte femenino y se le ha dado mucha visibilidad. Está mucho más en auge ahora que hace unos años, sin duda.

Alaitz: El progreso que ha habido desde que llegué a la Real (en 2013) a ahora ha sido increíble. A todos los niveles: público, prensa, calidad...

Leire: Es cierto que ha habido un repunte en el último tiempo y que estamos inmersos en un proceso positivo. Lo que se venía desarrollando y gestando con anterioridad han recibido un impulso muy importante con los éxitos del deporte guipuzcoano estos últimos años.

¿Qué falta?

María: Muchas cosas. Lo primero que deberíamos hacer es un ejercicio de autocritica y mirarnos a nosotras mismas.

¿Vamos a ver los partidos de otros equipos femeninos? ¿Hacemos todo lo posible para apoyarnos entre nosotras? Necesitamos solidaridad deportiva. Lo que en feminismo llaman sororidad. A eso hay que unirle toda una serie de factores externos: el apoyo de los medios de comunicación, igualdad de derechos laborales, unas condiciones dignas...

Alaitz: Se ha demostrado que somos muchas, que tenemos mucha fuerza y que si nos juntamos y trabajamos duro podemos conseguir grandes cosas.

Alaitz: Lo habéis dicho muy bien. No tengo nada más que añadir. ■■■



RESTAURANTE NARRU: NUEVO LUGAR,
NUEVA ALIANZA... Y LA COCINA DE SIEMPRE

De aquí, de Donosti



#NarruTeam. Ezkerretik eskuinera: Ander Rodríguez, Rocío Maeso, Iñigo Peña eta Juan Calduch.

El restaurante Narru se alía con el hotel Arbaso para emprender una nueva aventura en el centro de Donostia. En ambos casos, el ideario es compartido. Consiste en echar la mirada atrás, aprender de nuestros antepasados y rastrear en la esencia vasca. Hablamos con el chef donostiarra Iñigo Peña y sus compañeros sobre la importancia del trabajo en equipo, el producto como joya de la corona y la naturalidad con la que se han asentado en su nueva ubicación, en la calle San Martín frente al Buen Pastor.

Por
Jon pagola

Fotografía
Estitxu Ortolaiz

Desde la mesa de madera maciza de la entrada se respira tradición, un leve aire sofisticado y, también, compañerismo. Iñigo Peña se reúne con parte de su equipo en la terraza del restaurante, en los elegantes soportales de la calle San Martín. Están en medio de una divertida sesión de fotos. El chef donostiarra se sube a una bicicleta de paseo roja acompañado por Ander Rodríguez (jefe de cocina), Juan Calduch (gerente) y Rocío Maeso (jefa de sala), todos ellos miembros del restaurante Narru. Sonríen, bromean, cambian de postura y vuelven a empezar. Reubicado desde el pasado mes de

octubre en la calle San Martín 22, el restaurante convive en esta ocasión con el hotel Arbaso, que se ha proyectado como un regreso a los orígenes, en el que sus huéspedes experimentan el latido de la "auténtica experiencia vasca".

#NarruTeam

Como en la famosa novela de Alejandro Dumas, el lema de estos mosqueteros podría ser el de todos para uno y uno para todos, el trabajo en equipo como fórmula imbatible, lo que ellos mismo han denominado #NarruTeam. "Para que el proyecto funcione de la mejor manera posible, tengo claro que el testigo nos lo tenemos que ceder unos a otros. Me gusta delegar, que todo el mundo pueda





«Arbaso hotelak lehen mailako jatetxearen aldeko apustua egin du Narrurekin, gastronomiak euskal kulturaren garrantzi handia duela kontuan hartuta», azaldu dute zuzendaritzatik.

Original tabernako intxaurrondo-egurrezko mahaien xehetasuna. Maila handiko artisaupiezak dira, Arkaia euskal enpresak sortutakoak.

«Produktua bere horretan aurkezten dugu, errespetuz eta maitasunez, apaingarririk gabe. Naturak eskaintzen digunaz sakonki jabetuta».

aportar su visión de las cosas y, en definitiva, lograr una armonía en el trabajo, una normalidad”, explica Iñigo. “Todas las personas que componemos Narru llevamos en los genes esta profesión. Lo nuestro es pura vocación”, añade Juan Calduch, el gerente.

El restaurante abrió sus puertas en otoño de 2007 en el barrio de Gros. Triunfó. Su cocina de toda la vida apegada a los productos de temporada caló hondo entre el público. Pronto llegaron los premios, los reconocimientos y las buenas palabras. En el país de los cocineros se empezaba a hablar de un joven que, según contaba, se había metido en este mundillo porque le gusta comer bien. En abril de 2011 pasó a formar parte del hotel Niza, donde el restaurante Narru se afianzó gracias a una carta seductora, la pasión contagiosa de su máximo responsable y un servicio siempre eficaz.

Hotel Arbaso

Ahora, asistimos enganchados a un apasionante tercer episodio. El cocinero vasco se animó a reescribir su propia historia -la tercera localización en doce años- tras haberse quedado prendado con la “idea global” del proyecto Arbaso. Un hotel que conecta al turista con la realidad vasca, acogedor como pocos y donde se cuida cada detalle.

Un restaurante que hace de gancho entre los clientes locales y los huéspedes foráneos, como el medio-centro que cose a un equipo de fútbol desde atrás hasta la portería contraria. Pero la nueva reencarnación del Narru no viene motivado por el turismo, sino que está pensado para seguir contando

con el cliente de toda la vida a través de tres ejes: innovando en la experiencia, aportando una mejor ubicación y buscando una estética acorde al concepto de autenticidad. Tanto el exterior como el interior del edificio miran a su alrededor con máximo respeto. La arquitectura y el diseño simbolizan la diversidad de paisajes y ecosistemas de nuestra tierra, que invitan a que nos relajemos y (casi) respiremos aire puro en el centro de Donostia. En esta línea, los nombres de las habitaciones aluden directamente a elementos de la naturaleza (izar, ilargi, sua, hodei, zuhaitz, olatu) y lo hacen en euskera, que está presente en todos los rincones de Narru y Arbaso. “Es un paso adelante en mi trayectoria”, admite Iñigo.

Como el camaleón, el león de tierra que cambia de color para adaptarse al contexto, Narru y Arbaso se mimetizan de manera natural con su entorno. Ambos, hotel y restaurante, comparten una filosofía similar. Sus valores pasan por fortalecer la memoria, rebuscar en las raíces, entender que la tradición también funciona como una palanca de desarrollo.

La esencia hace de este sitio “algo extraordinario”, se puede leer en una de las paredes del edificio. “Nadie mejor que Narru para transmitir estos valores, una apuesta exquisita pero auténtica, verdadera y pura”, explican desde la dirección del hotel. “La cocina vasca es muy rica y variada y, afortunadamente, hay escuelas distintas”, tuerca Iñigo. “Unos creen en la vanguardia, otros en fusionar lo antiguo con lo moderno, también está el encuentro entre distintas culturas... En mi caso, me he decantado por un respeto máximo por el producto”.

Ostra ondua, apio, sagar eta sagar-ozpinezko zukuarekin, perrexil-olioarekin eta mingarratz-kimuekin.

En Narru practican el culto al producto local y de temporada en la cocina. Por eso, desde hace años, Mercado San Martín es su proveedor de confianza.

calle, en pleno centro de la ciudad, ofrecer un servicio prácticamente ininterrumpido y servir al hotel Arbaso es un reto que nos motiva muchísimo”, resume Juan, su gerente. “Está en un sitio perfecto y las instalaciones son maravillosas. Es muy difícil encontrar un espacio tan cómodo y amplio como éste en Donostia. Estoy encantado con el lugar. Me siento un privilegiado”, afirma un entusiasmado Iñigo.

Narru: dos almas y un destino

En el nuevo Narru hay al menos dos almas. Una pertenece al restaurante, con un perfil más formal y refinado en el que disfrutar de la comida con calma. Si quieres, también te puedes chupar los dedos en el espacio más desenfadado del local, bautizado como bar Original, donde no hay lujos ni grandes alharacas, sino un espíritu rústico de barniz elegante y un claro protagonismo de tonos castaños.

La chimenea, por su parte, es todo un imán para los visitantes: desprende calor y transmite una insólita sensación de hogar. El trato es también así, cercano y amable, otra de las victorias del restaurante. “Queremos darle un valor añadido a nuestro cliente de siempre, el donostiarrá”, cuenta Rocio, que ejerce las labores de jefa de sala.

Hay algunos pintxos fríos en la barra, pero tanto en el Original como en el comedor del restaurante se baila al son que marca la carta. “Narru no cambia: somos fieles al producto de temporada. Estamos obligados a establecer un continuo diálogo con la materia prima que nos traen los proveedores locales”, expone Ander, ayudante de cocina.

En la mayoría de los casos se pueden elegir medias raciones o raciones enteras que, dependiendo de la estación del año, tendrán más o menos presencia. Verduras (alcachofas, espárragos, cardo, guisantes...), pescados capturados el mismo día, la sacrosanta txuleta y toda una serie de recetas donde se impone el kilómetro cero y, claro está, todo el manual de estilo de #Narruteam. ■■

Narru tiene mucho de Iñigo, una ecuación que también funciona al revés: es uno de esos cocineros que van siempre de frente, pone las cartas boca arriba y te viene a decir que lo que se ve es lo que hay. El restaurante llena de significado el privilegiado lugar que ocupa la gastronomía en la cultura euskaldun, donde todo se celebra en torno a una mesa; bien en una reunión de trabajo, en una comida familiar o, sencillamente, para disfrutar de lo mejor de nuestra comida. Valores, tradición y respeto a la herencia recibida.

Abre todos los días del año, sin excepción, y la idea es que la cocina esté operativa el máximo tiempo posible. “El hecho de estar a pie de

Del frontón a la mesa

Iñigo Peña tenía muchas papeletas para convertirse en un nuevo periodista en la familia. Esa había sido la profesión de su padre y también la de su abuelo, que trabajaba en el Correo. En los años 50 el abuelo de Iñigo solía ir a tomar algo al bar Narru de la calle Ledesma de Bilbao, que le pillaba a un paso de la redacción. Allí conoció a una chica, se enamoraron y terminaron casándose. Resulta que era la hija del dueño del local, un palista retirado al que todo el mundo llamaba por su apodo en sus tiempos de pelotari: Narru. De rebote, por pura casualidad, la familia Peña se había cruzado con la hostelería. “Es el único vínculo hostelero que tengo entre mis antepasados”, afirma Iñigo.

En euskera antepasado quiere decir ‘arbaso’, que da nombre al hotel con el que convive el restaurante Narru. Tanto las raíces vascas del hotel Arbaso como las del propio Iñigo son una parte fundamental para sumergirse en este proyecto compartido. El nombre de Narru remite directamente a la familia de Iñigo Peña. Estamos ante un homenaje familiar por partida doble: al apodo de su bisabuelo, pero también al local en el que se conocieron sus aitonas.

