

Nº 41

MARTINTXO SUKALDARI

INVESTIGACIÓN ALZHEIMER

COMPRA ONLINE

Calabaza, la reina madre de la huerta.

Se necesitan 2.000 donostiaras de entre 60 y 85 años para un estudio sobre la prevención del alzhéimer.

Recoge gratis tu compra online en nuestras taquillas refrigeradas.



# Martintxo



EN OCTUBRE,  
CALABAZAS



San Martin  
merkatua

La calabaza es tan versátil que funciona tanto en platos dulces como salados. En este número, hemos preparado dos entrantes sorprendentes.

# LA CALABAZA PEGA CON TODO

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO

## CREMA DE CALABAZA CON PULPO CRUJIENTE



### Ingredientes:

- 1kg de calabaza limpia
- 1 cebolla dulce grande
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal o una pastilla de caldo
- Pimienta
- Nata líquida
- 2 patas de pulpo cocido
- 1 clara de huevo
- 1 taza de kikos
- 1 taza de pan rallado
- Aceite para freír

### Elaboración

- 1 Poner en una cazuela un chorretón de aceite de oliva.
- 2 Picar la cebolla y sofreírla en el aceite.
- 3 Quitar la piel de la calabaza y trocear.
- 4 Cuando la cebolla empiece a ponerse marrón, incorporar la calabaza troceada y remover. Añadir agua sin llegar a cubrir la calabaza, la sal o la pastilla de caldo y cocinar a fuego medio unos 25 minutos.
- 5 Una vez esté todo tierno, retirar del fuego y triturar. Reservar. Picar los kikos con el procesador hasta que estén finos. Mezclar con el pan rallado y reservar.
- 6 Batir una clara de huevo.
- 7 Cortar las patas de pulpo en rodajas, pasar por la clara batida y después por la mezcla de empanar.
- 8 Freír en aceite caliente y formar las brochetas.
- 9 Servir la crema de calabaza con un poco de nata líquida, kikos molidos y pimienta negra, acompañada de la brocheta de pulpo.



# GNOCCHI DE CALABAZA CON ESPINACAS, QUESO CURADO Y NUECES



4 | fácil | 50'

## Ingredientes:

- 750 gr de calabaza limpia
- 2 patatas medianas
- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 manojos de espinacas
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva
- 200 ml de nata líquida
- Queso curado
- Nueces

## Elaboración

- 1 Encender el horno a 200°
- 2 Trocear la calabaza, poner en una fuente de horno, añadirle un chorrito de aceite y hornear unos 45 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Hacer un puré y reservar
- 3 Cocer las patatas en una olla con agua y sal unos 25 minutos hasta que estén tiernas. Pelar y machacar con un tenedor.
- 4 Poner en un bol grande el puré de calabaza, la patata, la harina, la sal y la nuez moscada. Mezclar con las manos hasta obtener una masa lisa sin amasar demasiado.

Si la masa se pega mucho, añadir más harina.

- 5 Dividir la masa en 6 partes y hacer "churros" como de un dedo de grosor sobre la encimera con un poco de harina. Cortar en porciones.
- 6 Para darles la forma estriada a los gnocchi coger una porción y deslizarla sobre los dientes de un tenedor al revés, presionando ligeramente con el dedo.
- 7 Poner una olla grande con agua y sal y cocer los gnocchi hasta que suban a la superficie. Retirar con una espumadera. Si tenemos mucha cantidad es mejor

cocerlos por tandas, para que no se apelonnen.

## Para la salsa

- 1 Lavar y picar las espinacas.
- 2 Poner la mantequilla y un chorretón de aceite en una sartén grande. Añadir las espinacas y rehogar unos minutos.
- 3 Incorporar los gnocchi y saltar.
- 4 Por último añadir la nata líquida y dejar unos minutos.
- 5 Servir calientes con queso curado rallado y nueces troceadas.

Garaian garaiko produktuak jan behar dira eta kalabaza udazkeneko erregina da. Gozoa izateaz gain jateak onura asko ditu osasunerako.

