



San Martín
merkatua

DOÑANIKO ALDIZKARIA

JUNIO 19

23

MARTIN MAGAZINE

LA REVISTA DE MERCADO SAN MARTÍN

IÑAKI GABILONDO
Hoy por hoy

5



5
Miquel Aparici: arte con residuos

6
Kunsthall: diseño sostenible

24
Tu cesta de la compra sostenible

50
Baserritarras millennials

74
Gabriela Uriarte

en el mercado

21



16
Sostenibles: vainas, txipirones y kiwi

42
Viva el tomate

48
Martin Berasategui

recetas

36



28
Bauhaus y el Náutico

32
Shopping

36
Entrevista Iñaki Gabilondo

56
Feminismo: ¿está de moda?

62
Ruta corsaria hasta San Juan de Luz

la ciudad

46



9
El Bar del Mercado

10
Propuestas gourmet

12
Mimo San Sebastian: el sabor de la cocina local

14
Cinco años de Gastropote

46
Tipos de tomates. ¿Cuántos conoces?

70
Nuestros talleres gratuitos de cocina

gastro

Martin Magazine, la renovada revista de Mercado San Martín

En 2011, cuando parecía que las publicaciones en papel iban a desaparecer de los quioscos ante la fuerza de lo digital nos lanzamos a la piscina y creamos la revista Fan San Martin, para contar las numerosas historias que día a día ocurrían en nuestro mercado. Vivencias protagonizadas por personas que eran anónimas para la mayoría de los ciudadanos, pero miembros de un universo vivo y con personalidad propia: asentadores, baserritarras, clientes, visitantes, amigos... Gracias a todas ellas, con los años, la revista no dejó de crecer en contenidos y en popularidad hasta convertirse en un referente en nuestra ciudad.

Ahora damos otro salto e iniciamos una nueva etapa bajo la cabecera Martin Magazine con la que rendimos un doble homenaje. A nuestro mercado y a **Martin Aramburu**, impulsor de su última etapa desde su renovación en 2005, cuyo

espíritu emprendedor nos sirve de inspiración para ser mejores cada día.

Tienes entre tus manos 76 páginas nutridas de reportajes y entrevistas relacionados con la gastronomía, la cultura, las tendencias y nuestra ciudad. Queremos dar visibilidad también a un problema que nos preocupa mucho y que debería hacernos reflexionar y actuar a todos: la sostenibilidad. El cuidado del medio ambiente es uno de los compromisos que hemos adquirido con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y en el que trabajamos activamente a través de diferentes acciones.

Además, en este primer número de Martin Magazine entrevistamos al periodista donostiarra Iñaki Gabilondo, con quien realizamos un repaso por su intensa trayectoria vital y profesional.

¡Disfruta de Martin Magazine! La hemos creado para ti.



¿Sabías que el Náutico es un claro exponente de la arquitectura inspirada por el movimiento Bauhaus y que nació pintado de colores? Reportaje completo en página 28.

Foto: Jesús Arregi

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 Martin
merkatua



MARTIN, LA REVISTA DE MERCADO SAN MARTIN

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

Aiete Biblioteca	Egia Biblioteca	Martutene Amundarain
Altza Biblioteca Casares-Tomasene	Escuela Triunfo Pilates	Mediateka
Altza Biblioteca Larratxo	Farmacia Camino-Iruretagoyena	Mater Museoa
Amara Biblioteca Ernest Lluch	Feel Free Rentals Donostia	Mercado San Martin
Antiguo Biblioteca Lugaritz	Fombellida Dental	Mimo San Sebastián -
Arzak Restaurante	Granel	Escuela de cocina
Asador Miralles	Gros Biblioteca Okendo	Mimo San Sebastián -
Biblioteca Central Parte Vieja	Gym Easo	Tienda gourmet
Biblioteca UPV	Hotel Amara Plaza	Monte Urgull Biblioteca
Biblioteca Central Alderdi Eder	Hotel Aranzazu	Parking Buen Pastor
Casino Kursaal	Hotel Arrizul Gros	Peluquería Belle+Mui
Centrauto	Hotel Arrizul Urumea	Peluquería Heme
Centro Estética Jaime Campos	Hotel Hesperia	San Telmo Museoa
Centro Médico San Martin	Hotel Monte Igueldo	Sweet Roma
Clínica de Espalda Athlon	Hotel Palacio Ayete	Taula
Clínica Dental Trento	Ikigaia	Tilia Deli & Café
COSS	Intxaurrondo Biblioteca	Tilin Talan
Club Athletico SS	º0Larotxene	Tréboli
Convent Garden	Kilukamiluka	Untzi Museoa
Crossfit Donostia #igarabox	La Casita de Chocolate	Uno a Uno - Estudio de
Crossfit Donostia #pasaibox	La Perla	entrenamiento personal
Donna Estética	Loiola Biblioteca	
Donostidog	Magnolia	
Echeverría & del Valle	Martín Berasategui	
	Restaurante	

Encuéntrela
en cualquiera
de estos puntos
de la ciudad

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

Zooteka

En San Martín apoyamos el talento

Por primera vez, llegan a San Sebastián las obras de MIQUEL APARICI, que podrán verse en la exposición **Zooteka**, en el Centro de Recursos Medio Ambientales de Cristina Enea, desde el 21 de junio hasta el 6 de octubre. San Martín será un escaparate de lujo de esta muestra, ya que varias piezas de Aparici estarán visibles en el mercado. Sus esculturas son sorprendentes assemblages de antiguos objetos en desuso, de metal y madera, que el artista utiliza para dar vida a todo tipo de animales.

Entrevista
Estibalitz Ortega Arsuaga



¿Qué te sugiere exponer en un espacio tan singular como un mercado?

Es la primera vez que expongo en un mercado. Siempre me han fascinado. De pequeño acompañaba a mi madre al mercado y me quedaba absorto en las paradas de pescado. Algunos animales aún se movían y yo no podía apartar la mirada. Ahora voy a comprar y me gusta el bullicio, los colores, los olores, las formas. Me llena de energía. Además, la idea de acercar el arte a la calle me parece genial. También es la primera vez que expongo en San Sebastián, me encanta la ciudad. Me gusta la cultura, la gente, el ambiente. Soy un enamorado de Chillida. Me siento muy a gusto en esta ciudad.

¿Qué van a poder ver quienes se acercquen a San Martín a ver tus obras?

Podrán ver una muestra de la exposición **Zooteka** organizada por Fundación Cristina Enea, en la que habrá más de cincuenta animales hechos con materiales reciclados, con los que he creado mi propio zoológico, desde pequeños peces hasta rinocerontes de tamaño natural.

Tu especialidad es la escultura del reciclaje. Ahora la sostenibilidad está en boca de todo el mundo. ¿Fuiste un visionario al decidir hacer arte con desechos?

Siempre me han gustado los objetos con historia, con memoria, buscar belleza donde otros no la ven, darles segunda vida a objetos que se lo merecen y que quedan arrinconados y olvidados por una sociedad consumista donde el usar y tirar es lo que predomina.

¿Qué materiales de residuo de nuestro mercado podrías utilizar para crear una de tus obras?

Utilizaría sobre todo las herramientas de cortar, las de quitar escamas, piezas de balanzas, latas de metal, maderas de cortar... Infinidad de objetos que se usan diariamente y que cuando dejan de funcionar se tiran. Allí estaría yo encantado para recogerlos y darles una segunda vida.

ARTE Y DISEÑO CON RESIDUOS

De la unión del programa de promoción del talento local Talentuz San Martín y de nuestra apuesta por la sostenibilidad, han surgido dos iniciativas novedosas. Por una parte, las obras de diseño realizadas por alumnos de la Escuela Kunsthall a partir de residuos del Mercado San Martín. Por otra, fruto de la colaboración con **Cristina Enea Fundazioa**, a partir del 21 de junio, podrán verse en nuestro mercado obras del catalán Miquel Aparici, uno de los pocos artistas contemporáneos que ha logrado elevar a un nivel magistral el arte basado en el reciclaje.

Exposición en San Martín de las obras de diseño realizadas por alumnos de Kunsthal con residuos.

CONVERTIR LA BASURA EN DISEÑO



Asientos creados a partir de balas de cartón reciclado procedentes de la planta de residuos de Mercado San Martín.

—Talento local, sostenibilidad y mucho arte. Los estudiantes del Centro de Diseño Kunsthal elaboraron piezas artísticas partiendo del material de desecho del mercado. Esta es la pequeña historia de REUSE, que forma parte de la iniciativa Talentuz San Martín.—

Por
Jon Pagola

Fotografía
Thomas Bretón

“El proyecto tenía varios objetivos”, cuenta Gaizka. “Por una parte, buscaba hacer visibles los procesos de reutilización que ocurren en el mercado y hacer partícipe a la ciudadanía de esta realidad. También buscaba explorar nuevas formas de reutilización de estos materiales a través del diseño, generando piezas que tienen interés en sí mismas”, explica. En este sentido, desde **Kunsthal** se habían marcado el doble reto de generar una obra de valor estético pero que, asimismo, tuviera capacidad de “cambiar la mirada de la ciudadanía” sobre una serie de objetos y materiales. “Mostrar el potencial e interés que tienen el plástico, el cartón, o la madera como objetos de diseño; desde la belleza, la poética y la funcionalidad”, resume Gaizka.

Del programa de apoyo al talento local **Talentuz San Martín** salen propuestas de lo más variopintas que convierten el mercado en un espacio cultural vivo y dinámico. REUSE fue una de ellas y tiene que ver con uno de los pilares del mercado: la sostenibilidad. En primavera San Martín acogió una exposición en la que se mostraron una serie de obras plásticas creadas por el Centro Superior de Diseño Kunsthal. Partiendo del material de desecho del propio mercado (cartón, madera y plástico), varios estudiantes desarrollaron sus trabajos bajo la supervisión de los profesores **Gaizka Zuazo**, director de la escuela, y **Jesús Arrecubieta**.