A veces escrito con n, narru o larru significa cuero en euskera, el material ligado al color marrón con el que se diseña el exterior de algunas pelotas. Así que tal vez no sea una cuestión de azar. No parece casualidad que en el nuevo Narru brillen las maderas nobles de sus mesas. A ver si va a ser su sino: el castaño de la barra entra por los ojos y la ambientación es cálida, pura, como el golpe seco de la pala en un frontón.

Uniformearen osagai den pilotari-gerrikoaren xehetasuna. Iñigo Peñaren birraitona pilotariari eta euskal kulturari egindako keinua da.



San Martin Merkatuko Coro Sotero arrandegiko Ivan Burgañak eta Iñigo Peñak urte askotako harreman estua dute, bezero eta hornitzaile gisa. «Onena da», dio Iñigok, Coro Sotero arrandegiko produktuak gogoan.



Fotografías de vestidos de novias 1, 2 cedidas por Cristóbal Balenciaga Museoa ©



La exposición en el museo de Getaria del vestido nupcial de *Fabiola de Bélgica* nos hace recordar su sonada boda, otros vestidos de novia que también diseñó y los *lugares donostiarras* que marcaron la biografía del rey de la alta costura. *Siempre Balenciaga.*

LAS NOVIAS DE BALENCIAGA

Por Mikel G. Gurpegui Ilustraciones Diego Besné

Situémonos primero el 2 de agosto de 1963. Más de 470 invitados aguardan en la donostiarra basílica de Santa María. Fuera hay tantos curiosos ante la concentración de personalidades de la alta sociedad que el coche del padrino, el jugador de la Real Marcelino Galatas, tarda tres cuartos de hora en llegar. ¿Por qué tanto revuelo? ¿Quiénes se casan? La pianista y compositora donostiarra Mari Cruz Galatas Ghezzi y Jose Mari Aguirre González, ingeniero de caminos y presidente de Agromán. Es la boda del año. Todas las miradas se dirigen a la novia, a su traje de ligera tela 'de voile calandeadado', confeccionado en la casa Eisa, la de Cristóbal Balenciaga, en el número 2 de la Avenida de la Libertad, con telas que el propio modisto ha traído de París. También la madre de la novia y cincuenta invitadas más visten con la máxima elegancia posible, o sea, de Balenciaga.

Durante décadas, las mujeres de la clase alta donostiarra e internacional se casaron de Balenciaga, con unos trajes de novia en el más puro estilo del modisto de Getaria: tremendamente elegantes, perfectamente armados, armónicos y, dentro de lo rotundos que todos los vestidos nupciales han de ser, sin exceso, con ese punto de contención tan balenciaguesca.

Como nos cuenta **Zuriñe Abasolo**, responsable de Comunicación del Museo Balenciaga, "al contrario de lo que tradicionalmente se hacía en los desfiles de alta costura, en la 'maison' Balenciaga el vestido de novia no cerraba el pase de modelos sino que se mostraba entre los vestidos de cóctel y de noche. En sintonía con el carácter austero de sus desfiles, Cristóbal Balenciaga huía así de recursos efectistas y apostaba una vez más por la sobriedad y discreción de sus salones".

No sabemos cuántos vestidos de novia diseñaría a lo largo de su trayectoria. Serían muchísimos entre el año 1912, con el que acaso fuese su primer

trabajo profesional, el traje nupcial que le encargó su prima Salvadora Egaña Balenciaga y que hizo con apenas 17 años ajustándose a los gustos conservadores de entonces, y 1972, cuando, con sus negocios ya cerrados, acepta un último encargo, el vestido de raso de seda con 10.000 perlititas que hizo a Carmen Martínez Bordiú para su sonado enlace con Alfonso de Borbón.

Entre la colección de vestidos de novia que conserva el Museo Balenciaga de Getaria llama la atención uno por lo inesperado. Sí, en 1933 el modisto se atrevió a romper un tabú y vestir a una novia, **Carmen Alústiza**, con colores (1). Su gasa está estampada con motivos florales policromos.

Acaso el traje nupcial más hermoso que ideó Balenciaga fuera aquel con el que dio el 'sí, quiero' **Sonsoles Díaz de Rivera** en 1957 (2) y que está catalogado como "vestido de novia en 'shantung' de color marfil con bordado erudito de color marfil con bordado erudito en hilo metálico dorado, entorchado sobre alma de seda y aplicación de lentejuelas de color nacarado que dibujan motivos florales". Además de sus bordados, y de que nos encante la expresión 'alma de seda', brilla el original largo del vestido, corto por delante (128 centímetros) y que mediante una refinada curva se alarga por detrás (196 centímetros en la cola), fórmula que utilizaría en más diseños.

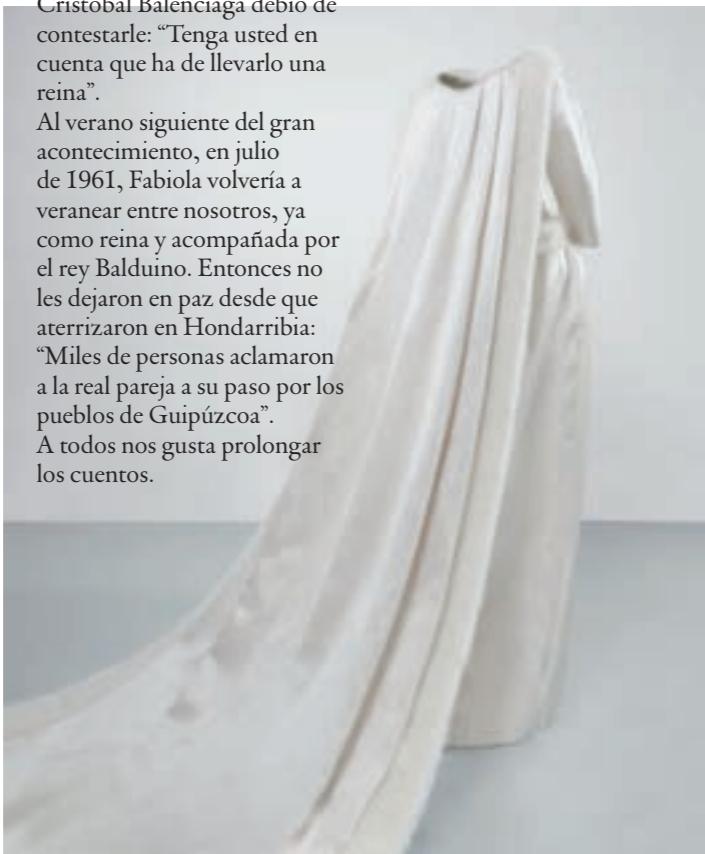
Una de sus creaciones para novias más conocidas es la que ahora recordamos, la que hizo en 1960 para **Fabiola de Mora y Aragón**. Una pieza majestuosa por su visión blanco y la larga cola pero en realidad sobrio. Sin embargo, acaso su diseño más influyente sea uno del que escribieron en una reseña de 1967 (3): "Balenciaga proporciona al tejido una calma y pureza que no puede ser alterada por nada (...). No hay vestido de novia en la Tierra tan joven y bello como este". Nos referimos al rompedor vestido minimalista creado con tan solo una costura y que cambió el velo por una capucha casi monacal. Nicolas Ghesquière retomaría décadas después este diseño siempre vanguardista.

Terminamos nuestro recorrido por algunas novias vestidas de Balenciaga con otro también de 1967, igualmente en ligero gazar, este de color marfil. El vestido que llevó en su boda **Maitte Kutz** era como una aparición, con un único paño en su parte delantera, mangas japonesas y larga cola redondeada. Arquitectura Balenciaga para el gran día.

Y en Gipuzkoa se desató la 'Fabiolitis'

Los guipuzcoanos vivimos como la de 'una de las nuestras' la boda de Fabiola el 15 de diciembre de 1960. Y eso que el famoso vestido con visón blanco no se confeccionó en los talleres de Balenciaga en la donostiarra Avenida de la Libertad (entonces de España) sino en su salón de la Gran Vía madrileña. Daba igual, la familia de Fabiola de Mora y Aragón era de las que no faltaban ningún verano en Zarautz, con continuas escapadas a San Sebastián. De hecho, Fabiola hizo su Primera Comunión en la parroquia donostiarra de las Madres Reparadoras (hoy sede del Convent Garden). «En San Sebastián –escribieron entonces en 'El Diario Vasco'–, Fabiola es muy conocida y tiene aquí numerosas amigas, algunas de los tiempos del colegio. Ha pasado largas temporadas entre nosotros y ha sido asociada del Real Club de Tenis desde el primero de octubre de 1950». Así que las guipuzcoanas se aprestaron a vivir como propio aquel cuento de hadas en que 'una de las nuestras' (ya, madrileña y más rica, pero más o menos de las nuestras) se iba a convertir en reina al casarse con Balduino de Bélgica. Se

desató la 'fabiolitis', quizás auspiciada por el régimen franquista: el Ayuntamiento colocó una placa en las Reparadoras para recordar la Comunión, se empezó a llamar 'fabiola' a un tipo de barra de pan y todas y todos se apiñaron ante una de las aún escasas 'teles' en blanco y negro para ver el 15 de diciembre de 1960 la primera retransmisión en directo que se hacía de una boda real. Comentarían las características del vestido de novia. Y acaso aquel rumor de que Fabiola había rechazado tres diseños previos por "demasiado regios", a lo que Cristóbal Balenciaga debió de contestarle: "Tenga usted en cuenta que ha de llevarlo una reina". Al verano siguiente del gran acontecimiento, en julio de 1961, Fabiola volvería a veranear entre nosotros, ya como reina y acompañada por el rey Balduino. Entonces no les dejaron en paz desde que aterrizaron en Hondarribia: "Miles de personas aclamaron a la real pareja a su paso por los pueblos de Guipúzcoa". A todos nos gusta prolongar los cuentos.



Fotografía cedidas por el Cristóbal Balenciaga Museoa ©

El San Sebastián de don Cristóbal

Asociamos la figura de Cristóbal Balenciaga a sus orígenes en Getaria o a su posterior esplendor en París, pero la trayectoria del modisto tiene cimientos donostiarras. Con doce años vino como aprendiz a la rutilante capital de la Belle Epoque, aquí residiría desde 1907, montaría sus primeros negocios y despegaría. En San Sebastián mantendría abierto su negocio con diferentes denominaciones y localizaciones durante más de cincuenta años. En diversos momentos de su vida regresaría a pasear por nuestra ciudad. Un recorrido por el San Sebastián de Balenciaga tendría que pasar por los siguientes puntos:

1. Elkano, 10: New England.

Quizás tras un breve paso por la sastrería Gómez, seguramente recomendado por la marquesa de Casa Torres, en 1908 entró a trabajar como aprendiz en New England, montada por tres empleados de Gómez. Apenas contaba con 13 años. Según escribió Miren Arzalluz, "las enseñanzas de su madre le habrían proporcionado una excelente base sobre la que perfeccionar sus conocimientos de costura, por lo que es muy probable que destacara como un aventajado discípulo y que su aprendizaje fuera excepcionalmente breve".