Hona hemen kalabazari buruzko hainbat berezitasun:

Kalabazek beta-karoteno antioxidatzailearen kantitate handia dute. Betakarotenoa A bitamina bihurtzen da gorputzean eta infekzioei aurre egiten, adinarekin lotutako ikusmen-arazo batzuk prebenitzen eta azala UV izpi kaltegarrietatik babesten laguntzen duela frogatu da.

Kalabazak, teknikoki, fruta bat dira, haziak dituzte eta.

Plater gozoak (tartak, galletak edota bizkotxoak) zein gaziak (pureak, hornigaiak...) prestatzeko erabili dezakegu.



**Merkatua produktu zoragarritz betetzen zaigu udazkenean, hotzetik eta euritik babestuko gaituzten platerak prestatzeko.**

## TRONPETA BELTZA

Ez izenak ez itxurak pentsaraziko liguke perretxiko zoragarri baten aurrean gaudela. Zapore delikatu eta atsegina du eta sutegetian izugarri moldakorra da. Arroza, pasta edota entsalada bat prestatzeko oso egokia da. Baita haragi eta arrainarekin ere.

→ **Arrospide Banaketak**  
0 solairua  
San Martin Merkatua



## GRANADAK

Dudarik gabe, granada bat jateko eragozpen handienetako bat granada xehatzea da. Erosoena bitan zatitzea eta ontzi edo plater baten gainean ahoz behera jartzea da. Gero, koilara baten laguntzaz, azala jo eta pikorrak askatzen joango dira. Postrerako zoragarria da, baita entsaladetan ere.

→ **La Supera**  
0 solairua  
San Martin Merkatua

## GAZTAINAK

Mendirra joatea gartzainak biltzera plan zoragarria da lagunekin eta senideekin egiteko urteko sasoi honetan. Erreak, egosiak edo gordinak jan daitezke, beti ere oso ondo murtxikatzen baditugu. Gezurra badirudi ere haien itxuragatik, erdia baino gehiago ura da.

→ **Hermanas Fernández**  
0 solairua  
San Martin Merkatua



# BUSCAMOS DONOSTIARRAS INOLVIDABLES



La fundación donostiarra CITA-alzhéimer lleva más de diez años investigando y trabajando para conseguir un mundo sin alzhéimer. En 2021 puso en marcha el estudio CITA GO-ON cuyo objetivo es demostrar que los hábitos de vida saludables pueden prevenir el deterioro cognitivo. Para dar a conocer su labor y captar la colaboración de la ciudadanía donostiarra la fundación instalará un punto de información en San Martin Merkatua todos los viernes del mes de octubre.

## MIRIAN ECAY

Neuropsicóloga.  
Investigadora en Fundación CITA-alzhéimer y coordinadora del proyecto CITA GO-ON

“NECESITAMOS 2.000 DONOSTIARRAS DE ENTRE 60 Y 80 AÑOS QUE NOS AYUDEN EN UN ESTUDIO SOBRE LA PREVENCIÓN DEL ALZHEÍMER”

**¿Qué respuesta está obteniendo la campaña Donostiarra Inolvidables?** El compromiso de la sociedad donostiarra con el alzhéimer es una realidad. Más de 700 personas han completado el formulario para apuntarse al estudio y hay 300 que cumplen el perfil de las personas que necesitamos para el proyecto. Vamos muy bien, pero seguimos necesitando llegar a la cifra de 2.000 personas interesadas en participar, así que seguimos animando a que la gente se apunte. Por eso es muy importante que entidades como el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa, las pastelerías Aramendia o San Martin Merkatua nos ayuden con la difusión del estudio.

**¿Cuál es el perfil de las personas que necesitáis para este proyecto de investigación?** Aquellas que, en primer lugar, tengan interés por contribuir a la investigación en la prevención del deterioro cognitivo y de la demencia, y en concreto, que tengan entre 60 y 85 años, y algún factor de riesgo modificable, por ejemplo, hipertensión o colesterol alto o sedentarismo... También pueden participar personas que noten algún fallo de memoria, pero no pueden estar diagnosticadas de Enfermedad de Alzheimer, ya que es un estudio de prevención.