La donostiarra **Idoia Alkorta** fue una de las 16 estudiantes de primer curso de Diseño gráfico que participaron activamente en el proyecto. Pertenece a una generación que en los últimos tiempos ha salido a la calle para reivindicar un planeta más limpio y sostenible; así que una iniciativa de este tipo encaja perfectamente con estos jóvenes comprometidos con el medio ambiente. “Todavía falta mucho por mejorar, pero el reciclaje está más

integrado en nuestra conciencia”, sostiene. El grupo de trabajo de Idoia se afanó en sacar adelante una serie de piezas de mobiliario realizadas mediante cubos de plástico prensado. La tarea no era sencilla “nos atascamos alguna que otra vez”, reconoce abiertamente-, sobre todo en lo relativo a cuestiones de carácter técnico. “Me refiero a las mediciones, proporciones, escalas...”, explica.

En una animada edición de **Gastropote** se dieron a conocer los originales diseños elaborados por los estudiantes: un espectacular contenedor rojo de cartón que funcionaba como pieza de arte contemporáneo; unos delantales vaqueros diseñados ad hoc para los asentadores; una montaña de palets coronada por una planta que, reconvertido en elemento mobiliario, fomentaba la interacción entre los visitantes a San Martín; y, por último, dos piezas de cartón prensado sobre las que los asentadores podían apoyar sus pies mientras atendían su puesto. A esta pieza la llamaron ‘Lo que no se ve en San Martín’ promoviendo así el descanso activo, un oxímoron de moda entre los deportistas.

REUSE ha sido otro pasito más, modesto pero con gran zancada, en la trayectoria de Talentuz.

“¿OTRA AMIGA QUE SE HA QUEDADO EMBARAZADA A LA PRIMERA?”

Sabemos lo que sientes al escuchar esto.

Si quieres un equipo humano y profesional
para entenderte y ayudarte, te estamos esperando.

Unidad de
**Reproducción
Asistida**

clinicazuatzu.com
943 249 549

Donostia-San Sebastián / Beasain / Irun / Eibar / Mondragón


ZUATZU
KLINIKA

02/25/2019 - Responsabilidad asistencial: Dr. Miguel Cabrerizo Alencart

PLANETA gastro

Pequeños placeres del mercado

QUÉ: deliciosos pintxos y raciones a
base de producto local

CUÁNDO: lunes y martes de 11:00 a
16:00, y de miércoles a sábado de
11:00 a 22:00.

DÓNDE: planta 0, Mercado San Martín

CÓMO: en buen ambiente

POR QUÉ: porque es una nueva
experiencia en Donosti.

EL BAR DEL MERCADO

Inspirado en las antiguas tascas de La Boquería o Les Halles, que bien temprano alimentaban a los hambrientos compradores y mercaderes, El Bar del Mercado de la mano de **MIMO SAN SEBASTIÁN** combina la alta cocina con productos KM.0 comprados a los asentadores del mercado.



KM0

Come en San Martín

Si vas a hacer la compra, si estás de paso o si trabajas cerca y quieres comer algo rico y sorprendente, pásate por **El Bar del Mercado**. Guisantes lágrima, sopa de pescado, ensalada de tomates... ¡Todo cocinado al momento con producto del mercado! Y si te apetece venir a cenar con los amigos, de miércoles a sábado abre hasta las 22.00.

> **El Bar del Mercado**
Planta 0
Mercado San Martín

gourmet



EN LATA

Conservas braseadas

Abel Álvarez, cocinero autodidacta del restaurante Güeyu Mar, en la localidad asturiana de Ribadesella, es el creador de estas exquisitas latas de sardinas a la brasa. Todo está pensado al detalle: desde la calidad de las sardinas, su proceso de elaboración a su cuidado envoltorio, cuyas ilustraciones cuentan originales aventuras amorosas vividas por una sardina.

> **Mimo San Sebastian Gourmet Shop**
República Argentina Kalea, 4 (Donostia)
> www.shop.mimofood.com

EN JAPONÉS

Un sake campeón

Este es un sake muy especial que se produce con el arroz sake "Gin Otome". De aroma intenso y afrutado, de umami elegante que se extiende en el paladar. Fue el ganador del "Champion Saké" en el International Wine Challenge (IWC) 2017.

> **En Kenko Sushi**
Planta 0
Mercado San Martín



PURO LUJO

Caviar Per Sé

Producto con unas cualidades gastronómicas que lo convierten en único por sí mismo. El caviar Naccarii tiene un sabor exclusivo complejo y elegante. Se caracteriza inicialmente por su intensidad, un sabor marino penetrante que deriva en matices cremosos recordando a frutos secos, como la nuez o la almendra fresca, con retrogusto al sabor marino de la ostra.

> **En Muñoa Alimentación**
Planta 0
Mercado San Martín



PARA CENAS DE CAPRICHOS

Tartar de atún

Tartarfish, de Gimar, es un tartar pre-elaborado. Sus dados presentan un corte limpio y cuidado. Envasado en atmósfera protectora y 100% listo para el empleo, proveniente de lomos y ventrescas de ejemplares rigurosamente seleccionados de salmón, atún y pez espada.

> **En Coro Sotero**
Planta 0
Mercado San Martín



ARTESANO

Foie con pistachos

Elaborado con ingredientes de primera calidad en el obrador de Iñaki & Jenny por maestros artesanos. Ideal para aperitivos.

> **En Iñaki y Jenny**
Planta -1
Mercado San Martín

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



EXPERIENCIAS GASTRO EN FAMILIA

¡Sí, chef!



— Sábado, 11.00 horas. Con el delantal puesto y las manos impolutas, siguiendo las órdenes del chef Mikel Martija, nos disponemos a vivir una experiencia gastronómica en familia en uno de los divertidos talleres de cocina que organiza Mimo San Sebastián. —

Por Estibalitz Ortega Arsuaga Fotografía Sara Luengo

“Egun on guztioi!”. Dos sonrientes cocineros nos dan la bienvenida en la coqueta escuela de cocina de Mimo San Sebastián, ubicada en los bajos del hotel María Cristina. Son el donostiarra Mikel Martija, que dirigirá el curso, y el argentino Bruno Daniel Lucero, encargado de ayudar al chef y de cuidarnos a base de zumos, agua y refrescos. La simpatía y el mimo son marca de la casa.

“¿Alguno ha hecho pasta fresca alguna vez?”. “¡No!”, responden pequeños y mayores. “¡Pues bebed agua, porque vamos a sudar!”, responde divertido el chef. Mikel Martija tiene energía y buenas vibraciones. Se nota que le encanta su trabajo y se lleva a los niños de calle. “Esto es un equipo, así que lo que salga de aquí, será el trabajo de todos”.

Primero mezclamos los huevos con la harina. “Cuanto mejor sea la harina, más buena será la pasta”, explica. Los

txikis están encantados con sus manitas pringosas. Acto seguido, empezamos a amasar con paciencia. “El truco para la mesa es trabajo, trabajo y trabajo”, comenta Martija. Tras el visto bueno, llega el siguiente paso: hacer finas láminas utilizando la máquina para pasta o el rodillo. El resultado es parecido y el proceso siempre es divertido. Finalmente, se cortan los tallarines. “Venga, equipo, hemos trabajado y hemos ensuciado, pero ahora tenemos que limpiar”.

Tras dejar todo como la patena, cocemos la pasta y le añadimos una salsa casera de carne y tomate. Tras más de dos horas de trabajo en equipo, toca probar el resultado. El diagnóstico no deja lugar a dudas: ¡está delicioso!

“¡Qué planazo de sábado!”, corean los niños. “¡Volveremos!”



PASTA FRESCA
EN 4 PASOS:
1. Mezclamos la harina y los huevos



2. Amasamos con alegría



3. Estiramos la pasta
y la cortamos



4. Nos la comemos. On egin!

Talleres para todos los gustos

Para familias, para niños o para adultos. Mimo San Sebastian ofrece cursos para todos los públicos. Apúntate en: club.mimofood.com



CINCO AÑOS DE GASTROPOTE

El paraíso del *pintxo*

— Durante el Gastrópote el bar del mercado atrae como un imán a los visitantes. Sirven más de mil pintxos por turno. Pintxos elaborados. Pintxos que nunca defraudan. El cocinero Xabier Celaya nos explica las claves del éxito. —

Por Jon Pagola Fotografía Estitxu Ortolaiz

A las 11:30 de la mañana Mercado San Martín está en ebullición. Cada vendedor ofrece sus materias primas como si fueran auténticas joyas y los puestos brillan con lo mejor de la huerta y del mar. Hoy es jueves. Como lleva ocurriendo desde hace cinco años, el Gastrópote convertirá el mercado en una gran fiesta a partir de las siete de la tarde. Pero a estas horas algo se está moviendo en el bar Mimo, el cuartel general del Gastrópote. Y ese algo tiene muy buena pinta. Reciben la visita de la pescadería **Coro Sotero**, que entrega un arsenal de antxoas fresquísimas. En menos de 10 horas estarán listas para ser devoradas. Más que kilómetro cero, los alimentos se reducen a escasos metros de distancia.

El pescado, la carne, la verdura, el queso... Todo lo que se sirve en el Gastrópote se nutre del propio mercado. Una estrategia win-win. **Xabier Celaya** (Zumarraga, 1981) es su cocinero-ideólogo desde hace cinco años. Todos los jueves toma el timón del bar a partir de las cuatro de la tarde y no lo suelta hasta que se termina el evento. Marca las directri-

ces. Prepara el menú a conciencia. Rodeado durante todos estos años de estupendos pinches de cocina, no ha perdido un ápice de entusiasmo. “Es un formato explosivo”, explica Xabier. “Se necesita mucha agilidad, reflejos y dinamismo. En una tanda servimos más de mil pintxos”, enumera. A juzgar por la calidad del menú que tienen pensado ofrecer esta noche se podría batir un nuevo récord de pintxos: incluye antxoas del Cantábrico, una crujiente bola de carne, sushi con langostino y queso Idiazabal. Todo made in San Martín. Y siempre respetando la máxima de un plato de carne, uno de pescado y uno vegetariano.