2. Hernani 3 y 5: Grandes Almacenes Au Louvre-París.

Les Grands Magasins du Louvre, ubicados frente al célebre museo parisino, se extienden en 1911 hasta Donostia con lo que hoy llamaríamos una franquicia. Los nuevos almacenes fichan a Cristóbal, que tiene 16 años. Dos más tarde ya es nombrado jefe del taller de confecciones para señoras. Su trabajo le permite viajar a París y conocer sus casas de alta costura, al tiempo que aprende adaptando los modelos parisinos a los gustos de las clientas donostiarras y diseñando vestidos con las excelentes telas de Au Louvre.

3. Bergara, 2-1º: C. Balenciaga.

Cristóbal da un paso adelante convirtiéndose en empresario. Crea en el año 1917 su primer negocio, 'C. Balenciaga', en un piso de la calle Bergara. Balenciaga sigue viajando a París y confecciona con un pequeño equipo colecciones propias que presenta en San Sebastián. Dos

años después, en el mismo local, da solidez al negocio transformándolo en 'Balenciaga y Compañía', con las hermanas Lizaso como socias capitalistas.

4. Avenida de la Libertad, 2-1º

Cristóbal Balenciaga. La esquina de la Avenida más cercana al hotel María Cristina, en el primer piso sobre Los Fabricantes Unidos será durante décadas el local de referencia del modisto en San Sebastián. Allí se traslada en 1924, ya como empresario en solitario y con mayor ambición. La primera colección que presenta cuenta con la presencia de la reina María Cristina y la infanta Isabel Alfonso, que compra varias creaciones. Pese a su posterior expansión internacional y a una suspensión de actividades durante la Guerra Civil, Balenciaga mantendrá su taller de alta costura en la Avenida, posteriormente denominado Eisa, hasta 1969, cerca de su muerte. En los años 50 llegarían a trabajar en sus talleres hasta ochenta personas.

5. Okendo, 10-1º: Martina, robes et manteaux.

Una curiosidad. En 1927, diversifica su negocio con un segundo local donostiarra para públicos algo menos selectos, más de 'alta modistería' que de alta costura. Utiliza el nombre de su madre, Martina Eizaguirre, primero con 'Martina, robes et manteaux' y pronto como 'Eisa Costura'.

6. Avenida de la Libertad, 5:

Ganchegui.

Era fácil encontrar a Balenciaga curioseando en su comercio preferido de la ciudad, además de proveedor, la tienda de tejidos Ganchegui, situada en la esquina ahora ocupada por Bankoa.

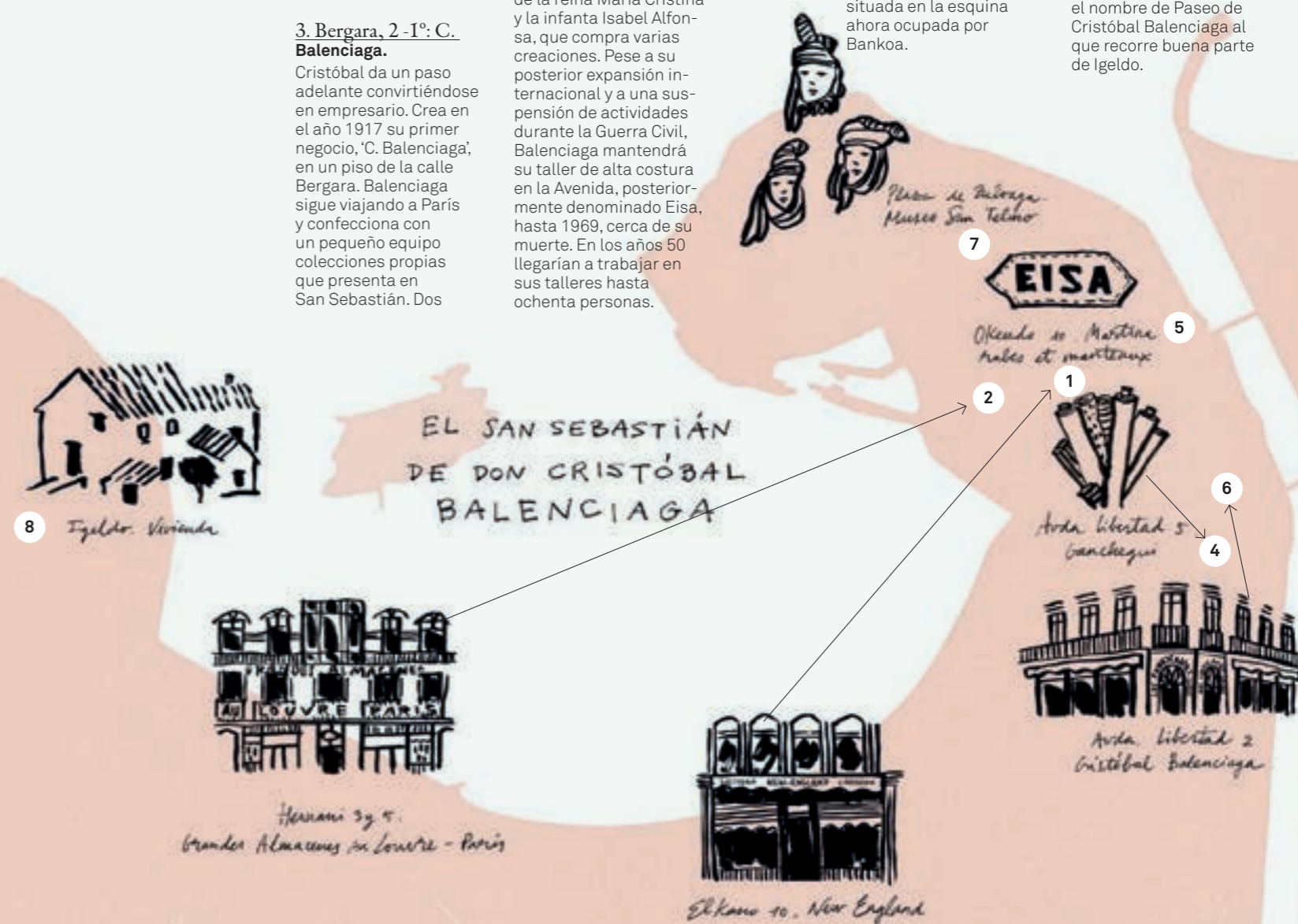
7. Plaza de Zuloaga: Museo San Telmo.

Una curiosidad. En 1952 contribuyó a los fondos etnográficos del Museo San Telmo con la elaboración en Eisa de la reproducción de 17 tocados tradicionales.

8. Igeldo:

Vivienda.

El modisto vivió en un caserío que se encontraba en el monte Igeldo, cerca del restaurante Mendizorrotz. En marzo de 1973, pocos meses después del fallecimiento del modisto, el edificio, ya propiedad de sus sobrinos, fue pasto de las llamas. No pudo salvarse nada. Ese mismo año, el Ayuntamiento donostiarra decidió darle el nombre de Paseo de Cristóbal Balenciaga al que recorre buena parte de Igeldo.



Fotos Gar (Zarautz)

NEREA KORTABITARTE

Periodista

¡ARRIBA LAS CHICAS VALIENTES!

A Juliette le gusta vestirse de pirata y jugar con una espada. Su amigo Bruno se divierte disfrazándose de bailarina con tutú. A veces, les critican. Con la inocencia de los siete años, se preguntan por qué no pueden comportarse libremente, ajenos a los roles que marcan los adultos. Escrito por la periodista Nerea Kortabitarte e ilustrado por Rubén Barriga, *Juliette, chica valiente* nace con la vocación de construir una sociedad más justa e igualitaria.

Texto: Estibalitz Ortega Arsuaga

La narrativa infantil ha evolucionado mucho en los últimos años. Hemos pasado de cuentos de príncipes azules que salvan a princesas a obras como la tuya, protagonizada por una niña de siete años fuerte y valiente. ¿Qué razones te han llevado a escribir *Juliette, chica valiente*?

Cuando mi hija mayor tenía siete años un día me contó que un niño de la ikastola le había dicho que no parecía una chica, porque no le obedecía. En casa reflexionamos y vimos que si hay chicos que con esa edad ya tienen ese tipo de respuestas es porque es evidente que se dan situaciones de desigualdad entre niñas y niños. ¡Y el colmo de los colmos es que nos quieran ya sumisas con siete años! Este fue el punto de partida. Yo, además, siempre he utilizado mucho los cuentos infantiles para tratar todo tipo de temas con mis hijas y veía que había una necesidad, sobre todo para edades más tempranas, de crear un material didáctico relacionado con la igualdad.

¿Es un cuento feminista para feministas?

Este cuento no es solo para niñas y para feministas. Es para niñas y niños. De hecho, Bruno es el otro protagonista del cuento y es un niño que se escapa de los estereotipos masculinos que todos tenemos marcados. Lo que queremos con *Juliette, chica valiente* es que todas las niñas y todos los niños sean como quieran ser, sin que la sociedad se lo marque.

¿Qué estereotipos 'rosas' crees que puede derribar Juliette?

Yo tengo dos niñas en casa, dos feministas en potencia, a las que les encantan las princesas y el color rosa. Es decir, cumplen

a rajatabla algunos de los estereotipos femeninos que nos rodean. Pero Juliette sí viene a decir a las niñas que no todo tiene porqué ser rosa y que un día pueden vestirse de piratas y que los niños pueden ponerse un tutú y pintarse las uñas.

¿Cuáles han sido tus referentes a la hora de crear a Juliette?

Arya Stark de Juego de Tronos me parece un personaje que sale de los estereotipos femeninos y me ha inspirado mucho. También Juliette está en muchas de las mujeres que me rodean habitualmente. Desde mi abuela a mis hijas.

La escritura de tu cuento ha sido revisada por una consultora de igualdad, para garantizar un lenguaje inclusivo y no sexista. El lenguaje inclusivo genera rechazo pero también adhesiones. ¿Por qué es importante para ti?

En una sociedad en la que no hay una igualdad real, el lenguaje inclusivo es necesario. En este cuento el lenguaje está muy cuidado para no caer en expresiones sexistas. Todos nos sorprendemos en algún momento con expresiones o actitudes machistas.

¿Qué importancia tienen las ilustraciones?

Son básicas. El cuento lo ha ilustrado Rubén Barriga Caballero, un joven de Errenteria. Cuando le propuse participar en el proyecto le gustó mucho y estoy encantada con el trabajo que ha hecho, sobre todo con el personaje de Juliette. Él explica, por ejemplo, que decidió que la niña llevara el pelo largo como símbolo de libertad.

Tus hijas, probablemente, sean tus mayores críticas. ¿Qué te han dicho del libro? ¿Les ha gustado?

Juliette neskatila sendoa da, ezpataz jolastea eta pirata mozarrotzea gustuko duena. 7 urte bakarrik ditu, eta begirada xaloa, eta arima matraka. Bere buruari galdetzen dio zergatik egon behar diren umeak helduek eta gizarteak ezartzen dituzten rolen pean. Zulora estereotipoak eta gora neska ausartak!