**¿Tenéis datos sobre cuántas personas en Gipuzkoa padecen este tipo de demencia?** Se estima que aproximadamente 1 de cada 10 mayores de 65 años tiene la Enfermedad de Alzheimer. Si tenemos en cuenta que en Gipuzkoa hay 167.635 con 65 años o más, el número de personas con Enfermedad de Alzheimer sería de 16.764 aproximadamente.

**¿Qué hábitos deberíamos adoptar para intentar prevenir el deterioro cognitivo?** El estudio CITA GO-ON busca justo dar respuesta a esta pregunta. Según las actuales guías de salud, se sabe que incorporar ciertos hábitos saludables es beneficioso para nuestro estado físico y cognitivo, pero lo que no se ha demostrado es qué actividades hay que hacer, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo. El estudio CITA GO-ON quiere demostrar que seguir un programa de intervención sobre factores de riesgo y estilos de vida es eficaz para prevenir el declive cognitivo en personas en riesgo de desarrollar demencia. Junto al control periódico de los factores de riesgo cardiovascular, la intervención consiste en un programa de ejercicio físico, entrenamiento cognitivo, adopción de hábitos dietéticos saludables y cuidado de la salud socio-emocional.

**¿Por qué el alzhéimer afecta más a las mujeres que a los hombres?** Está demostrado que ser mujer conlleva un ligero aumento del riesgo de desarrollar alzhéimer, que es independiente de la esperanza de vida; sin embargo, se desconocen las causas de esa diferencia entre ambos sexos. Una de las hipótesis es que podría tener relación con los cambios hormonales.

# USUNE ETXEBERRIA

Profesora e investigadora responsable de Nutrición y Salud en BCC Innovation (Basque Culinary Center)

**BCC Innovation (Centro Tecnológico especializado en Gastronomía de Basque Culinary Center) participa en el proyecto CITA GO-ON impartiendo las sesiones nutricional-culinarias a los participantes en el estudio.**

¿Tener unos malos hábitos de comida incrementa la probabilidad de padecer la Enfermedad de Alzheimer? Efectivamente, la mala alimentación es uno de los factores de riesgo que juega un papel fundamental en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se encuentran las enfermedades neurodegenerativas. De hecho, hoy sabemos que existen doce factores de riesgo modificables que podrían prevenir en un 40% los casos de demencia, es decir, prevenir al menos uno de cada tres casos. Algunos de estos factores de riesgo, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión se encuentran directamente relacionados con los hábitos alimentarios de la población. En un estudio publicado en el año 2019 en la revista The Lancet, se estimó que una de cada cinco muertes prematuras a nivel global se relacionaba con factores dietéticos poco saludables. Por lo tanto, existe amplia evidencia científica sobre la relación entre la alimentación, el desarrollo de enfermedades hoy en día prevalentes como puede ser el alzhéimer y también la mortalidad asociada a ellas.

¿Qué alimentos deben evitarse para mantener un cerebro sano? Lo que se debe evitar para tener un cerebro sano es lo que debemos evitar toda la población para mantener un buen estado de salud, es decir, productos ultra procesados, productos a base de azúcares añadidos, harinas refinadas y/o grasas trans, bebidas azucaradas, por ejemplo. Además, desde BCC Innovation, hacemos hincapié en el uso de técnicas culinarias saludables que evitan la formación de compuestos que pueden tener un efecto nocivo sobre la salud, como es el caso de los compuestos de glicación avanzada, que se forman cuando sometemos a los alimentos (principalmente de origen animal) a altas temperaturas.