“Procuramos que sean pintxos cómodos de comer, que tengan una presentación atractiva y que sean frescos, de temporada”, resume. Xabier es una mezcla de veterano de guerra -lleva desde el primer Gastrópote al pie del cañón- y un Peter Pan de la gastronomía cargado de ilusión. Cuando era niño se subía a la banqueta de casa para ver qué es lo que estaban preparando en los fogones. Un recuerdo único que le

ha dejado huella, como una postal de la infancia que enseña con orgullo. De aquel debut que ha revolucionado los jueves en Donostia, subraya dos cosas: experimentación y nervios. “Era como un laboratorio. Temes que alguna probeta se acabe reventando porque nunca se había hecho algo así. Por suerte todo salió bien. Fue un éxito, y desde entonces aquí seguimos”.

Equipo y productos de primera

El tándem formado por Gastrópote y Mimo está dando muy buenos resultados y la idea es seguir apostando por el trabajo en común. Con los equipos campeones ocurre un poco lo mismo: si el esquema de juego funciona los entrenadores tienden a reforzar el estilo y tan solo añaden pequeñas variantes por aquí y por allá. “Los guisos, por ejemplo”, señala Xabier. “Estaría bien hacer un marmitako”.

En el Gastrópote los productos de temporada son sagrados. En primavera, ya se sabe, predominan las verduras; en otoño no suelen fallar unos buenos hongos; y en verano tanto los caldos fríos (gazpacho, salmorejo) como las ensaladas (de bonito y bacalao, por ejemplo) son los auténticos reyes. Lo que siempre o casi siempre suelen tener listo para servir es una buena pieza de sushi; por demanda popular, sí, pero también porque es una manera de salirse por la tangente y diferenciarse del resto. “Nos gusta sorprender al cliente, que

— “Hasieratik Gastrópoteak arrakasta handia izan du. Gure sekretua? Pintxoak primerakoak dira, oso kalitate onekoak, garaiko lehengaiekin eginak eta originalak. Beti saiatzen gara bezeroak harritzen”.

GASTROPOTE SAN MARTÍN_ Ostegunero 19.00etatik 22.00etara
www.gastropote.com

creo que es algo común en todo el mercado. Cuando vas a un bar y te fijas en la barra de pintxos no verás sushis”, subraya Xabier. El público del Gastrópote, por su parte, hace tiempo que ha dictado sentencia: los fritos son los *number one*. Rabas, chopitos, croquetas, tigres...

¿Y para el futuro qué? ¿Qué pintxos nos esperan en los próximos cinco años? ¿Cómo se hace para sobrevivir y no morir de éxito? “No hay que dejar de actualizarse”, insiste Xabier. Y pone como ejemplo el propio Gastrópote, un modelo de reinención constante que no da síntomas de agotamiento. “La labor que se hace desde la dirección es impresionante. Semana tras semana cambian el evento, le añaden nuevos enfoques y están siempre con los ojos bien abiertos para no quedarse atrás y que no quede obsoleto”, culmina.

GASTROPOTE EN REDES SOCIALES

INSTAGRAM
GastropoteSanMartin
FACEBOOK
GastropoteSanMartin

—Aquí va nuestro homenaje gastronómico a tres productos frescos, naturales y típicos de esta temporada: las vainas, los txipirones y el kiwi. Las siguientes recetas, originales y sencillas, te ayudarán a que practiques una cocina saludable y, al mismo tiempo, respetuosa con el medio ambiente.—

recetas

KMO

Realización y fotografía
Maite Paternain

vainas de Igeldo

En la Quesería Adarrazpi, con puesto de venta al público en la planta -1 de Mercado San Martín, elaboran un maravilloso queso Idiazabal con leche de sus propias ovejas.

Vainas
con avellanas
y queso
Idiazabal

Ensalada de vainas con
maíz, pimientos del piquillo y
jamón de pato ahumado



Ensalada de vainas con maiz, pimientos del piquillo y jamón de pato ahumado

- INGREDIENTES (4 PER)
- 100 gr de vainas frescas cortadas en trozos pequeños y sin las puntas
 - 1 cebolleta fresca de ensalada cortada en brunoise
 - 250 gr de tomates cherry
 - Una lata grande de maíz dulce (285 gr)
 - 6 pimientos del piquillo asados cortados en tiras
 - 5 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de mostaza
 - 1 cucharada de vinagre de sidra
 - Sal
 - 50 gr de jamón de pato ahumado cortado en lonchas finas

- ELABORACIÓN
1. En un cazuela con abundante agua y sal, cuece las vainas durante 5 minutos. Escúrrelas, enfríalas en agua con hielo y reserva.
 2. En una ensaladera mezcla las vainas, la cebolleta fresca, los tomates, el maíz y los pimientos.
 3. En un pequeño bowl, prepara la vinagreta con el aceite, la mostaza, el vinagre y una pizca de sal. Mezcla bien con una cucharilla e incorpora la vinagreta a la ensalada.
 4. Sirve en platos individuales con unas lonchas de jamón de pato. machacadas groseramente, unas lascas de queso Idiazabal, pimienta molida al gusto y sirve.



Lekak hurrekin eta Idiazabal gaztarekin

- OSAGAIK (LAU LAGUNENTZAT)
- 400 g leka fresko, 4-5 cm-ko zatitan moztuta eta puntarik gabe
 - 50 g gurin
 - 2 tipulatx brunoise eran moztuta
 - 2 eskukada hur txigortu
 - Printza batzuk Idiazabal gazta natural
 - Gatza
 - Piperbeltza

- NOLA EGIN
1. Egosi lekak ur gazitan 8 minutuz. Xukatu eta hoztu bizkor izotz zatiak dituen uretan. Lekek «al dente» egon behar dute, eta kolore berde biziarekin.
 2. Zartagina batean, urtu gurina eta frijitu tipulatxak.
 3. Gehitu lekak, eta eragin su ertain-bizitan.
 4. Gehitu hur txikituak, Idiazabal gaztaren printzak, piperbeltza... eta mahaira.

Alegra esta ensalada con jamón de pato ahumado de Goiburu (planta -I de Mercado San Martín), elaborado artesanalmente en su granja de Andoain.



Los productos kilómetro 0 son aquellos que hasta llegar a tu plato han viajado menos de 100 km.



txipiron

de Hondarribia

Consumir productos
Kilómetro 0
ayuda a que seamos
respetuosos con
el medio ambiente
y la sostenibilidad.

Txipiroiak tenpuran etxeko alioli-saltsa errazarekin

OSAGIAIK (LAU LAGUNENTZAT):
Alioli-saltsa erraza egiteko
- 1 arrautza.
- 200 g oliba-olio leun
- Limoi erdiaren ura
- 1 baratxuri-ale xehatuta
- Gatza

Txipiroiak tenpuran egiteko
- 400 g txipiroi garbituta eta
zatikakuta
- 5 koilarakada tenpurarako irin
berezi
- 7 koilarakada ur (oso hotza)
- Gatza
- Frijitzeko olio ugari
- Limoi-xerra batzuk

NOLA EGIN
Alioli-saltsa egiteko
1. Jarri arrautza, olio, limoi-
ura, baratxuri xehatua eta gatza
eskuzko irabiagailuaren ontzian.
2. Irabiatu nahasrea gelditu gabe,

eta irabiagailua mugitu gabe,
emulsionatzen hasi arte.
3. Emulsionatuta dagoenean,
baina irabiatzen gelditu gabe, egin
gorako eta beheko mugimendu
etengabeak, aliolia prest egon arte.

Txipiroiak tenpuran egiteko
1. Berotu olio ugari zartagin edo
frijigailu batean.
2. Bien bitartean prestatu
tenpurarako oreka katilu batean:
nahasi irina, gatz pixka bat eta ur
hotza.
3. Hagaxka edo broxeta pare bar
erabiliz, sartu txipiroiak orekan eta
frijitu su ertain-bizian, minutu
batez gutxi gorabehera,
ez erretzeko kontu eginez.
4. Zerbitzatu limoi-xerra batekin
eta alioli-saltsarekin.

Espaguetis de tinta de calamar con txipirones y guindilla

INGREDIENTES (4 PER)

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 3 guindillas
- 250 gr de txipirones limpios
y troceados
- 50 ml de vino blanco
- 200 gr de tomates cherry

ELABORACIÓN

1. En una sartén, saltea los ajos
con el aceite y las guindillas.
2. Añade los txipirones y
saltealos a fuego medio-alto.
Incorpora el vino blanco y los
tomates cherry y cocina
durante un par de minutos hasta
que los tomates se arruguen
ligeramente.
3. Cuece los espaguetis de
acuerdo con las instrucciones
del fabricante. Escúrrelos y
devuélvelos a la cazuela.
4. Añade los txipirones y el vino
blanco y calientalo todo durante
1 minuto más.
5. Sirve con perejil fresco
picado.



Los tomates cherry aportan mucho frescor a este plato. Los encontrarás
en La Supera y Frutería Fernandez (planta 0 , Mercado San Martín)



kiwi

de Alkiza

Ardi-esnearen pannacotta, kiwi-konpotarekin

OSAGAIK (6 PANNACOTTA EGITEKO):

- 5 gelatina-lamina neutro
- 500 ml harrotzeko esne-gain
- 250 ml ardi-esne
- 50 g glas-azukre
- 1 koilarakada txiki banilla-esentzia
- 10 kiwi
- 50 g azukre
- 1 koilarakada txiki limoi-ur

NOLA EGIN

1. Hidratatu gelatina-laminak ura duen ontzi batean 5 minutuan.
2. Bien bitartean, berotu esne-gaina, ardi-esnea, azukrea eta banilla.
3. Gelatina hidratatu eta gero, xukatu eta gehitu esne-gaina eta esnea, hagaxkaz ongi eraginez.
4. Isuri nahastea ontzi indibidualetan eta utzi hozkailuan hozten mamitu arte.
5. Kiwi-konpota egiteko, 8 kiwiak dadotan moztuko ditugu eta 10 minutuan egingo ditugu kazolan, azukrearekin eta limoi-urarekin batera. Nahasketa txikitu eta hozkailuan sartuko dugu.
6. Zerbitzatu pannacota coulis-koilarakada pare batekin eta kiwi zatiekin.