Erosi Fnac-en eta www.fnac.es



Foto: Estitxu Ortolaiz



“Neska-mutil guztientzako omenaldi bat da, bakoitza nahi duena izan dadin eta aukeratzeko askea izan dadin”.

A mi hija mayor se lo enseñé nada más escribirlo, e incluso me ayudó con alguna corrección. La pequeña lo ha visto ya al final. Para ellas ha sido un proceso muy importante que nos ha servido, además, para trabajar la igualdad en casa. Lo han llevado a la ikastola y lo han trabajado en clase. De hecho, uno de los objetivos del cuento es hacer talleres didácticos en Fnac y en diferentes ayuntamientos de Gipuzkoa.

¿Cómo ha sido el camino de la autoedición?

Duro, pero al mismo tiempo te permite tener un control absoluto sobre el producto. He podido elegir la tapa dura,

el papel ecológico... Además, he recibido el apoyo del programa Olatuak de la Diputación de Gipuzkoa.

Has decidido que por cada ejemplar vendido 1 euro irá a la Asociación Súper H, en apoyo a las niñas y niños con cáncer.

Tuvimos muy claro que este cuento debía servir para algo más y por cada ejemplar vendido, un euro irá destinado a la Asociación Súper H, que apoya a niños con cáncer. Este colectivo de niñas y niños es valiente de por sí y nos parecía un buen proyecto para donar parte de lo recaudado. ■■■

placeres

Cocinar, caminar y disfrutar.

<i>Recetas con HUEVOS</i>	50
<i>LA CARNE a examen</i>	56
<i>Roast beef por MIKEL URRESTARAZU</i>	61
<i>MASTODONTE: Asier Etxeandia y Enrico Barbaro</i>	62
<i>La ruta del TXAKOLI</i>	64
<i>Vinos para CELEBRAR</i>	68
<i>Cuida tu PSOAS</i>	70
<i>Martin CLUB</i>	73
<i>ECOBOLSA San Martin</i>	74
<i>MIREIA MASSAGUÉ descubre San Sebastián</i>	75



Foto E.O.

EUSKAL *Herriko* GAZTAK

IORITZ IMAZ idiazabaldarra da merkatuko Abatza izeneko salmenta postu berriaren arduraduna. “Gure lehengoek gaztak egiteko erabiltzen zuten gailua da abatza. Hori horrela, proiektu honi Abatza izena jarri diogu” adierazi digu. Bertan, Euskal Herriko produktuak, txikiak eta onak saltzen ditu: Idiazabalgo gaztak eta txakolinak besteak beste. San Martin Merkatua (0 solairua) www.abatza.eus



HUEVOS

con todo

En tоста, en hamburguesa, en nube...
¡De cualquier forma están buenos!

Fotos y realización Maite Paternain

Hamburguesa de morcilla de arroz, y huevo de codorniz con chips de boniato

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 cebolla cortada en juliana
- Una cucharada de aceite de oliva
- Un boniato de tamaño medio
- Aceite de girasol
- 4 bollos de hamburguesa pequeños
- 4 rodajas de morcilla de arroz
- 4 huevos de codorniz
- Unas hojas de berros
- Sal
- Pimentón dulce

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Pochamos la cebolla con el aceite en una sartén a fuego lento durante 10 minutos.
3. Horneamos las rodajas de morcilla de arroz durante 5 minutos por cada lado.
4. Mientras tanto, pelamos y cortamos el boniato y lo freímos

durante unos minutos en abundante aceite a fuego medio-alto.

5. Colocamos las chips de boniato sobre un plato cubierto de papel absorbente para retirar el excedente de aceite. Les añadimos una pizca de sal y de pimentón.
6. Freímos los huevos de codorniz.



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 puerro cortado en juliana
- 2 rebanadas de pan de masa madre con semillas
- 2 cucharadas de queso azul cremoso
- 4 huevos
- Unas ramitas de perejil picado
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. En una sartén, salteamos los puerros con la mantequilla y una pizca de sal durante 5 minutos.
2. Tostamos las rodajas de pan y las untamos con abundante queso azul.
3. Batimos los huevos con una pizca de sal en un bol y añadimos los puerros salteados.
4. Lo llevamos todo a la sartén, removiendo hasta que el huevo cuaje.
5. Colocamos el revuelto encima de la tostada de queso azul. Espolvoreamos con un poco de pimienta recién molida y cebollino picado y servimos.

Tosta de queso azul y revuelto de puerros



Huevos en cocotte con salmón y espinacas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Una cucharadita de mantequilla
- 1/2 cebolla cortada en brunoise
- 50 gr de espinacas
- 150 ml de nata líquida
- 2 cucharadas de queso crema (estilo Philadelphia)
- 40 gr de salmón ahumado
- 4 huevos

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Salteamos la cebolla con la mantequilla en una sartén durante unos minutos.
3. Añadimos las espinacas y cocinamos todo un par de minutos más.
4. Incorporamos la nata líquida y el queso crema. Salpimentamos,

mezclamos y vertemos la mezcla en dos recipientes individuales aptos para hornear.

5. Añadimos dos huevos en cada recipiente y el salmón ahumado.
6. Horneamos durante 10-12 minutos hasta que los huevos hayan cuajado.
7. Servimos con buen trozo de pan y unas hojas de espinaca baby.



Huevos nube con bacon

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 4 huevos
- 2 cucharadas de queso curado rallado
- 5 lonchas de bacon
- Una cucharadita de semillas de sesamo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 230 °C.
2. Colocamos las lonchas de bacon sobre una bandeja cubierta por papel de horno y las cubrimos con otra hoja de papel de horno.
3. Horneamos el bacon durante 7-9 minutos.
4. Mientras tanto separamos las claras de las yemas. Colocamos las claras en un bol y las yemas separadas en boles individuales.
5. Retiramos el bacon del horno.
6. Añadimos una pizca de sal a las claras y montamos las claras con unas varillas de cocina. Añadimos el queso curado rallado y una loncha

de bacon horneada picada.

7. Mezclamos todo con cuidado.
8. Sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno, colocamos 4 montones de la mezcla de claras. Hacemos un pequeño hueco en el medio de cada montón con la ayuda de una cuchara.
9. Horneamos las claras durante 3 minutos.
10. Retiramos la bandeja del horno y volvemos a dar forma al hueco en caso de ser necesario. Colocamos cada yema en el hueco.
11. Horneamos 3 minutos más.
12. Salpimentamos y servimos con un par de lonchas de bacon.

—¿Sabes por qué algunos huevos son azules y otros verdes? ¿O cuántos pone al año una gallina? Te desvelamos estos y más secretos.—

Ilustraciones
Ane Arzelus

LOS HUEVOS, AL DESCUBIERTO

PROPIEDADES



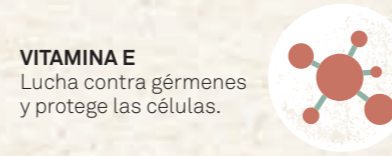
PROTEÍNAS
Construyen y reparan tejidos, como los músculos.



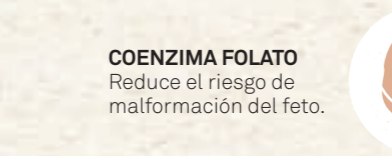
CALCIO, VITAMINA D Y FÓSFORO
Para fortalecer los huesos.



ZINC
Estimula el sistema inmunológico.



VITAMINA E
Lucha contra gérmenes y protege las células.



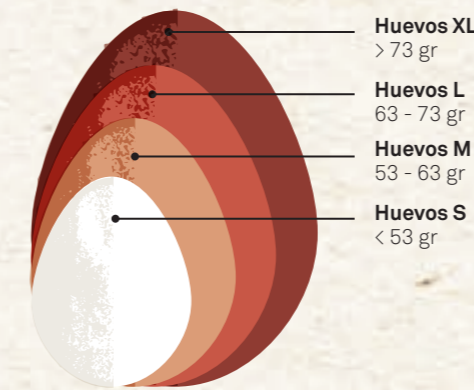
COENZIMA FOLATO
Reduce el riesgo de malformación del feto.



COLINA
Es un nutriente bueno para el cerebro y la espina dorsal.



CÓDIGO



En Europa los huevos que se destinan al consumo humano van marcados con un código en la cáscara que indica diferentes datos sobre el mismo:

0-ES-1344461

A B C

A) modo de cría: 0,1,2,3
B) país de origen
C) código de la granja



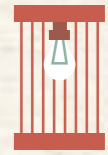
0 Ecológico
Gallinas criadas al aire libre y alimentadas de pienso de agricultura ecológica.



1 Campero
Gallinas criadas al aire libre alimentadas normalmente de maíz.



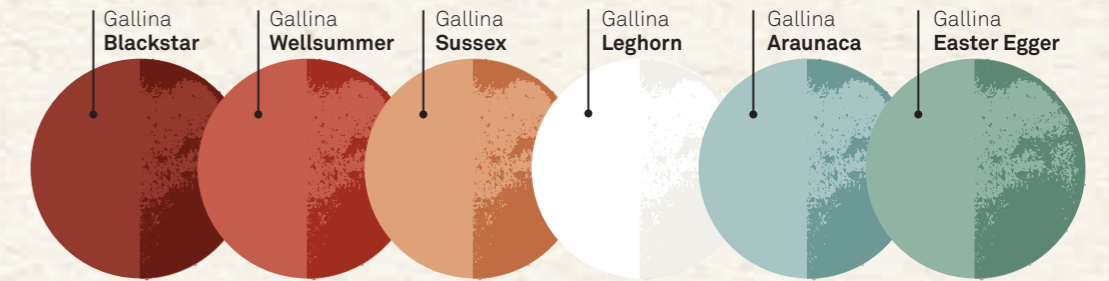
2 Suelo
Gallinas criadas en el suelo de un recinto cerrado, alimentadas de pienso.



3 Jaulas
Gallinas criadas en recintos cerrados y dentro de jaulas, con luz artificial.

COLORES

Hay huevos azules, verdes, marrones... Los diferentes colores están directamente relacionados con la raza de la gallina.



CURIOSIDADES



Un huevo tarda tan solo entre **24 y 26 horas** en formarse. Empiezan siendo blancos y se pigmentan en las últimas dos horas de su formación.



Una gallina pone de media entre **300 y 325 huevos al año**. No es el caso de las gallinas araucanas de huevos azules, que solo ponen unos 120 huevos



Dice la leyenda culinaria que los **100 pliegues del sombrero de chef** representan las 100 diferentes maneras en las que sabe cocinar un huevo.



Howard Helmer posee el récord Guinness de cocinero de tortillas más rápido. En 1980 cocinó 427 tortillas de dos huevos cada una en media hora.