Argazkiak: Estitxu Ortoiaiz

“LA MALA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL EN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES NEURO-DEGENERATIVAS”

¿Qué consejos nos das para que nuestra cesta de la compra sea saludable? Una vez hayamos hecho la planificación del menú, el mejor consejo es que nos acerquemos al mercado (frutería, verdulería, carnicería, pescadería), donde encontraremos todo tipo de alimentos frescos, locales y de temporada. Lo ideal es evitar la compra de productos que tienen etiquetas con largas listas de ingredientes, porque esto mismo suele ser sinónimo de poco saludable, por lo tanto, lo ideal sería escoger la materia prima de calidad y cocinarla en casa. Que nuestra cesta de la compra sea saludable es muy importante y de hecho, durante el estudio, dedicamos un par de sesiones a cómo hacer una compra saludable, por ejemplo, les enseñamos a leer el etiquetado nutricional. De forma que los y las participantes pueden incorporar recursos muy útiles en su día a día.

**Buscamos donostiarras inolvidables**

Si tienes entre 60 y 85 años, puedes sumarte al proyecto **CITA GO-ON** para colaborar en una investigación contra el alzhéimer.

Hazte voluntario/a. Hazte inolvidable.

Informa en [cita-alzheimer.org/es](http://cita-alzheimer.org/es)  
943 021 792

cita alzheimer

**PARA PARTICIPAR**  
[www.cita-alzheimer.org](http://www.cita-alzheimer.org)  
o llama al 943 021 792

## UTILIZA LAS CONSIGNAS PARA DEJAR TUS BOLSAS DE LA COMPRA

**¿Has hecho la compra en el mercado, tienes bolsas y no sabes qué hacer con ellas porque te quieres ir a tomar un café o a dar un paseo?**

¡En San Martín Merkatua te lo ponemos muy fácil! Deja tus compras u objetos personales en nuestras consignas de la planta -I.

### ¡TODO SON VENTAJAS!

- Tienen diferentes tamaños, para que elijas la que más te conviene según el número de bultos que tengas.
- Algunas están refrigeradas, para que tu compra se mantenga en las mejores condiciones.
- El procedimiento de alquiler es muy cómodo y sencillo a través de la pantalla táctil ubicada en las taquillas.
- Contamos con avanzados sistemas de seguridad, para que tus pertenencias estén seguras.