Helado de requesón y kiwi con cigarrillos de Tolosa

INGREDIENTES (6 PER)

- 2 kilos de kiwis pelados y troceados
- 200 gr de azúcar
- 1/2 limón
- 400 ml de leche condensada
- 400 gr de requesón
- 2 cucharadas de miel
- Una cucharadita de esencia de vainilla
- 400 ml de nata para montar
- 6 cigarrillos de golosa

ELABORACIÓN

1. En una cazuela, cocina el kiwi con el azúcar y el zumo de medio limón durante 10 minutos.
2. Tritura la mezcla y llévala al frigorífico.
3. Mientras tanto, mezcla la leche condensada, el requesón, la miel, la ralladura de limón y la vainilla en un bowl.
4. Por otro lado, monta la nata, incorpórala a la mezcla de leche condensada y requesón con suavidad teniendo especial cuidado de no batir la mezcla en exceso. Viértelo todo en un tupper de plástico profundo y llévalo al congelador durante 1 hora y media.
5. Al cabo de este tiempo, saca el helado del congelador y bátelo bien con la ayuda de un tenedor. Repite este paso durante un par de ocasiones mas.
6. Cuando el helado esté ya casi listo incorpora 3/4 del coulis de kiwi formando líneas irregulares . Ayudate de una brocheta o palillo.
7. Llévalo de nuevo al congelador.
8. Retira el helado del congelador 5 minutos antes de servir. Sirve con cigarrillos de Tolosa y el coulis de kiwi sobrante.

Pienso, luego compro *sostenible*

-Es difícil no comer con los ojos en este mundo dominado por la imagen y los *likes* de Instagram. En paralelo, cada vez más personas apuestan por un *consumo sostenible* que incluye una *alimentación consciente* y respetuosa con el medio ambiente. En Mercado San Martín, descubrimos que hacer una compra sostenible es *fácil, cómodo y saludable*.-

Por Amaia Biain Fotografía Estitxu Ortolaiz

El calentamiento global se encuentra en un punto de no retorno. La buena noticia es que frenarlo depende en gran medida de cambiar nuestros hábitos de consumo diarios, como por ejemplo realizar una cesta de la compra sostenible que incluya producto local, fresco y de temporada.

En Mercado San Martín es fácil. Sus puestos rebosan calidad, frescura y cercanía, con, entre otros la venta de pescado del Cantábrico, carne de terneras criadas en Astigarraga y frutas y verduras de temporada de nuestras baserritarras. Unos cimientos muy sólidos para una pirámide sostenible que no para de crecer.

“Cada vez nos importan más las condiciones en las que se producen los alimentos que consumimos. Debemos valorar más aquellos productos de cercanía, saber de dónde vienen los tomates o las anchoas que nos llevamos a la boca y conocer a quienes producen las frutas y verduras que comemos”, dice Nerea González, coordinadora de **Saretuz**, la Red de Consumo consciente, responsable y transformador de Donostia.

Producto fresco y de temporada
Muchos clientes acuden siempre a su casera o casero de confianza del mercado. Jabi Loiarde, del **Caserío Lizardi**, tiene una clientela muy fiel que

EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS es el responsable del 8% de las emisiones globales en GASES EFECTO INVERNADERO (*)



acude a por la verdura ecológica que cultiva en sus huertos de Astigarraga. También tiene huevos, pan, fruta, etc, de otros productores cercanos pero siempre de producción ecológica. “No me sentía cómodo fumigando los puerros que me iba a comer después con ciertos productos químicos. De todas formas, con el nivel de producción que tenemos en Gipuzkoa, donde no hay latifundios y todos somos pequeños, la tierra no se ve afectada directamente por los cultivos convencionales frente a los ecológicos”, explica.

Muy cerca, Elena Etxeberria, de **Taula Baserria**, combina la venta de producto ecológico que cultiva en su huerta con producto cultivado de forma convencional que compra a otros caseros. “En mi huerta solo utilizo abono natural que hago en casa, sin químicos; pero tengo que ser competitiva para no echar la persiana. Si únicamente tienes productos de temporada, los clientes se mudan al puesto de al lado”.

Dedicar tiempo a elegir el producto lleva aparejado querer cocinarlo con cariño. Mateus Mendes, cocinero de **Mimo San Sebastián**, dedica media hora al día a comprar los ingredientes frescos y de temporada que después cocina y sirve en El Bar del Mercado (planta 0). “Valoro muchísimo tener tan cerca a los productores. Cada día doy una vuelta y elijo las zanahorias, cebolletas, etc, que tienen mejor aspecto. También he establecido una relación de confianza con los pescateros y carniceros del mercado, a quienes compro el género”.

Hasta ahora, Mateus nunca había tenido la oportunidad de trabajar con los productores tan cerca. “Es una suerte porque ellos saben mucho más sobre el producto que yo. Lo han cultivado con sus manos y eso es fundamental. Ecológico o no, lo importante es que todos están interesados más en la calidad que en la cantidad”.

Menos plástico

Ser sostenible va más allá de saber qué nos llevamos a la boca. “También implica repensar y planificar qué necesitamos comprar para no desperdiciar alimentos; saber cuánta agua y energía se han utilizado para producirlos y conocer la huella de carbono que deja el transporte del producto, su envase y embalaje”, indican Nerea González de la red Saretuz.

Basta con darse una pequeña vuelta por el mercado tradicional para comprobar que los clientes habituales llegan siempre con carro o con bolsa de tela. También a las pescaderías acuden con tupper desde hace ocho años, cuando el mercado participó activamente en la campaña promovida por Kutxa Ekogunea para la reducción de plásticos. Edurne, de **Pescadería Miren**, dice que todos los días llegan clientas con tupper. “Para nosotras es igual de cómodo, además gastamos menos papel y menos plástico. Todos salimos ganando”.

En **Grael** es muy habitual ver a personas con bolsas de tela y tarros para rellenar con especias, legumbres, pasta y frutos secos. **Conchi Rico** les anima a traer sus propios envases, “pero entiendo que requiere otra logística y no todo el mundo puede hacerlo. De todas formas, todos nuestros recipientes y bolsas son compostables y están fabricados con papel reciclado, fécula de maíz o polímeros orgánicos”.

1/3 de toda la comida producida en el mundo SE DESPERDICIA





LOS ESPIGADORES DEL MERCADO

El despilfarro alimentario viene de lejos. La cineasta francesa y premio Donostia Agn s Vard  se hizo eco en 2000 de esta realidad en su aclamado documental *Los espigadores y la espigadora*, donde filma mont as de excedentes alimentarios en buen estado que van a parar a los vertederos, mientras da voz a sus espigadores: aquellas personas que los rescatan y se alimentan con ellos.

Diecinueve años después, la app danesa **Too Good to go** ha declarado la guerra al desperdicio de alimentos con una aplicación que pone en contacto a diferentes estable-cimientos hosteleros con personas que quieran adquirir sus excedentes alimentarios a un precio muy reducido.

En Donostia ya est  en marcha la aplicación y el establecimiento ** naki & Jenny** (planta -I, Mercado San Martín) se ha sumado a la iniciativa. “Todos los días subo uno o dos ‘packs sorpresa’ valorados en 12 , que los usuarios se llevan por solo 3,99 . Desde que empecé, hace dos meses, todos los días ha venido gente a por su menú. Puede ser paella, pasta, tortilla... Pongo lo que me ha sobrado, pero todo es producto del día y elaborado en casa”, explica Idoia Etxeberria.

También con el objetivo de salvar los alimentos en buen estado, la ONG Prosalus ha puesto en marcha la aplicación yonodesperdicio.org, una red para compartir excedentes alimentarios y evitar que acaben en la basura.

“Urtero botatzen dugun janariarekin, Anoeta estadioa goraino bete genezake”

Alberto Alonso de la Fuente
Impact hub Donostia (*)

Urtero, 123.000 tona elikagai alferrik galtzen dira Gipuzkoan, Impact Hub Donostiak eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren Ingurumen Departamentuak egindako azterketaren arabera. Alberto Alonso de la Fuentek zarrastelkeria hori geldiarazteko jardunbideak proposatzen ditu.

123.000
TONA URTEAN
alferrik galtzen
ditugu Gipuzkoan(*)

Mezua eraginkorragoa al da zifrak parametro ezagunetara eramanez gero?
Tona-kopuru jakin batetik aurrera, berdin dio hamar mila edo ehun mila tona esateak. Burmuinak berdina prozesatzen du: tona pila bat. Horrexegatik pentsatu dugu eraginkorragoa izan daitekeela elikagai-kantitate hori guztia erabiliz, jendeak ezagutzen duen ontzi bat betetzea. Kalkuluak egin eta gero, ikusi genuen Anoeta leporaino bete zitekeela Gipuzkoan urteko alferrik galtzen ditugun 1230.000 tona elikagai horiekin. Bestela esanda: 171 kilo janari pertsona bakoitzeko.

Premiazkoa al da soberako elikagaien kantitate hori geldiaraztea?
Jende askok uste duenaren aurka, elikagaien eralgiketa oso lotuta dago klima-aldaketarekin. Negu-efektuko gasen isuri guztien % 8 elikagaiak alferrik galtzearen edo eralgitzearen ondorioz sortzen da. Are gehiago, nekazaritzara bideratzen den ur gezaren (munduko leku askotan jendeak hainbeste behar duen ur horren) % 21ek ez du ezertarako balio, inoiz kontsumituko ez diren landareak hazteko erabiltzen delako. Eta munduan landatzeko erabiltzen diren lurren % 30 helburu berbererako erabiltzen dira: ezertarako balio izango ez duten elikagaiak erein, landu, bildu eta ekoizteko.