La carne, a examen

-La alarma generada tras la publicación de algunos estudios que recomiendan reducir el consumo de carne roja y procesada trae de cabeza a carniceros, ganaderos y expertos en salud y nutrición, pero sobre todo a los consumidores, inmersos en un mar de dudas. ¿Es la carne un alimento saludable? ¿qué son los procesados cárnicos? ¿Es lo mismo un filete recién cortado por mi carnicero de confianza que unas albóndigas en lata? ¿Es sostenible su consumo? A continuación descubrimos que, además de ser un alimento nutritivo, al comer carne proveniente de ganado extensivo o semiextensivo, “adoptando la calidad como criterio principal de compra y no el factor precio”, contribuimos a modelar el paisaje que nos rodea.-

S hace años comprar un filete era una ecuación sencilla de resolver -bastaba con despejar el valor calidad-precio-, ahora aparecen nuevos interrogantes con más de una respuesta. ¿Es saludable comer carne? ¿Cuál es el origen del animal? ¿Cómo habrá sido alimentado? ¿Qué impacto medioambiental tiene? Éstas y otras dudas asaltan a los consumidores, después de que varias agencias internacionales recomendaran reducir el consumo de carnes rojas y procesadas en aras de mejorar nuestra salud y la del medio ambiente.

La chispa que prendió la llama

Concretamente en 2015, la **Organización Mundial de la Salud** publicaba un informe en el que recomendaba “reducir el consumo de carnes rojas y procesadas por su relación -no causal- con un riesgo mayor de sufrir una enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer colorrectal”.

A este mensaje se sumaba en agosto de 2019 el informe redactado por el **Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC)** perteneciente a la ONU, que recomendaba “una dieta equilibrada basada en alimentos de origen vegetal y alimentos de origen animal, producidos de forma sostenible en sistemas que generan pocas emisiones de gases de efecto invernadero, así como importantes beneficios colaterales en términos de salud humana”.

Si a estos mensajes y a su simplificación sumamos el cruce de opiniones entre la propia comunidad científica, que no siempre se pone de acuerdo (la revista *Annals of Internal Medicine* aseguraba en septiembre de 2019 que no está demostrado que el consumo actual de carne roja y procesada sea un riesgo para la salud), tenemos el caldo de cultivo ideal para crear confusión e infundir miedo en los consumidores.

“Muchas veces existe una gran diferencia entre la conclusión de un estudio y su traslado a la población”, explica la dietista nutricionista **Beatriz Zulueta**, quien, ante la polémica surgida, corrobora la opinión del Centro de Investigación Biomédica (Ciberesp) que, a principios de octubre de 2019, concluía: “Las recomendaciones de las diferentes agencias internacionales (IARC, WCRF, AICR, etc) no invitan a eliminar la carne roja de la dieta, sino a moderar su consumo a dos o tres porciones semanales, limitando especialmente el consumo de carnes procesadas”.

Carne, ¿alimento o deleite?

“Un alimento no es bueno ni malo. Los alimentos que encontramos en la naturaleza, ya sean calabazas, arroz o carne, pueden gustar más o menos pero sirven para alimentarnos, no para deleitarnos”, dice Zulueta.

Sin embargo, “ahora el placer supera la función básica que es nutrirnos y esto se refleja en el incremento de productos procesados, comidas envasadas y otros, listos para consumir. Además, cada vez nos movemos menos y la vida sedentaria es uno de los factores que determinan el exceso de peso y el desarrollo de enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial”. Por eso, insiste Zulueta, “lo importante es el patrón alimentario de una persona, no podemos responsabilizar a un solo alimento”.



«Haragia berez
ez da txarra.
Garrantzitsuena
dieta orekatua eta
kirola egitea da».

Beatriz Zulueta,
nutricionista

Tampoco juegan en la misma liga todos los procesados. El jamón, el chorizo, las salchichas o el fiambre de pavo varían mucho en función de quién los elabora; y el mejor indicador de calidad “es el precio”, dice Javier Muñoa, de **Muñoa Alimentación**. “Los procesados son carne tratada que puede estar bien o mal tratada. Si quieres una salchicha nutritiva y de calidad tendrás que pagar más por ella porque lleva mucho magro y poca grasa”.

Mikel Urrestarazu, de **Carnicería Nicasio**, conviene en que el futuro de las carnicerías de Mercado San Martín está en “elaborar productos de calidad excepcional que nos diferencien de las grandes industrias cárnicas”, como vienen haciendo desde hace años. “Cada vez hacemos mejores hamburguesas y de mejor calidad. Metemos mucho músculo y poca grasa, con el mínimo de conservantes que exige Sanidad”.



¿Y el jamón?

Numerosos estudios refrendan el jamón ibérico como un alimento nutritivo cuya grasa posee un 55% de ácido oleico, el cual ayuda a reducir el colesterol malo (LDL). Sin embargo, las calidades varían en función de la alimentación y crianza del cerdo y “la etiqueta es el mejor comprobante”, dice Maribel, de **Charcutería Maribel**. “La etiqueta es como el carné de identidad. Muestra la Denominación de Origen, la edad y la alimentación”. En caso de llevarlo recién cortado y sin etiquetado, “tienes que confiar en tu charcutera”, añade.

De todas formas, “el jamón bueno se nota en el entreverado; no puede estar seco ni salado, tiene que soltar grasilla...”. En cuanto a su procedencia geográfica, “los mejores ibéricos están en el valle de los Pedroches (Córdoba), en Jabugo (Huelva) y en Guijuelo (Salamanca), el pueblo del jamón”. Palabra de una salmantina.

“Gure etorkizuna kalitate bikaineko produktuak lantzea da, haragi-industria handietatik bereizteko”.

Mikel Urrestarazu, Casa Nicasiokoa

En **Iñaki & Jenny** elaboran toda su línea de embutidos de manera artesanal. Idoia Etxeberria, al frente del negocio, explica que lo más importante “es saber cuánta materia prima contiene el fiambre que vas a comer -qué porcentaje lleva de cerdo, pavo, ave...” y evitar añadidos como las féculas de patata. “Esta información solo te la da la etiqueta o, en caso de llevar el producto recién cortado en lonchas en vez de en un sobre etiquetado, el cliente puede pedirnos la información detallada” aclara Idoia.

Animales cuidados, consumidores bien alimentados

“La dieta y el estilo de vida influyen en la composición corporal de los seres humanos (cantidad y calidad de grasa y musculatura). ¿Por qué debería ser diferente en los animales?”, responde la nutricionista Beatriz Zulueta.

Cerca del mercado, en Astigarraga, las terneras Hanalde viven y se crían en un paraje idílico con pienso y agua a discreción.

Es la primera productora de carne en Gipuzkoa que obtuvo el certificado de Calidad ISO 9002 y su carne se vende exclusivamente en Iñaki & Jenny. “La alimentación natural y la comodidad y descanso de los animales son clave para garantizar una carne de excelente calidad”, asegura Idoia Etxeberria,

También una de las mejores terneras, procedente del Baztan, está a la venta en la Carnicería Nicasio. Mikel Urrestarazu hace hincapié en las bondades de esta carne y en lo mucho que ha mejorado en los últimos diez años. “Su alimentación es lo más importante, con piensos a base de cereales que han mejorado infinitamente”. Además, añade, “su carne recuerda más a la carne blanca que a la roja, debido su menor contenido de grasa y a su color rosado”. “La ternera se sacrifica con 8 meses o un año de vida, mientras que las vacas tienen ocho o diez años cuando se llevan al matadero”, explica.

Conocer la alimentación y crianza de los corderos es también clave para seleccionar los mejores. Los corderos lechales, procedentes de Castilla y León o del País Vasco, son los más demandados por los clientes guipuzcoanos; se alimentan “sólo con leche materna y no pueden superar los dos meses de vida”, explica Isaac Prego, carnicero de **Juan Etxeberria**. La mejor señal para identificarlos “son las lecheritas, ¿ves?, estas glándulas ubicadas a ambos lados del cuello que al poco de nacer desaparecen”, señala Isaac mientras las saca del animal y las prepara, junto con los riñones, en una bandeja que luego pondrá a la venta. “Cocinadas con un poco de pan rallado son deliciosas”, asegura.

En relación con el pollo, blanco o amarillo, “el color amarillo se lo da la alimentación a base de cereales, pero lo que garantiza su calidad es la edad y el tipo de crianza” explica Isaac. En Juan Etxeberria ya no venden pollos blancos, solo dos clases y de color amarillo: “los dos han sido alimentados con cereal, pero uno es más gordito que el otro; el primero tiene menos días y se ha acelerado su crecimiento en un corral mientras el segundo, Euskal Baserriko Oilaskoa, ha crecido libre en los prados, comiendo maíz (60%), hierba y otros cereales y tiene un mínimo de 81 días”.

Naturalmente sostenible

Al traspasar el umbral del mercado y adquirir una pieza de carne, los clientes -consciente o inconscientemente- contribuyen a cerrar un ciclo natural. Al menos aquí, en Gipuzkoa, donde “no hay macrogranjas y la mayoría somos familias productoras”, explica Inma Iriondo, propietaria de **Adarrazpi Gazta** (planta-1 del mercado) junto a su marido, Mikel Beldarrain. Esta familia productora de queso con D.O. Idiazabal también cría los corderos lechales que venden directamente a los consumidores. “Si comemos animales criados cerca y bien alimentados, contribuimos a cerrar un ciclo natural, que ayuda a mantener la biodiversidad. Nuestros animales pastan en extensivo y semiextensivo, abonando la tierra y esparciendo semillas. Gracias a ellos no hay suciedad, ni plagas ni zarzas que puedan provocar incendios. Es la forma más natural de mantener nuestro ecosistema y reducir la emisión de Co²”.

Idoia Etxeberria bere ganadutegian, Astigarragan. Bertan, elikadura naturalez hazten ditu txahalak. Berak ekoiztutako haragia lehena izan zen Gipuzkoan ISO 9002 kalitate-ziurtagiria lortzen



Mikel Urrestarazu, de Nicasio, apuesta por lo local con sus terneras criadas en Baztan y con la venta, dentro de poco, de carne de baserritarras vascos tras su reciente adhesión al sello **Eusko Label**. “Apostamos por la carne cercana y de calidad. Además, en el caso de la ternera, toda la carne que consumimos bien ha nacido fuera pero se ha criado aquí, o ha nacido y se ha criado aquí, algo que no ocurre con las vacas pues un gran porcentaje se importa del extranjero”.

Frente a otros sistemas de producción intensivos que se practican fuera, “los animales que criamos y alimentamos con hierba, maíz y grano gestionan el territorio y modelan el paisaje del que estamos tan orgullosos”, defiende **Xabier Iraola**, portavoz de ENBA (Asociación de agricultores y ganaderos vascos) en Gipuzkoa. “Nuestra actividad depende exclusivamente de los recursos que nos proporciona la tierra y, por eso, somos sostenibles desde tres vertientes: la social y familiar, al ser una actividad integrada en la vida rural; la medioambiental, porque respeta nuestro entorno y lo cuida y la económica, ya que es el sustento de cientos de familias que viven de la tierra”.