**Disfruta de nuestro mercado y de nuestra ciudad gracias al servicio de consignas.**



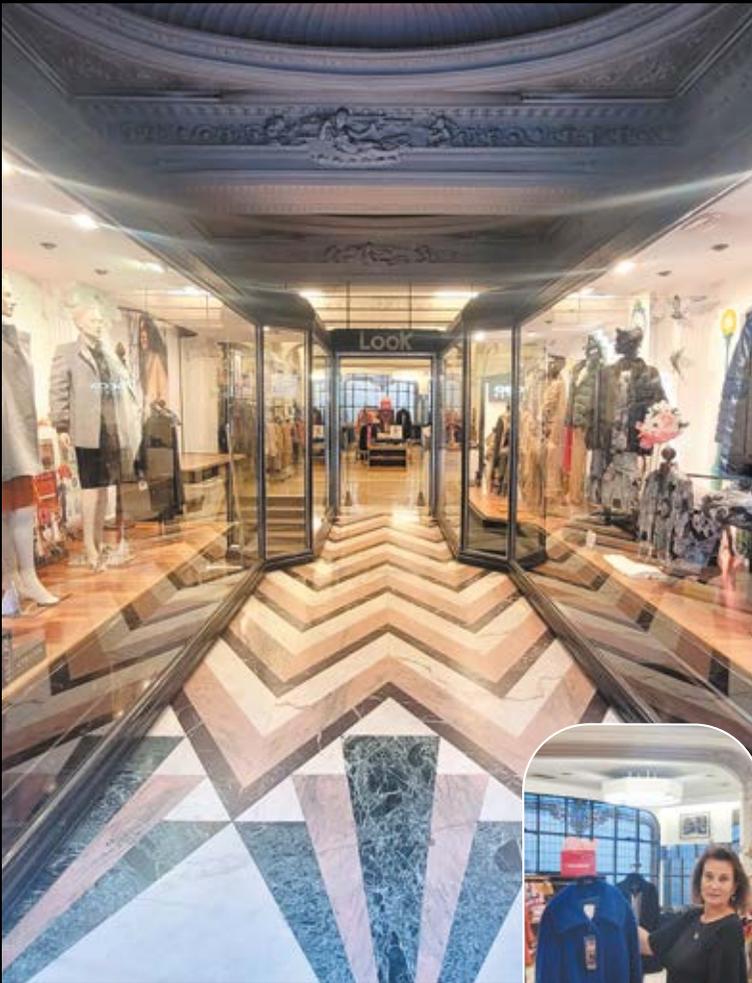
## EN OCTUBRE RECOGE GRATIS TU COMPRA ONLINE EN EL MERCADO

**¿Has probado ya a hacer la compra online en nuestra web [www.sanmartinmerkatue.com](http://www.sanmartinmerkatue.com)?**

El actual estilo de vida nos obliga a adaptarnos a las nuevas formas de consumo online, por eso a través de San Martín Merkatua-e hemos intentado trasladar tu experiencia de compra en el mercado de toda la vida al entorno virtual.

Y para ponértelo aun más fácil, **este mes puedes recoger tu compra online sin gastos** en las taquillas de la planta -I.

 [www.sanmartinmerkatue.com](http://www.sanmartinmerkatue.com)



## LOOK

# MODA FEMENINA DE CALIDAD Y DISEÑO

Nacida en una familia dedicada al comercio textil desde hace generaciones, Ana Arias Camisón dirige con pasión y un criterio exquisito esta tienda de moda de mujer ubicada en el centro donostiarra en la que encontrarás prendas de importación italiana y alemana de grandes firmas.

**Inauguración con gran expectación.** “LOOK se inauguró en 1975 tras una gran reforma realizada por los mejores decoradores de la época y creó gran expectación en la ciudad. Anteriormente el local había sido un afamado salón de té con clientela de alto rango como la mismísima Reina Regente M<sup>a</sup> Cristina. Nuestro objetivo fue, y sigue siendo, satisfacer a nuestros clientes, ofreciendo las mejores prendas y el asesoramiento personal y profesional que nos caracteriza”.

**Universo de LOOK.** “Disponemos de prendas de importación italiana y alemana de grandes firmas –Cinzia Rocca, Cambio, Anna Mora, Mirto, Naulover, Aldo Martins...–, además de las mejores marcas nacionales. El producto que nos diferencia del resto de la ciudad y de la provincia son las prendas de paño, como chaquetones y abrigos con calidades de lana virgen, cashmere y alpaca”.

**Calidad y diseño.** “Nuestro principal criterio es apostar por la calidad, el diseño del producto y el trato personalizado al cliente alejándonos del low-cost. Otro de nuestros puntos fuertes es el servicio de arreglos que ofrecemos al cliente para que cada prenda quede perfecta y para ello contamos con una gran profesional que se encarga de ello. También damos muchísima importancia a los escaparates, creamos diseños únicos que nos diferencian del resto de las tiendas”.

**Colorido.** “Durante este otoño van a destacar las prendas de paño en lana cashmere y alpaca de un colorido más extenso que en otros años, olvidándonos de los colores propios de esta estación y atreviéndonos con tonos más vivos”.

### EN CORTO.

#### Una ruta para caminar en Donostia:

“Me gusta pasear a diario con mi perra Kira por el parque Koldo Mitxelena en mi barrio de Berio. Es muy relajante al final del día”.

#### Un txoko para relajarse:

“El Peine del Viento”.

**Un objeto de LOOK para este otoño:** “Un chaquetón en tono azulón de suri alpaca”.

**Vuestra relación con San Martín Merkatua.** “De toda la vida, desde pequeña, acompañaba a mi abuela al mercado, después lo hice con mi queridísima abuela y ahora que ya no está lo hago sola”.