Garaiz gaude?
Inoiz ez da beranduegi. Beharbada, plangintza egokia egin ez izana da elikagaiak botatzeko arrazoia. Agian, gutxiago erosi, gutxiago egin edo zati bat izoztu genezakeen. Alabaina, eralgiketa hori askoren erantzukizuna da: ekoizleena, banatzailena eta kontsumitzaileena.

10 CONSEJOS PARA ALIMENTARSE DE FORMA SOSTENIBLE



Recupera la cultura de cocinar

1. Consume alimentos de producción local y KM 0 siempre que puedas. Así reduces la compra de alimentos envasados en plástico, mejorando tu salud y la del planeta.

2.  Por qué despilfarrar alimentos sabrosos y saludables como el verde de cebolletas y puerros? Aprove chalos para una tortilla.  Est  buenísima!



Haz tu propio compost

3.



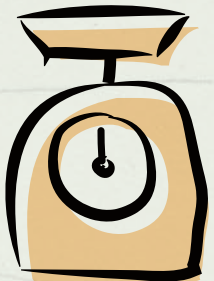
usa bolsas reutilizables

Lleva siempre contigo una bolsa, aunque no hayas previsto hacer la compra.

4.

Planifica tu compra con tiempo, haz una lista con lo que necesitas y evita ir con hambre para no comprar de más.

5.



Tener una báscula ayuda a cocinar con medida.

6.

Si aún no lo haces, acost brate a beber agua de grifo y cuando salgas de casa lleva contigo una botella reutilizable.

7.

Nunca tires los plátanos maduros, casi negros. Aprove chalos para endulzar un bizcocho y ol vdate de echarle azúcar.



8.

Lee las etiquetas: Siempre es mejor que el origen y el envasado coincidan para que no te den gato por liebre.

9.

No tires las pieles de las verduras. Horn alas y salpim ntalas para com rtelas como un snack o haz un caldo con ellas.



10.

Compra el pescado entero y aprovecha la cabeza y la espina para hacer un fumó.

CON EL NÁUTICO, LA BAUHAUS DESEMBARCÓ EN DONOSTIA

Los jóvenes e innovadores
Aizpurua y Labayen
sorprendieron hace noventa años
con el primer edificio moderno
de San Sebastián.

Por
Mikel G. Gurpegui



© 'AC' publicación del G.E.A.T.E.P.A.C

Los postulados arquitectónicos de la Bauhaus, la escuela alemana que revolucionó el arte y el diseño hace un siglo, tienen su mejor plasmación en un edificio que desde 1929 vemos asomarse a la bahía de la Concha. El Real Club Náutico, creado por los jovencísimos José Manuel Aizpurua y Joaquín Labayen, es un ejemplo único que impactó en su época. Y no solo en la ciudad sino mundialmente. Fue el **único edificio español recogido en el catálogo de la mítica exposición ‘The International Style’, en la que el MOMA neoyorquino estableció lo que era moderno en los años 20.** ¿Pero el Náutico “es” Bauhaus? Como siempre lo habíamos visto catalogado dentro de la arquitectura racionalista, pedimos aclaraciones a un experto, **José Angel Medina.** “Se ha abusado del término racionalista, que viene del ámbito filosófico. Propiamente, a este estilo en su época **lo llamaban funcionalismo** o nueva arquitectura, que sería el término más adecuado. Fue un movimiento de ruptura con lo que se hacía antes de la Primera Guerra Mundial, que puso el acento en lo nuevo: nueva visión, nueva objetividad, nuevo espíritu de

los tiempos... Se apoya en la tecnología para introducir procesos industriales con que construir más barato, más rápido y más limpio, edificios bien orientados y aireados, pensados desde la función. El movimiento europeo de la nueva arquitectura está marcado por la Bauhaus, la escuela de artes y oficios creada por Gropius en Weimar (Alemania), que en arquitectura produce un estilo cuyas características vemos en el Náutico: superficies lisas, cierta abstracción, colores puros, más superficies vidriadas...” Todo ello lo tiene el blanco edificio donostiarrá, que “no es puro Bauhaus, pero su influencia es evidente”. **Aunque no sea el único ejemplo de nueva arquitectura en Donostia, sí fue el primero, el más radical y el que quedó como joya única.** Sus arquitectos, Aizpurua y Labayen, eran jóvenes, modernos y relacionados con las vanguardias de su momento. Lideraron el Grupo Norte del GATEPAC (Grupo de Arquitectos y Técnicos Españoles para el Progreso de la Arquitectura Contemporánea). Su obra conjunta, lamentablemente, sería escasa. Se estrenaron con el proyecto para un restaurante en Uliá, que no llegó a construirse pero en el que apuntaban ideas que desarrollarían en el Náutico, su primera obra. Después construirían unas viviendas en Hondarribia, harían trabajos de interiorismo y proyectos arquitectónicos que no llegarían a la realidad. El tándem fue intenso como una estrella fugaz. José Manuel Aizpurua, falangista, fue fusilado en 1936. Tenía solo 32 años de edad.

El ejemplo de modernidad que dejaron junto al Ayuntamiento, entonces Gran Casino, no fue comprendido. **Incluso con su construcción en marcha, un grupo de concejales intentó frenar las obras de una construcción “a todas luces antiestética”.** Medina comenta que “cuando se construyó, el edificio fue un acontecimiento, por lo extravagante. ¡Un barco de hormigón era algo muy innovador! Supongo que utilizarían el gancho de imitar la forma de un barco para convencer al cliente y consiguieron hacer el primer edificio de arquitectura moderna de la ciudad”. Una carta de los arquitectos en 1930 lo explicita: “El proyecto fue aceptado por su semejanza con un barco. Una vez terminado, el público lo encontró extraño, pero ya se han acostumbrado”. Esa carta atestigua un acontecimiento del que no aparecen fotos. **Le Corbusier, el gran referente de la nueva arquitectura, viajó a España y vino ex profeso a San Sebastián para ver qué habían hecho ‘esos chicos’.** “Le Corbusier –nos recuerda José Angel Medina- había reivindicado la arquitectura naval como paradigma de lo que debía ser la nueva arquitectura, porque la construcción de barcos se hace con criterios económicos y funcionales”. Frente al Gran Casino, que consideran un edificio oscuro “de lámparas de gas”, los creadores del Náutico proponen aire libre, limpieza, libertad, frescura... En ‘AC’, la revista del GATEPAC, lo definieron entonces como “obra del San Sebastián nuevo, del San Sebastián de nuestra generación, de esta generación hecha al aire libre, al sol, y al dinamismo del deporte”.



Foto: Jesús Arregi

“El ventanal de proa fue un acontecimiento arquitectónico”

José Angel Medina

Arquitecto y profesor en la Universidad de Navarra, José Ángel Medina dedicó su tesis doctoral a Aizpurua y Labayen, los creadores del Club Náutico. Después de dedicarles un libro y una exposición, ha acabado remodelando el edificio.

Lo suyo es casi una obsesión con el Náutico. Hice la tesis doctoral sobre Aizpurua y Labayen, la singular pareja de arquitectos que lo hizo. Era un tema parcialmente estudiado, que pude desarrollar gracias al archivo que conservan los hijos de Labayen, arquitectos. Estudiarles es fascinante; te pone en contacto con el ambiente de las vanguardias de los años 20 y 30. Una vez hecha la tesis, tuve la suerte de que el COAVN publicase el libro. De ahí surgió la exposición que pude organizar en el Koldo Mitxelena. El promotor hostelero la vio y me llamó para intervenir en el edificio...

Una intervención, hecha en 2016, con cierta polémica. Fue una reforma muy parcial, en la que pudimos recuperar

las ventanas y ciertas partes interiores originales. Cuando intervienes en un edificio como este, catalogado como monumento pero en uso, que tiene que cumplir normas de accesibilidad, y que además ha sufrido reformas a lo largo de los años... siempre es complicado. En el debate sobre cómo mantener un edificio de

El Náutico nació pintado de colores, siguiendo la moda.

estas características, opino que lo más importante es que se use, siga vivo y no como un museo, con un equilibrio en las intervenciones necesarias. Es un tema peliagudo. Además, hay que tener en cuenta que edificios como el Náutico no se crearon para durar. Se hizo con pocos medios, hormigón de hace un siglo y al lado del mar. Requeriría un plan integral de preservación y restauración.

Aunque lo asociemos con el blanco, cuando se construyó lucía colores llamativos.

Sí, nació pintado de colores, siguiendo la moda. La escalera de acceso era roja, tenía elementos en azul oscuro... Hay que tener en cuenta que recibieron el encargo del Náutico nada más acabar la carrera y tenían en su cabeza un cóctel de vanguardias. También en su despacho de la calle Prim, 32, un edificio que les horrorizaba, pintaron superficies de colores básicos. Luego, pronto, ellos mismos pintarían de blanco el Náutico.

Quizás consideraron que habían ido demasiado lejos y quisieron corregir ese, digamos, pecado de juventud.

¿En qué elementos del Náutico nos tendríamos que fijar? ¿Qué hace de él un edificio especial?

Su relación con la bahía es magnífica. Por ejemplo, desde dentro de la Perla no sientes la misma relación con el mar que desde el Náutico. Esa puesta en valor del paisaje es típica de la Bauhaus. Por otro lado, yo me fijaría en su elemento más característico, la ventana de proa, que es un alarde tecnológico de la época. Un ventanal con vidrio curvado fue un acontecimiento arquitectónico. Y la estructura de hormigón, esbelta y con una distancia entre pilares llamativa entonces, es singular, al estar diseñada por la primera generación de arquitectos que aprendieron a calcular estructuras de hormigón.



Foto: Paco Mari. Kutxa Fundazioa (kutxateka.com)

Gros, el barrio de la nueva arquitectura

M. G. G.

Aquella nueva arquitectura que llegó a San Sebastián con el Club Náutico se extendió en los años previos a la Guerra Civil por otros puntos, especialmente Gros. El barrio completaba sus manzanas y en gran medida lo hizo con ejemplos de aquella arquitectura funcionalista, que entonces parecía muy rompedora y ahora se nos hace esbelta y sobria. Una ruta por ese Gros ‘a la Bauhaus’ nos llevaría a detenernos ante ocho fachadas que acaso nos hayan pasado desapercibidas.