Para seguir apostando por los pequeños productores que, como dice Iraola, “garantizan no solo carne excelente, sino una mejor gestión del paisaje que nos rodea, es imprescindible que el consumidor final adopte la calidad como el criterio principal de compra y no el factor precio”, insiste. **MM**

«Ekoizle txikiak haragi bikaina bermatzen dizute. Kalitatea izan behar da erosteko irizpide nagusia, eta ez prezioa».

Xabier Iraola,
ENBAko bozeramalea.



Adarrazpiko ardiak hazkuntza estentsiboan eta erdiestentsiboan bazkatzen dira, lurra ongarriztatuz eta haziak sakabanatuz.

“TODA LA CARNE CONTIENE PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO”

La dietista nutricionista **Beatriz Zulueta** despeja algunas dudas sobre el consumo de carne y su relación con el riesgo de padecer algunas enfermedades.

¿Por qué conviene comer carne para llevar una dieta equilibrada?

Todas las carnes aportan proteínas de alta calidad biológica, igual que el pescado, los huevos y los lácteos. Las proteínas de origen animal se consideran más rentables para nuestro organismo porque su composición en aminoácidos es más parecida a la de nuestro cuerpo, y, por lo tanto, en proporción necesitamos ingerir menos proteína animal que vegetal.

¿Y si decido dejar de comer carne y pescado?

En este caso, como norma, recomendamos tomar suplementos de vitamina B12, tanto en personas ovolacto-vegetarianas como veganas.

¿Qué hay de cierto en los estudios que relacionan el consumo de carne con un mayor riesgo de sufrir cáncer?

Algunos estudios han asociado el consumo elevado de carnes procesadas con un aumento en el riesgo de sufrir cáncer colorrectal y de estómago. No se sabe si esta asociación es debida a parte de los nitratos que se añaden a muchos cortes fríos para mantener el color y evitar el crecimiento de bacterias. El consumo de carnes procesadas y

conservadas mediante los métodos que emplean el ahumado o el curado con sal aumentan la exposición a agentes que son causantes potenciales de cáncer, por lo que se recomienda limitar su consumo en lo posible.

¿Afecta a nuestra salud la manera en que la cocinamos?

Es necesario cocinar las carnes bien para matar los microorganismos dañinos. No obstante, algunas investigaciones indican que, al freír, asar o cocinar a la parrilla las carnes a temperaturas muy altas, éstas generan sustancias químicas (hidrocarburos aromáticos policíclicos o amigas aromáticas hererocíclicas) que pueden aumentar el riesgo de cáncer. Estas sustancias químicas pueden dañar el ADN y causar cáncer en animales, pero no hay certeza de hasta qué punto estos químicos contribuyen al aumento del riesgo de cáncer colorrectal en personas que consumen grandes cantidades de carne. En cualquier caso, las técnicas de cocción lentas, como cocinar al vapor, hervir, guisar o cocinar en microondas producen una cantidad menor de estos químicos.

Las mujeres embarazadas, ¿deben tomar precauciones al tomar carne?

Tienen que prestar más atención a la higiene y preparación de la carne porque son más susceptibles de sufrir infecciones. Con el fin de evitar un contagio por toxoplasmosis o listeriosis, deben evitar consumir carnes crudas, curadas y poco cocinadas.

sukalde raino

ROSBIF GOZO-GOZOA
PRESTATZEKO
ERREZETA AZALDUKO
DIGU CASA NICASIO
HARATEGIKO **MIKEL
URRESTARAZUK**.



Rosbif errea patatekin eta tipulatx karamelutuekin

- OSAGAIK**
- _ 800 g entrekot
 - _ Olio-zurrustatxo bat
 - _ 50 g gurina
 - _ 2 koilarakada azukre beltz
 - _ ½ basokada ur
 - _ ½ basokada jerez
 - _ Patatak
 - _ Tipulatxak

- NOLA EGIN**
- Aldez aurretik berotu labea 180 °C-tan. Sartu entrekota labean 180 °tan, olio-zurrusta batekin.
 - Honela kalkulatzen da labean egon behar duen denbora: 15 minutu kilo haragi bakoitzeko.
 - Edo, nahiago badugu, haragiaren barruko temperatura kontuan hartuta erre dezakegu:
 - Oso gutxi egina: 45°
 - Gutxi egina: 50°
 - Puntuan: 55-60°
 - Puntuan baino pixka bat eginago: 65°
 - Oso egina: 70°

- PATATA ETA TIPULATX KARAMELUTUAK**
- Patatak eta tipulatxak zuritu eta garbituko ditugu. Zartagin batean jarriko ditugu, bertan 50 gramo gurina urtu ondoren. Su txikian egosten utziko ditugu 25 minutuz, zartagina estalita.
 - Zartagina desestali eta bi zopa-koilarakada azukre beltz, ½ basokada ur eta ½ basokada jerez gehituko ditugu.
 - Likidoa lurrundu arte utziko dugu zartagina, estali gabe.

Asier Etxeandia y *Enrico Barbaro* presentan en San Sebastián a su criatura musical Mastodonte. Mezcla de géneros musicales y de disciplinas artísticas, el show huye de las etiquetas. Prepárate para bailar y para liberarte de tus cadenas.

Habéis confesado vuestra pasión por David Bowie. ¿Qué pensaría él si levantara la cabeza y viera vuestro Mastodonte?

Asier. ¡Esta pregunta no nos la habían hecho nunca! Espero que le interesara, no sé... Yo creo que vería cosas claramente de él y supongo que sonreiría. ¡Nos ha inspirado mucho siempre y no solo musicalmente! Muchas veces nos han pedido que definiéramos Mastodonte, porque la gente necesita poner nombres a las cosas para sentirse un poco menos tonta... Y

creo que eso es precisamente el fin de la creación. Cada creación de Bowie era un universo diferente. Sus estilos variaban e incluso los inventaba. Hacemos las canciones que queremos, sin pensar si es rock & roll, música electrónica, soul... Tenemos la obligación de experimentar. Y esto, Bowie lo hacía. El era el dios de la experimentación.

¿Por qué tenemos que ver Mastodonte en el Teatro Victoria Eugenia?

Enrico. La gente nos pregunta: ¿qué es Mastodonte?, ¿una obra dramática?, ¿un concierto? Es un híbrido perfecto. Es un espectáculo que bebe de cosas que ya se hacían en los años 70, como llevar un concepto y una historia a un teatro a través de canciones, pero también con otras artes como la danza y el vídeo. No hemos inventado nada nuevo, pero lo estamos haciendo con nuestras propias canciones. Quien venga a Mastodonte verá mucha energía y tendrá la posibilidad de disfrutar y de emocionarse.

Habéis explicado que Mastodonte es un ente con el que todos cargamos y que está asociado a nuestras inseguridades y nuestros miedos. ¿Cuál es vuestro mastodonte particular?

Asier. Muchos, yo creo que como todo el mundo. Lo que pasa es que cuando estás más expuesto, el Mastodonte se multiplica. Es decir, el artista tiene la obligación de hablar de su mastodonte y de utilizarse como cobaya para transmitir cosas que nos pasan a todos. Por un lado es apasionante, porque creo que ganas nota en inteligencia emocional. Pero por otro, a veces se hace muy duro y pesado. Está el Mastodonte de esta puta vida que a veces pesa tanto que no te deja ni respirar. Pero al mismo tiempo, los verdaderos mastodontes son aquellos que se liberan de sus cadenas y expresan su exclusiva belleza. Esto lo escribió Enrico en el disco y se ha convertido en nuestro leit motiv.

¿La música ayuda a mitigar nuestros miedos?

Asier. Claro, totalmente. Es un regalo poder sacar todo eso que llevamos dentro y convertirlo en fiesta. Lo que queremos es convertirlo en rock & roll y que la gente baile, hacer un buen concierto, que la gente sea fan de nuestra música. Y que luego la consuma en su casa, que se la ponga en sus cascos.

Han dicho de vosotros que vais “sobrados de talento”, os han comparado con Queen, que sois “animales musicales”... ¿Qué tal vais de ego?

Asier. Destrozado. En absoluto [risas] Eso no tiene nada que ver con como te levantas cada día por la mañana. Y lo importante no es lo que eres, sino lo que haces y de lo que hacemos estamos orgullosos. El ego hay que utilizarlo no sé, para que te vaya a por el pan...

Asier Etxeandia y Enrico Barbaro. Un bilbaíno y un napolitano. ¿Qué os une y qué os separa?

Enrico. Hay un amigo vasco que dice que Bilbao y Nápoles están hermanadas porque tienen muchas cosas en común: la actitud de la gente, la vida en la calle. A Asier y a mí nos une la música...

Asier. [interrumpe] ¡Y una gran lealtad! Y que tenemos un hijo que se llama Mastodonte y ser padres es lo más grande del mundo. Al mismo tiempo somos muy diferentes, pero eso también nos une. Somo ying y yang. Nos complementamos muy bien. Últimamente hacemos la broma de que nos estamos mimetizando. Yo empiezo a parecerme a Enrico y Enrico empieza a parecerse a mí. ¡Es una cosa! ¡Así estamos!

¿Esto de hacer un videoclip -Anatomía de un éxodo- de 19 minutos es porque los de Bilbao lo hacen todo a lo grande?

Asier. [risas] ¡Michael Jackson también hacía videoclips muy largos! En realidad, son tres canciones juntas que tienen continuidad. Estamos muy orgullosos de él. Lo grabamos en Cantabria rodeados de amigos que tienen mucho talento y creen en Mastodonte. Tenemos mucha suerte.

¿Qué ha supuesto para Mastodonte su nominación a Mejor Video Musical Versión Larga en los Grammy Latinos?

Enrico. Yo espero que nos abra una puerta a Latino América.

Asier. Sí, nos gustaría irnos de gira a México. Somos un sello autoproducido, todo lo pagamos nosotros, no hay ninguna casa discográfica detrás. Estamos muy orgullosos, pero es muy jodido.

¿Qué tal la experiencia de ir a Las Vegas a participar en los Grammy Latinos? ¿Hubo resacón como en la peli?

Enrico. [Risas]

Asier. Pues no tanto, fíjate. No sé si es porque aquello está muy alto, pero yo venga tequilas y jagermeister... y al día siguiente ya estábamos levantados a las cinco de la mañana haciendo promociones y entrevistas.

Enrico. Y además, con jet-lag.

Asier. No dormíamos. Fuimos a Las Vegas un gran equipo de gente que participó en el videoclip, como van los gitanos a los hospitales. Nos reímos mucho.

Y ya que estabas en Las Vegas, Asier, aprovechaste para casarte [con su pareja José Luis Huertas]

Asier. Sí, ya llevamos muchos años juntos... Más

que una boda fue una tarde de fiesta con mucha sicodelia. Tenéis pinta de divertirlos mucho. ¿Cuál es la mayor gamberrada que habéis hecho en vuestra vida?