### LOOK

Calle Urbieta nº 20 bajo  
Donostia / San Sebastián



@boutique\_look\_sansebastian

## AGENDA

URRIA  
2023Donostiar  
ahaztezinen  
bila gabiltza

60 eta 85 urte artean badituzu, **CITA GO-ON** proiektura batu zaitezke **alzheimerren aurkako ikerketan** laguntzeko.

Izan boluntario.  
Izan ahaztezin.

Informa zaitez  
[cita-alzheimer.org/eu](http://cita-alzheimer.org/eu)  
943 021 792

cita alzheimer



SAN MARTIN MERKATUA €10.00etatik 20.00etara

URRIAK  
6, 20 eta 27

SAN MARTIN MERKATUA

€11.00etatik 13.00etara

URRIAK  
7TILIN TALAN  
Haurrentzako tailerra.

MUSIKA

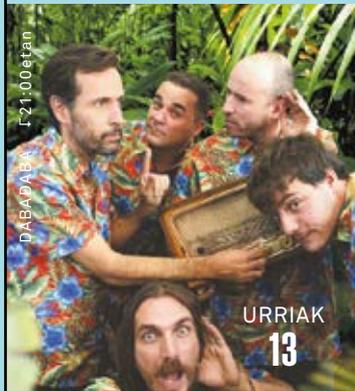


DABADABA €20.00etan

URRIAK  
14BELAKO + TIJUANA  
BIBLES

IKO CUYAGUA

Electrocumbia chévere.



DABADABA €21.00etan

URRIAK  
13

ANTZERKIA

URRIAK  
6 eta 7

€19:30etan

**GREENPISS,  
UN DESMADRE  
ECO-ILÓGICO**  
Greenpiss ekologiari, gure planetaren etorkizunari eta gure espeziearen biziraupenari buruzko oso satira dibertigarria da.

HITZALDIA

URRIAK  
3

SAN TELMO MUSEOA €19:00etan

IÑAKI GABILONDO  
KAZETARI  
EZAGUNAKUn mundo en cambio  
hitzaldia eskainiko du.

DANTZA

OSKARA: KUKAI  
DANTZA + MARCOS  
MORA  
Ikuskizun berria.

VICTORIA EUGENIA €19:30etan

URRIAK  
19

# ELOISA PATAT

Community Manager y comunicadora

**“Soy argentina. Emigré a España hace 20 años acompañando a mi marido que era jugador profesional de baloncesto y ya acumulamos 18 mudanzas. En 2017 vinimos a San Sebastián y aquí hemos echado raíces. Su gente, sus paisajes, su gastronomía y la riqueza de su cultura nos atrapó. Me considero ya hija adoptiva de Donostia. Promociono el turismo de Euskadi en mi cuenta de Instagram @eloisapatat”.**

**Empezamos con un tópico. ¿De verdad en Donosti se come tan bien?** Se come excelente, en San Sebastián y en todo Euskadi. No me refiero solamente a los bares o restaurantes, aquí se come bien porque tenemos productos de calidad. Amo los mercados y poder comprar verduras de la huerta, carne, lácteos. Esto suele provocar envidia en todos los amigos que nos visitan en casa.

**Algo que te llamó la atención de los y las donostiarras cuando llegaste.** Quizás tenía un concepto generalizado de los vascos, pero en mi caso solo puedo decir que, nada más mudarnos, mi familia y yo sólo recibimos cariño y, sobre todo, hospitalidad de gente que no nos conocía de nada y nos hizo sentir en casa. Desde nuestra casera, hasta la directora y los profesores de nuestras hijas, que les ayudaron a adaptarse al idioma. Y personas aficionadas al baloncesto y seguidores de Instagram, que nos escribían para invitarnos a las fiestas de los pueblos, a probar la sidra en sus caseríos, o simplemente preguntaban si necesitábamos algo. Hasta el día de hoy, la mayoría de mis seguidores que son de la zona me escriben invitándome para descubrir las bellezas de sus pueblos, y no hay nada más bonito que alguien que ama su tierra, te enseñe lo mejor de ella.