1. La Equitativa

Plaza de Euskadi, 1 (Fernando Arzadún, 1933).

Su racionalismo está más contaminado por su forma de recrearse en la esquina, como el edificio Callao de Madrid. El juego de sucesivos vuelos y retranqueos caracteriza esta versión más monumental de la nueva arquitectura.

2. Ramón María Lili, 8 y 9

(Pablo Zabalo, 1935). Junto a la Equitativa, su fachada de hormigón blanco con carpintería verde transmite una sencillez que resulta intemporal. ‘Víctima’ de la guerra, su construcción se paralizó y no se completaría hasta 1949.

3. Paseo de Colón, 3

(Lucas Alday, 1935). Ejemplo de cómo abrazaron la nueva tendencia arquitectos con una trayectoria alejada de ella. Alday había diseñado la barandilla de la Concha y ese edificio neoplateresco de la esquina de San Bartolomé con Easo.

4.- Avenida Zurriola, 18

(Gregorio Aspiazu, 1935). Frente a las formas curvas habituales, Aspiazu optó por los ángulos rectos, casi como dientes de sierra o como eco del cubismo, en este magnífico edificio de la esquina con Miguel Imaz.

5.- Garaje Leal

Avenida Zurriola, 32 y 34 (Florencio Mocoroa, 1934).

Las líneas horizontales marcan el perímetro de este gran edificio de la manzana entre Zurriola, Gran Vía y Colón. En su interior, un patio de manzana y otros ocho menores.

6.- Plaza de Lapurdi, 1

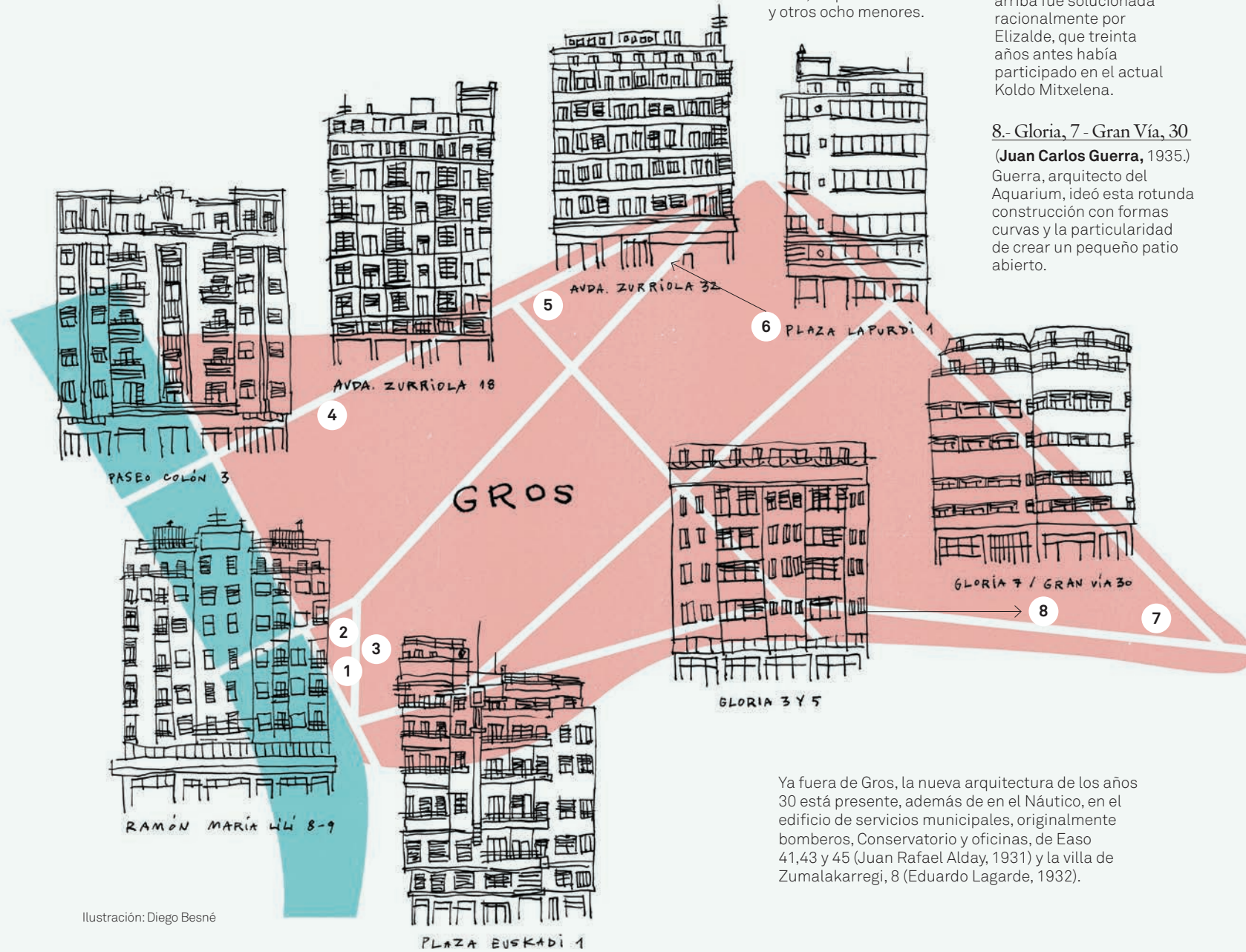
(Florencio Mocoroa, 1936). Situado en un extremo del paseo de la Zurriola, este edificio de apartamentos conocido como ‘la casa de los solteros’ se caracteriza por su aire ligero. Atención a su precioso portal ‘art deco’.

7.- Gloria, 3 y 5

(Luis Elizalde, 1932). La unión de un taller mecánico, el de Stinus, abajo, con cuatro plantas de viviendas arriba fue solucionada racionalmente por Elizalde, que treinta años antes había participado en el actual Koldo Mitxelena.

8.- Gloria, 7 - Gran Vía, 30

(Juan Carlos Guerra, 1935.) Guerra, arquitecto del Aquarium, ideó esta rotunda construcción con formas curvas y la particularidad de crear un pequeño patio abierto.



Ya fuera de Gros, la nueva arquitectura de los años 30 está presente, además de en el Náutico, en el edificio de servicios municipales, originalmente bomberos, Conservatorio y oficinas, de Easo 41,43 y 45 (Juan Rafael Alday, 1931) y la villa de Zumalakarregi, 8 (Eduardo Lagarde, 1932).

Ilustración: Diego Besné



Alfombra tibetana “Kham”,
de NOMADA, 865 €
www.nomada.biz

Silla de *Andersen & Voll*
en KADO, 562,65 €
www.kadodecoracion.com

Bolso de mano *Maliparmi*, 365 €
en AUKA, www.auka.es

Figuras geométricas de
cemento, 13,20 € cada una en
WORKSHOP
workshopsansebastian.com

En la otra página, vestido de
seda *Alysi*, 498 € en AUKA.
www.auka.es

Taburete modelo Alo de
Ondarreta.

A partir de 313 € en
VALENTINA
www.ondarreta.com

Lámpara, modelo Flowerpot
de *Verner*, 290,40 €. Y mesita
auxiliar *Palette* de *Jaime Hayon*
824 €, todo en KADO
www.kadodecoracion.com

Botellas de *Pols Potten* 499€ /
254€ en WORKSHOP
workshopsansebastian.com

BAUHAUS

Realización
Maite Moro / Majo Carreras

Fotografía
Estitxu Ortolaiz



UN SIGLO DE INFLUENCIA EN ARTE, DECO Y MODA

Creemos en la importancia del comercio local, por eso nos vamos de compras por nuestra ciudad y hacemos una selección de productos de decoración, moda y complementos para celebrar los 100 años de la Bauhaus. ¡Todo lo que veas en las siguientes páginas lo encontrarás en Donostia!



Cafetera *Pulcina*, diseñada por Michelle de Lucchi, 77,60 € en CUCHILLERIA NAVARRO www.cuchillerianavarro.com

Figuras geométricas de cemento en WORKSHOP. Desde 3,46 € www.workshopsansebastian.com

Kaiku, 15 € en MIMO San Sebastian www.shop.mimofood.com

Mesita auxiliar *Palette de Jaime Hayon* 824 € en KADO www.kadodecoracion.com

Taburete modelo Alo de *Ondarreta*. A partir de 313 € en VALENTINA www.ondarreta.com

Pañuelo de seda de *Elie Saab*, 340 €. Gafas *Grao Gayoso*, 146 €. Todo de ATLANTIS www.atlantissansebastian.com



Jarrón negro 37€, figuras geométricas 13,20€, tiesto de cemento 70,80€, todo en WORKSHOP www.workshopdecoracion.es

Lámpara de rejilla y latón, fabricada a mano por artesano local 252,25€, en VALENTINA www.valentinashop.es

Flores y plantas de MIMIKU, en Mercado San Martín



Iñaki y la *añoranza* del mar. —El suelo de la casa familiar de los Gabilondo siempre estaba lleno de arena de la playa de La Concha. Por más que María Luisa, madre de nueve criaturas, pasase la escoba, las baldosas de aquel piso de la calle Txurruka delataban dónde habían pasado las horas sus vástagos. Todos los días del año. Lloviera o bajo un sol de justicia. Durante varios lustros, La Concha fue testigo de los juegos, de las travesuras y de los amoríos adolescentes de su prole. Una tarde de primavera, sentados frente a la bahía en la terraza del Hotel Londres, reconoce **Iñaki Gabilondo** que por muchos años que lleve viviendo en Madrid, no se acostumbra a estar lejos de aquí. “Uno nunca se cura de eso. La añoranza insuperable es la del mar”, confiesa el periodista. Hombre cercano y exquisito en el trato, no para de trabajar a una edad –unos muy bien llevados 76 años– en la que la mayoría de los mortales desea llevar una vida sin sobresaltos. Hacemos un repaso de su trayectoria vital y profesional y hablamos de lo más importante que ha habido siempre en su vida: la familia. —

“Soy un disfrutón profesional”

Recién llegado en coche desde Madrid, nos encontramos en el hall del Hotel Londres con Iñaki Gabilondo. Sonriente y afectuoso, nos atiende con una puntualidad exquisita. “Soy el tío más puntual del mundo. Para mí, robarle un minuto a alguien por llegar tarde es como robarle la cartera”, nos dice. Tras la entrevista, asistirá a un evento profesional y al día siguiente volverá a la capital para coger un avión, cruzar el Atlántico y viajar a Nueva York por motivos profesionales “aunque aprovecharé para ir la ópera”. No para.