Asier. ¡A ti te la voy a contar! Los gamberros no cuentan sus hazañas. Eso solo lo hace la gente que quiere fardar. Nosotros no fardamos, nosotros la liamos a escondidas [muchas risas]. ■■■

Mastodonte

Teatro Victoria Eugenia

Viernes 31 de enero y sábado 1 de febrero / 20.00 horas

Mastodonte

TALENTO
Y GLORIA

Por Estibalitz Ortega Arsuaga Foto Son Aoujil

EL CAMINO VIEJO DEL TXAKOLI

De Orio a Getaria

Por Ander Izagirre

— En 1801 el investigador y diplomático Wilhem von Humboldt quedó fascinado porque en algunas colinas de la costa guipuzcoana se levantaban docenas de costillas de ballena. A su alrededor se enredaban vides de un vino blanco que al sabio prusiano recordaba a los vinos del Mosela y la Champaña.—

Durante siglos, estos viñedos de última frontera dieron un vinillo menospreciado, muy ácido, muy gaseoso, con poca sustancia.

El poco prestigio, la entrada de vinos foráneos y las plagas estuvieron a punto de acabar con el txakoli a finales del siglo XIX. Pero la revolución empezó a mediados del siglo XX: el productor Pedro Chueca viajó a la región francesa de la Champaña a empaparse de sus conocimientos en enología, se trajo nuevas cepas y nuevas técnicas, y empezó a probarlas.

Otros viticultores siguieron su huella y al cabo de los años el resultado es un txakoli que asoma sin complejos en las cartas de los mejores restaurantes. La denominación de origen Getariako Txakolina garantiza la calidad de este vino que ahora se produce en 433 hectáreas de Gipuzkoa, casi todas entre Aia, Zarautz y Getaria.

¡POR ALLÍ RESOPLA!

Orio

El 14 de mayo de 1901 se acercó una ballena a la barra de Orio y los vecinos salieron a perseguirla con traineras. La cazaron con arpones y cartuchos de dinamita. Apenas sacaron un poco de aceite de sus grasas, porque las ballenas habían desaparecido mucho tiempo atrás del litoral vasco y el oficio se había perdido —por eso la persiguieron con traineras, embarcación inventada para pescar sardinas, porque ya no quedaban chalupas balleneras—. Pero el cetáceo se convirtió en reclamo turístico y en materia para versos famosos. Fue la última capturada en la costa vasca.

Orio también es un pueblo de camino. En las antiguas rutas costeras, por las que ya los romanos tendieron sus calzadas, era necesario vadear las desembocaduras de los ríos. El botero de Orio cobraba un maravedí a los pasajeros, pero los peregrinos estaban exentos de pagar. De la tradición jacobea nos informan en la **casapalacio Longa**, que acoge un centro de interpretación del Camino de Santiago y una oficina de turismo, en la calle Mayor, 17, en el dédalo de callejas estrechas y empinadas en las que se aprietan las casas de muros de arenisca y entramados de madera. **La iglesia de San Nicolás** también merece una visita, con su santo enmarcado en un óvalo, escoltado por trompas y columnas salomónicas, en un altar barroco. Enfrente le han puesto un barco volador: del techo de la iglesia cuelga la maqueta de un velero, un exvoto habitual de la costa, una ofrenda por los favores recibidos.

Txakolinaren iraultza XX. mendearen erdialdera gertatu zen, Frantziatik mabats-orpo eta teknika berriak ekarri zituztenean.

Si a partir de Orio seguimos las flechas amarillas del Camino de Santiago, repetiremos el viejo camino del txakoli. Por esta ruta llegaron los monjes franceses con sus cepas aquitanas, tatarabuelas de las actuales uvas, y también los gascones que poblaron la costa guipuzcoana y trajeron sus técnicas viticultoras.

En la margen izquierda del Oria, en la pequeña playa de Oribarzar, tomamos una pista que nos lleva colina arriba, entre viñedos de txakoli, hasta una bodega que se llama Talaimendi: el monte de la atalaya. El topónimo se repite por toda la costa vasca y nos recuerda cuáles eran los mejores puntos para otear ballenas. Cuando el atalayero vislumbraba en el horizonte los resoplidos de los cetáceos, encendía una hoguera para avisar al puerto.

POR LA CALZADA MEDIEVAL

Zarautz

En Talaimendi, desde las cercanías del camping, un sendero muy cómodo se acerca al acantilado y se asoma a una obra asombrosa: entre las olas emergen **los peñascos de Mollarri**, en los que se alzan unas pequeñas torres de piedra y un viejo cargadero de mineral. Las cubetas cargadas de hierro salían del alto de Andazarrate y bajaban volando por un cable de once kilómetros hasta este muelle, donde las cargaban en los barcos.

Esta ladera de Talaimendi ofrece la mejor panorámica de Zarautz, en cuyo paseo marítimo se alzan **los palacetes de la burguesía** de finales del XIX y principios del XX. En esta época el pueblo pesquero y ballenero se reconvirtió en sede para veraneantes, sobre todo desde las estancias de la reina Isabel II. En el otro extremo de la playa encontramos el **palacio de Narros**, una construcción del siglo XVI, residencia de nobles y monarcas, cuyo escudo presume de antigüedades insondables: "Zarauz antes que Zarautz". Los arqueólogos matizan: antes que Zarautz fue Menosca, un asentamiento várdulo y romano cuyos restos aparecieron, junto a una necrópolis de la Edad Media, bajo los terrenos de **la iglesia gótica de Santa María la Real**. Un museo permite conocer estos hallazgos.

Cerca de Santa María, a cien metros por la carretera que sube hacia Meaga, las flechas del Camino de Santiago nos llevan por una cuesta empedrada hasta **la ermita de Santa Bárbara**. Es un tramo de la vieja calzada de la costa, por la que nos llegaron también las uvas.

A partir de Santa Bárbara la calzada desaparece y caminamos por las laderas litorales del **monte Garate**,

alfombradas por el oleaje de los viñedos, en pleno corazón del país del txakoli. En este tramo pasamos cerca de varias bodegas, en las que se pueden hacer visitas, degustaciones y compras (www.getariakotxakolina.eus).

Llegamos a la carretera GI-3391 y la seguimos cuesta abajo hasta el cementerio. Sin entrar en Getaria, giramos a la izquierda por la pista de hormigón que lleva a la txakolinería Akarregi Txiki. Bordeamos el edificio y tomamos a la izquierda para encontrarnos con otro tramo de la vieja calzada costera, el tramo de Askizu.

Volvemos a pisar las mismas piedras que pisaron los antiguos caminantes: unos bloques de arenisca, tan renegridos por la humedad y pulidos por las botas, que ya no parecen obra humana sino un elemento propio del paisaje. Desemboca al pie de una colina, en cuya parte alta se alzan **los caseríos de Askizu**, arracimados en torno a una mole con aires de fortaleza. En esta mole los bloques de arenisca se acumularon pero en vertical, uno sobre otro, formando muros altos y gruesos, hasta crear una estalagmita de arquitectura y fe: **la iglesia gótica de San Martín de Tours**. Era una especie de faro jacobeo para los peregrinos de la costa, a quienes guiaba por el camino que enseguida baja en picado. El templo es también un hito fronterizo del pequeño reino del txakoli, cuyos viñedos ya se van disolviendo pero cuyas botellas nos esperan en cualquier bar en el que rematemos la jornada.

*Mende batzuk
lebenago,
Frantziako eta
Gaskoiniako
monjeek Akitaniako
mabats-orpoz bete
zuten Gipuzkoako
kostaldea.*

*Garate mendia
txakolinaren
herriaren
bibotzean dago.*

UN TRAGO EN

Getaria

Una montaña parece huir del continente para sumergirse en el mar: es **el monte San Antón**, conocido como el Ratón de Getaria por su evidente silueta. Al escultor oriotarra **Jorge Oteiza** le enfadaba este nombre: "esa roca es una ballena varada en la costa y nosotros le llamamos ratón" -decía-, "¿qué puedes esperar de un pueblo tan equivocado como para llamar ratón a una ballena?"

En el tómbolo que une este monte con la costa se asienta el **casco viejo de Getaria**, una pequeña cuadrícula en la que se apiñan las casas-torre de los ricos y las viviendas estrechas de los pescadores. Ya podemos caer en la tentación: unos txakolis y unos pintxos en alguno de los bares de estas calles. Luego solo tendremos que cruzar por el pasadizo de Katrapona, que se desliza bajo la iglesia de San Salvador, y bajaremos a la zona del puerto, perfumada con los pescados a la parrilla que los restaurantes asan en la misma calle. El 17 de enero, día de san Antón, celebran Txakolin Eguna, el día en el que presentan la nueva cosecha y ofrecen degustaciones del txakoli del año.

En el final del trayecto, viajemos hasta el inicio. **En la iglesia gótica de San Salvador**, de suelo muy desnivelado, nació Gipuzkoa. Aquí se celebraron en 1397 las primeras Juntas Generales del territorio y se redactaron unas ordenanzas entre las que figuraba la pena de muerte para aquel que arrancara viñas. Ya lo ven: poca broma con el txakoli. **MM**





VINOS CON CUERPO Y ALMA

Fotografía
Majo Carreras

– Una selección de vinos españoles tintos y blancos para ayudarte a hacer una buena compra calidad-precio. –
Los encontrarás en SUPER AMARA. –

CAVA PARXET CUVE ECOLÓGICO

Un cava Brut elaborado con variedades procedentes de agricultura ecológica. Tiene 91 puntos en la Guía Peñín 2020

8,25 €

SAUVIGNON HABLA DE TI

Un blanco moderno y femenino que armoniza increíblemente con muchos tipos de comida; fácil de entender y de disfrutar en cualquier ocasión.

8,99 €

BLANCO ESPUMOSO MOSCATO OCHOA

Es un producto fresco con un toque de aguja. Ideal con aperitivos de foie, chocolate y postres con frutas.

10,95 €

PRUNO 2017 RIBERA DEL DUERO

El mejor vino español de la historia por menos de 20 dólares, según Robert Parker, procede de la finca Villacreces, ubicada en pleno corazón de la Ribera del Duero, de suelos pobres y de contrastes, bañados por el río Duero.

9,75 €

MATSU EL RECIO

Sorprende por la combinación de la potencia típica de los vinos de Toro y una suavidad en boca que lo convierte en un tinto especial.

11,95 €

GODELLO BENITO SANTOS

Godello procedente de parcelas con más de 25 años de edad media con suelos graníticos y de pizarra. Muy buena intensidad. Muy cítrico (limón, pomelo), césped húmedo, notas de flores blancas.

8,50 €

VIVANCO RESERVA 2012

Elaborado a partir de un coupage de Tempranillo (90%) y Graciano (10%) y se distingue por su boca sabrosa y equilibrada, que lo convierte en un valor seguro.

14,10 €

EL CASTRO DE VALTUILLE MENCIA JOVEN 2018

Vino elaborado por uva Mencía 100%. Se trata de un vino que, degustado a ciegas, nos sorprendería mucho por ser tan complejo y lleno de matices que lo hacen ser un gran vino de gran calidad.