**Tienes más de 22.000 seguidores en Instagram. ¿Te consideras influencer?** ¿Qué va! Mi cuenta es pequeña en comparación a otras. Siempre digo lo mismo, con que pueda “influnciar” en que mis hijas se levanten, hagan la cama y acomoden su ropa me conformo. Hablando en serio, me considero más bien una comunicadora. Siempre me he movido en ese mundo, en televisión y radio, y ahora las nuevas tecnologías me han brindado la posibilidad de tener un altavoz propio con el que puedo mostrar Euskadi. Aunque no creas, mucha gente no conoce las maravillas que hay en su propia ciudad.

**¿La palabra influencer no está, quizá, un poco desprestigiada o vacía de contenido a estas alturas?** No creo que esté desprestigiada, más bien, creo que no se entiende exactamente qué rol debe tener un influencer. Como en todas las profesiones, hay buenos y malos profesionales, y aquí pasa lo mismo. Lo más importante no es el número de seguidores, sino crear una comunidad real y tangible con la que se pueda interactuar. Hay que ser muy honesto con lo que se publica y seguir una línea. Las cuentas “teletienda” como las llamo yo, que solo se basan en “vender” productos, tendrán los días contados.

**“MENOS  
TELÉFONO  
MÓVIL Y MÁS  
MONTE”**

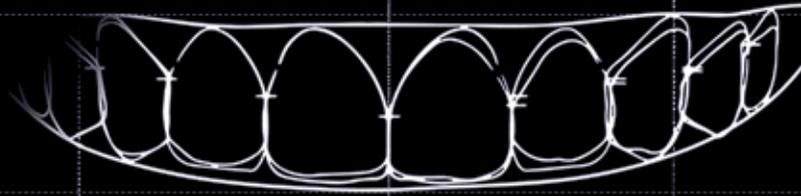


**¿Instagram morirá de éxito?** Evolucionará. Mutará en otra cosa y así sucesivamente. Nada es para siempre y menos en la actualidad, donde todo es efímero.

**Como corresponsal, ¿cuál es la noticia más curiosa sobre el País Vasco que has dado?** Trabajando para la televisión latinoamericana, casi todo resulta curioso. El hecho de mostrar otra cultura atrae a la audiencia, lo que para aquí es algo del día a día, como el txotx, la tamborrada o las traineras, por citar algunos ejemplos, del otro lado del océano causa furor. Pero si tuviera que decir una sola cosa, sería el Olentzero, esta figura mítica de la Navidad a los extranjeros, que la mayoría solo conoce a Papá Noel, nos cautivó, por su cercanía y por la belleza de ser una personal real la que bajara para traer los regalos.

**¿Cómo se consigue que nuestras hijas e hijos hagan un uso correcto de las redes sociales? ¿Es uno de los retos de esta sociedad?** Nuestra hija mayor recién ha cumplido 11 años y no le hemos dado móvil, no porque no lo pida día tras día, pero pretendemos alargar esta situación lo máximo posible. Muchas veces digo en mis redes: “Menos móvil y más monte”. Si los niños están en la plaza, en el monte o de paseo por algún pueblo, no tendrán tiempo para estar con el teléfono en la mano, o haciendo bailecitos de Tik Tok. Me considero una privilegiada porque mi trabajo está relacionado con el turismo y así compaginamos los viajes con las niñas y el trabajo. ¿No te haces una idea del bagaje cultural y el paladar que han desarrollado ambas, Serena e Isabella, viajando por los pueblos del País Vasco!

943<sup>a</sup> 428' 628."W



[www.echeverriadelvalle.com](http://www.echeverriadelvalle.com)

**e&dv**

**Echeverría & Del Valle**  
ORTODONCIA ESTÉTICA

[info@echeverriadelvalle.com](mailto:info@echeverriadelvalle.com)