¿En qué momento vital te encuentras?

En el mejor. El día de hoy es el único día de hoy que tengo. La juventud tiene mucha popularidad, es muy prestigiosa. Pero al mismo tiempo, los jóvenes viven grandes angustias de construir su vida, de qué hacer, de cómo trabajar, de cómo vivir... Cuando eres más mayor, tienes la luz pagada, ya no tienes hipoteca, cuando los hijos y los nietos están criados... si estás bien de salud, sabes que va a durar poco tu vida, pero es un momento maravilloso. Porque la vida es como subir el Everest. Es muy duro, pero cuando, como yo, ya has subido la cuesta del monte y estás arriba, pues dices ¡qué bien estoy!

76 años y con la maleta de aquí para allá viajando por el mundo. ¿Qué te empuja a seguir trabajando?

Tengo una suerte muy grande. No he dejado de trabajar desde que empecé hace más de 50 años y me ofrecen cosas muy bonitas, como el programa ‘Cuando ya no esté’ [en Movistar Plus], que me permite viajar por todo el mundo y ha sido un regalo profesional y vital enorme. Es un privilegio y un honor.

Y te permite seguir aprendiendo a estas alturas de la vida. Yo me moriré aprendiendo. Siempre digo que me quiero morir muy joven lo

más tarde posible. Lo normal es que, a estas edades, en las que no tienes muchas oportunidades de ver cosas, yo también hubiese estado aprendiendo por mi propia cuenta, pero si encima te ofrecen cosas es una gran suerte.

¿Sigues viviendo intensamente pegado a la actualidad?

Antes tenía un trabajo muy brutal. Estaba seis horas y pico delante de un micrófono, con una responsabilidad grande. Ahora también, pero no está tan condensado. Siempre he vivido muy cerca de la actualidad. También cuando me voy de vacaciones. No hay una raya entre mi trabajo y mi vida. Mi vida incluye leer, oír, abrir los ojos, ver, conocer... Así vivo yo siempre.

¿En algún momento el estrés te ha quemado?

Sí, me he quemado muchas veces, pero no por exceso de trabajo. Tengo mucha resistencia. Los Gabilondo somos gente dura. Pero me he quemado muchas veces por la decepción de las cosas que he tenido que ver o que comentar. Los enconamientos entre colegas, las guerras entre medios... En la radio me ha tocado estar muy cerca de la vida política, que muchas veces se envilece y se ensucia. Muchas veces he estado tentado de dar un portazo y deirme

a mi casa. Lola, mi mujer, si estuviese aquí te lo confirmaría. Me pesaba estar en medio de algún barrizal. Eso no me ha gustado nunca.

¿Y has conseguido hacerte una coraza con el paso del tiempo?

No. Tengo los poros de la sensibilidad bastante bien abiertos y los conecto bien con lo que me gusta y me hace feliz. Lo que me irrita no ha menguado. Lo que sí es que te acostumbras. Por ejemplo, yo soy tímido profundo de nacimiento, pero me he acostumbrado con el paso de los años a vivir con eso. Y también te acostumbras a vivir con las presiones. Me sigo enfadando como cuando era más joven. Y me sigo ilusionando igual.

Has recibido decenas de premios, de todos los tipos.

A veces me da vergüenza, sí...

Sin embargo, no pareces vanidoso.

Yo soy hijo de mis padres, hermano de mis hermanos, donostiarra, de la calle Txurruka... Nosotros no podemos ser gilipollas. Mis hermanos no me lo permitirían. Nosotros estamos llamados a tener una actitud sencilla ante las cosas, de agradecer lo que nos va bien, de no hacer alardes ni tonterías y estar contentos. Me ha protegido de la vanidad una raíz familiar que nos ha criado con una actitud ante las cosas que ahora no tenemos tiempo ni ganas de cambiarlo. Y, por otra parte, está la conciencia de que yo trabajo en equipo. ¡Mi madre se creía que hacía el programa yo solo! Pero yo sabía que mi trabajo se construía entre un coro grande y que yo, a lo mejor, ganaba más dinero que todos ellos juntos. Así de injusto es este juego.

La muerte de Franco te pilló en Radio Sevilla, el 11M haciendo ‘Hoy por Hoy’ en Madrid...

El juicio de Burgos me pilló de director de Radio San Sebastián... Todos los grandes acontecimientos me han pillado en un sitio muy bueno para observar.

¿Y el fin de ETA dónde te encontró?

Ya no estaba haciendo ‘Hoy por Hoy’. Yo había estado muchos años contando atentados y suspirando por el día que pudiera acabar aquello. Y aquella noche me llamó Angels Barceló y me dijo

“Iñaki, por favor, cuéntalo tú”. Y salí a antena y dije: “¡Por fin voy a poder gritar Gora Euskadi Askatuta! ¡Por fin, libre del horror que estábamos padeciendo!”. Se lo agradecí profundamente.

Has tenido una trayectoria profesional muy intensa. ¿Algún sueño por cumplir?

¡Qué va! Yo nunca hubiera soñado en mi vida todo lo que me pasado. Yo y sacar mi vida adelante, pero no pretendía nada más. Pero es que tengo seis doctorados Honoris

todo el mundo y haber tenido tanta suerte, estar cerca de acontecimientos históricos. Y de haber tenido salud... Yo he tenido muy mala suerte en algunos momentos, pero luego he tenido vitalidad para disfrutar.

La enfermedad estuvo presente en tu vida durante muchos años. Pasaste una experiencia muy dura con Maite, tu primera mujer, y tú tuviste un cáncer de colon.



“Ez dago nire lana eta nire bizitza bereizten duen marrarik. Nire bizitzan sartzen dira irakurtzea, entzutea, begiak irekitzea, ikustea, ezagutzea... Horrela bizi naiz beti”.

Sí, mi mujer estuvo ocho años en coma y yo con el cáncer casi me muero, pero no me morí...

¿Qué aprendiste de la enfermedad? Yo sabía bastante bien, desde bastante pequeño, algo que a mucha gente le cuesta bastante entender: que la vida se pasa y se acaba. Pero, evidentemente, vivir durante ocho años con una mujer joven a la que quieres y no poder hacer nada para evitar que eso sea un horror

y que acabe horrible, pues te enseña cosas. Ocho años son muchos años. Están llenos de días y de horas. La vida cambia, es un terremoto que pone todo patas arriba. No descubrí nada que no supiera, pero sí confirmé que hay cosas que son importantes y otras que no lo son. Lo más que he descubierto en la vida es que es mucho [con énfasis] peor ver sufrir a alguien que quieres sin poder hacer nada, que sufrir tú.

¡Pero ni color! Ahora a mí me dicen que tengo que volver a pasar, desde el primer minuto hasta el último, las amarguras que yo tuve, y son un paseo por las Bahamas al lado de lo que es ver sufrir a una persona a la que tú quieres y no poder hacer nada. Se habla ahora mucho de la eutanasia... Estar en compañía de alguien que no puedes tú evitar que sufra es horrible. No es una respuesta desprendida. Es una respuesta

egoísta. Es mucho peor eso que estar pasando una sesión de quimio o de radio... Ni color.

¿Te cuidas? Nunca me he cuidado. Pero he vivido con moderación. Soy muy gozón y me encanta comer, beber, el mar, el monte, las flores, la música, los libros... Soy un disfrutón profesional. Si estoy solo, disfruto. Si estoy con Lola, disfrutamos mucho los dos, no necesitamos a nadie. Disfruto mucho también con amigos.

Has contado alguna vez que si no fuera en tu tierra, te gustaría que el final te pillara en Sevilla. ¿Por qué?

Yo viví allí varios años y Sevilla se convirtió en una ciudad que ha ocupado un lugar muy grande en mi corazón. Mi mujer Lola es sevillana... Es curioso, porque yo no he perdido ni un gramo de mi donostiarrez, ni de vasquez, es más, cada día soy más donostiarra y más vasco. Y sin embargo, tengo un rincón de mi corazón y de mi cerebro en Sevilla. Es una ciudad que me enamora y me emociona mucho.

Sé que te apasiona la música. ¿Qué banda sonora te ha acompañado a lo largo de tu vida?

La banda sonora de mi vida ha sido la música. Porque, además, me gusta toda la música. La música clásica, me gusta mucho la ópera [es miembro del Consejo Asesor del Teatro Real], pero me gusta también todos los demás géneros. Elija el que te dé la gana, que todas me gustan.

¿El reggaton también? No te veo... No. El reggaton no, pero es porque me pillá fuera de edad.

(...) Fijate, la primera canción que recuerdo es 'La mer' de Charles Trenet. Porque la añoranza insuperable es la del mar. Llevo años viviendo fuera, y cuando vengo a Donostia, podría ir a casa de mis hermanos, pero siempre vengo al hotel Londres para poder ver el mar. Uno nunca se cura de eso. No puedo con la ausencia del mar. Siempre que puedo, vengo a San Sebastián. Es aquí donde tengo la sensación de que es donde yo quisiera dar por cerrada esta película. **MM**

“Beti esaten dut oso gazte eta ahalik eta beranduen hil nahi dudala”

“La familia es lo más importante en mi vida”

E. Ortega Arsuaga

¿Cuando miras a La Concha desde donde estamos ahora mismo, qué recuerdos te vienen a la cabeza?