5,25 €

PSOAS, EL MÚSCULO DEL ALMA

Por Javier Arriaga

Ilustraciones Ane Arzelus

Nos permite andar, mantenernos en pie, montar en bici... Te contamos qué clase de músculo es el *psoas* y cómo mantenerlo fuerte para evitar dolores de espalda e incluso dificultades respiratorias.

A pesar de ser un músculo desconocido en general, el psoas es uno de los que más patologías puede llegar a crear: dolor lumbar, en las caderas, problemas en la postura, respiración superficial, debilidad del sistema inmune, dolor menstrual, fatiga, ciática...

El psoas, uno de los flexores de cadera, es el músculo más profundo y potente del cuerpo. Nace en las lumbares y atraviesa la cintura hasta el fémur. Es el único músculo que une la columna con las piernas, lo que hace que sea, el gran estabilizador central del cuerpo siendo fundamental casi para cualquier movimiento de nuestro cuerpo.

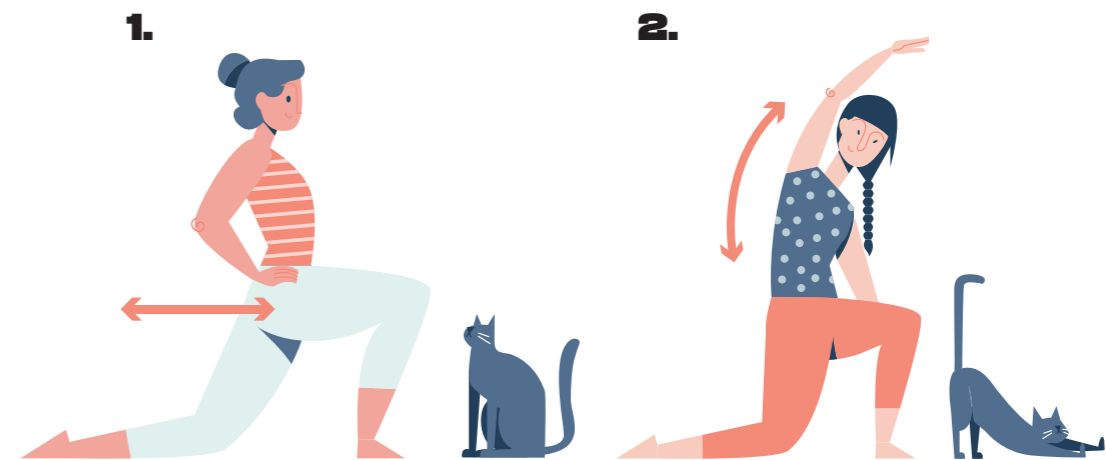
Tener una vida sedentaria, puede provocar un acortamiento de este músculo y por eso es necesario prestarle atención a través de una serie de estiramientos y de ejercicios que ayuden a fortalecerlo.

El diafragma, principal músculo de la respiración, está estrechamente relacionado con el psoas. Si nuestro diafragma se contrae (por estrés, nervios...), nuestro psoas también y esto nos provocará molestias en toda la espalda.

ESTIRAR NO ES SUFICIENTE

Para mantener el psoas en buen estado estirar es importante, pero insuficiente. También es necesario fortalecer el músculo, para que tenga fuerza y un tono adecuado. De esta manera, podremos mantener una postura correcta y evitaremos problemas en la espalda y en la cadera.

Estiramientos

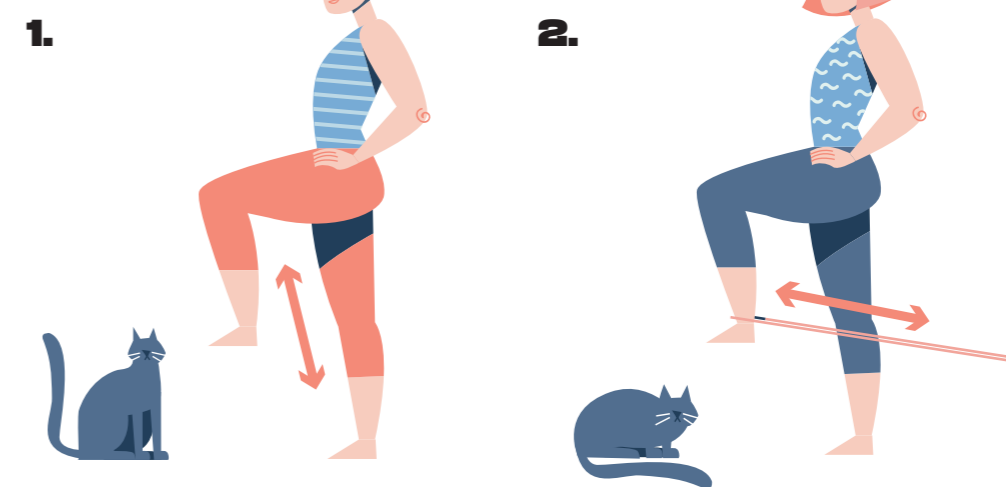


Mantén la posición de los estiramientos **1)** y **2)** durante 20-30" y coordina con la respiración. En el momento de la exhalación mentalmente separa ambos extremos del estiramiento, brazo y piernas.

Si solo vas a realizar los estiramientos, repite cada uno 2-3 veces. No los hagas de manera aislada, acostúmbrate a realizarlos, si tienes molestias, cada dos horas.

Realiza primero los estiramientos, luego los ejercicios y finaliza otra vez con los estiramientos.

Ejercicios



1) Eleva la rodilla a 90 grados y mantén la posición durante 3 segundos. Vuelve a la posición inicial. Haz 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

2) Mismo ejercicio, pero con una goma. Haz 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



MARTIN
club

¡TALLERES GRATUITOS SOLO PARA SOCIOS!

Martin Club renueva su oferta de talleres para los próximos meses. Inscríbete en nuestra web www.mercadosanmartin.es/club ¡Es facilísimo y gratuito!

TALLERES GRATUITOS

Apúntate en www.mercadosanmartin.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.mercadosanmartin.es/club



ORDEN EN CASA

CON TXUKUNTZEN

Cómo organizar tu armario

Cuándo | **11 de marzo**
Hora | 18:30
Lugar | Fnac, planta 0



GASTRONOMÍA VASCA: DEGUSTACIONES

CON ABATZA

Sidra y queso Idiazabal

Cuándo | **26 de febrero**
Hora | 18:30
Lugar | Planta 0, puesto Abatza
Mercado San Martin

Quesos azules con vinos y sidra

Cuándo | **29 de abril**
Hora | 18:30
Lugar | Planta 0, puesto Abatza
Mercado San Martin

Lácteos y vinos vascos

Cuándo | **25 de marzo**
Hora | 18:30
Lugar | Planta 0, puesto Abatza
Mercado San Martin

Taller y degustación de mamia

Cuándo | **27 de mayo**
Hora | 18:30
Lugar | Planta 0, puesto Abatza
Mercado San Martin



BEBIDAS VEGETALES

CON GRANEL

Cuándo | **18 de febrero**
Hora | 18:30
Lugar | Planta 0, puesto Granel
Mercado San Martin

TXAKOLI DE GETARIA

Cata Vertical: descubre diferentes añadas de la Bodega K5

CON TXAKOLI K5

Cuándo | **15 de enero**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías
Mercado San Martin

Maridajes

CON TXAKOLI BASA LORE

Cuándo | **27 de enero**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías
Mercado San Martin

Cuándo | **10 de febrero**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías
Mercado San Martin

Cuándo | **23 de marzo**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías
Mercado San Martin

Cuándo | **11 de mayo**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías
Mercado San Martin



¡COMPRA LA TUYA!

en el quiosco del Mercado San Martín

15€

NO ES OTRA BOLSA MÁS, SON MUCHAS BOLSAS DE PLÁSTICO MENOS.

Las Eco Bolsas San Martín reflejan el compromiso de Mercado de San Martín con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. ¿Ya tienes la tuya? Tenemos 4 modelos diferentes que puedes comprar en el quiosco del Mercado San Martín.

¿Sabes que el 90% las bolsas de plástico, las usamos una sola vez entre 12 y 25 minutos y tardan más de 200 años en desintegrarse?

4 modelos 4 razones para comprar nuestra Eco Bolsa:



Made in Donostia.



Lávala en ciclo delicado a 30º máximo. Y reutilízala años y años.



Fabricada con algodón 100% orgánico y tintas recicladas.



Descubre todos nuestros modelos en www.mercadosanmartin.es

MIREIA MASSAGUÉ

Directora de Museo Chillida Leku

“San Sebastián está llena de vida”

– A Mireia Massagué (Barcelona, 1981) le encanta descubrir otras culturas y opina que “solo se crece personalmente con experiencias vitales como viajar y el arte”. Estas dos pasiones le han trasladado a vivir a San Sebastián y a trabajar como directora en el Museo Chillida Leku. –

Por Estibalitz Ortega Arsuaga



“Me encantan las iniciativas culturales en los mercados de abastos como la colaboración que se hizo en San Martín con Cristina Enea Fundazioa: me fascinó encontrar las piezas de madera y hierro creadas a partir de elementos reutilizados por Miquel Aparici”.

FOTO ALEXITURRALDE

“Soy inquieta, curiosa, exigente, alegre, comprometida, y como dirían actualmente: una foodie. Creo que los mercados de abastos deben volver a ser un epicentro en nuestros días: volver al producto original. Al poco de mudarme a San Sebastián, unos amigos me llevaron al **Gastropote** de Mercado San Martín. Además, me encantan las iniciativas culturales en los mercados de abastos como la colaboración que se hizo en San Martín con Cristina Enea Fundazioa: me fascinó encontrar las piezas de madera y hierro creadas a partir de elementos reutilizados por Miquel Aparici. Vivo en San Sebastián desde octubre de 2018, concretamente, en

el barrio de Amara. Conocía la ciudad porque había venido como turista, como muchos catalanes. Me está encantando descubrir que en San Sebastián **hay una ciudad más allá de la Parte Vieja**. Es un lugar fantástico para vivir, lleno de vida e historia. Para mí, sin duda, tener el mar cerca es fundamental. Como en todos los lugares cada persona es un mundo, pero lo que más me llama la atención de los donostiarras es su **amor por cuidar su ciudad** y el interés de la gente por conservar sus raíces y tradiciones. Catalanes y vascos tenemos en común amor por nuestra cultura, gastronomía y tradiciones, y muchas ganas de compartirlo con nuestros amigos”.

Me gusta de San Sebastián:

- El Peine del Viento
- Parque Cristina Enea
- Pasear por el Urumea
- El mirador de Tabakalera
- El funicular de Igeldo
- El cine que se respira
- La Tamborrada
- Sus festivales de música
- Ir de pintxos
- Poder ir andando a todos lados
- La puesta de sol en La Concha
- El mar

Tenemos
la profesión
más gratificante
del mundo.
**Ayudarte
en lo que
más deseas.**



ZUATZU

KLINIKA

**Unidad de
Reproducción
Asistida**

clinicazuatzu.com

943 249 549

Donostia / San Sebastián Beasain Irun Eibar Arrasate