¡Todos! Este era nuestro parque. Nosotros vivíamos en la calle Txurruka y aquí jugábamos en verano y en invierno. Mi madre decía que ella notaba que sus hijos ya habían empezado a irse de casa porque ya no había arena en casa... Mira, [señalando el banco de madera que tenemos justo enfrente de nosotros] en ese banco conocí a Maite, mi primera mujer [fallecida en 1981].

¿La familia es el suelo que has pisado a lo largo de tu vida?

La familia es lo más importante que yo he conocido en mi vida. Hay gente que opina que la familia está en crisis porque considera que familia es solo un determinado modelo en el que no entran los matrimonios civiles o las parejas homosexuales. Yo considero

que la familia no está en crisis para nada, porque yo llamo familia a cualquier proyecto compartido a partir del amor y que establece una comunidad de objetivos y eso no está en crisis para nada. La familia es lo que nos explica. Mi

hermano Angel, que es catedrático de metafísica y exministro, se presenta a sí mismo como hijo de Joxe y María Luisa. Y yo también. Nosotros nos sentimos herederos de ellos.

¿Qué valores tan importantes te transmitieron tus padres?

Pues lo más gordo es que nos los han transmitido sin hacer nada. Mis padres trabajaban los dos en la carnicería. Éramos nueve hermanos. No eran de mucho hablar. Nosotros idolatramos a nuestros padres y cuando nos juntamos nos podemos pasar horas hablando de ellos. El mensaje del sentido del trabajo se manifestaba al verles venir de la carnicería subiendo al cuarto piso,

“Inoiz ez nuke amets ere egingo bizitzan gertatu zaidan guztiarekin”

92 escalones, con bolsas, sin ascensor... Les hemos visto trabajar mucho y entonces tenemos la conciencia del trabajo, de jugar limpio, de una honestidad absolutamente a prueba de bomba. Yo creo que se educa por ósmosis. Por una atmósfera que se crea en la casa de solidaridad, de afecto... A nosotros no nos hubiera hecho ilusión suspender. No podíamos dar a nuestros padres el disgusto de tomar a cachondeo nuestros estudios. ¡Con lo que les costaba! Cuando nos hemos hecho mayores y nos hemos puesto a hablar hemos descubierto que todos teníamos el mismo mensaje metido en el coco y que todos, de alguna manera, éramos reconocidos por rasgos parecidos que todos reconocemos en nuestros padres. La idea de que tenemos que hacer las cosas lo mejor que sepamos lo tenemos metido como si hubiese sido un mensaje divino que nos hubiesen soplado a la oreja. No somos capaces de hacer algo peor si podemos hacerlo mejor.

¿Y tú esto se lo has transmitido a tus hijos?

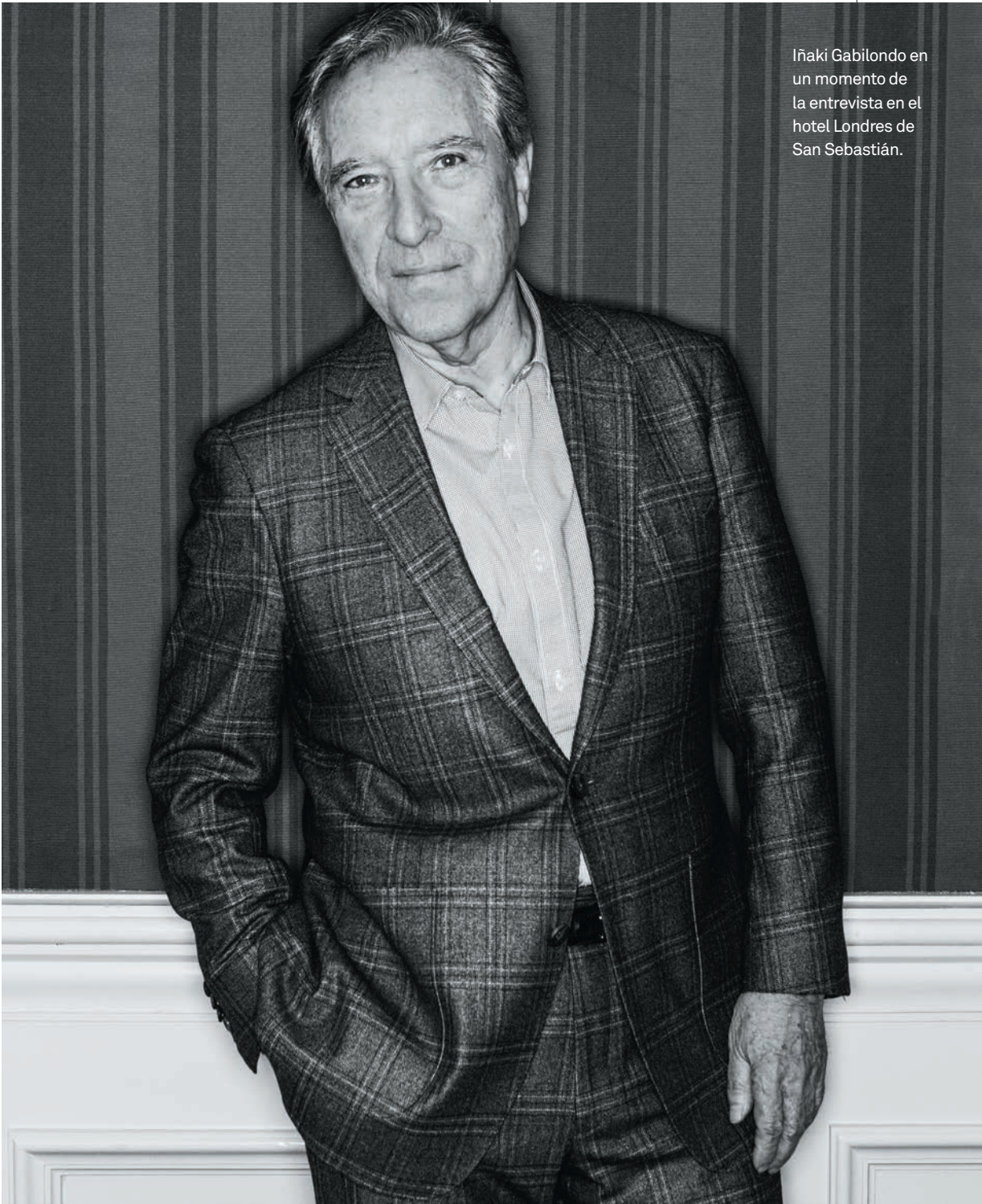
Sí, yo lo he transmitido hablando con ellos. Además, ahora son mayores y tengo tiempo de comprobar que ha funcionado. Ellos se sienten muy herederos de esto. Estamos todos muy unidos. Los hermanos, los hijos, los nietos... Lo que nosotros aprendimos, ellos también lo han aprendido.

¿Tienes nietos?

Tengo tres nietas que ya están en la Universidad. Il futuro è donna [el futuro es mujer], yo me ocupo de que lo sea.

¿Has ejercido de aïtona con ellas?

No he sido muy aïtonero. Yo les quiero un montón y ellas a mí también, tenemos un buen rollo supremo, pero no he sentido que se me haya caído la baba, como con mis hijos. El impacto que para mí fue que nacieran mis hijos no se puede comparar con tener un nieto. Lo de la nietez tiene una particularidad: es la primera cosa en la vida que tiene una importancia grande, que te marca y como que te coloca en un lugar social pero en la que tú no has hecho nada. Tener un nieto es que te llamen por teléfono y lo mismo que te pueden decir ‘oye, que nos hemos comprado un piso en Azkoitia’ pues te dicen ‘oye, estamos esperando un hijo’. En ese momento, sin tú haber hecho nada, entras en otro rango de una importancia grande. No he sido el abuelo habitual. Y tampoco sé muy bien por qué...



Iñaki Gabilondo en un momento de la entrevista en el hotel Londres de San Sebastián.

Bocadillos
de camembert,
rúcula y mermelada
de tomate

INGREDIENTES
PARA 4 BOCADILLOS

Para la mermelada de tomate:
- 1 kg de tomates en dados
- 300 gr de azúcar
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de sal

Para los bocadillos:
- 2 bollos de pan individuales
- 1 queso Camembert
- Rúcula y germinados

ELABORACIÓN PARA LA
MERMELADA DE TOMATE

1. En un cazuela pon los tomates, el azúcar, el limón y la sal.
2. Cocina durante una hora a fuego medio y sin tapar hasta que la mezcla reduzca.

ELABORACIÓN
PARA LOS BOCADILLOS

1. Abre los bollos de pan longitudinalmente con la ayuda de un cuchillo de sierra.
2. Coloca unas hojas de rúcula sobre la base, seguimos con unos trozos de Camembert, mermelada de tomate al gusto y unos terminados.



Burrata, tomate
erreak eta albaka-
olioa entsaladan

2 ENTSALADA EGITEKO OSAGIAK

- 500 g Cherry tomato
- 2 burrata
- 50 ml oliba-olio
- Eskukada bete albaka-orri
- Gatza
- Piperbeltza

NOLA EGIN

1. Berotu labea 180°C-tan.
2. Berotzen den bitartean, albaka-olioa prestatuko dugu. Horretarako, isuri olioa ontzi batean eta gehitu albaka-orri txikituak. Geroko gordeko dugu.
3. Sartu Cherry tomateak labean 30 minutu inguruan olio zurrustadatxo batekin eta gatzarekin.
4. Zerbitzatu burrata tomate errekin eta albaka-olio ugarirekin.
5. Gehitu gatza eta piperbeltza, norberaren gustura, eta mahaira.



Encontrarás auténtica *burrata de búfala* en Muñoa Alimentación (planta 0, Mercado San Martín)



toma
TOMATE



Kinoaz, haragi xehatuz eta barazkitxoz betetako tomateak

8 TOMATETARAKO OSAGAIK

- ½ kikara kinoa
- 8 tomate, BEEF barietatekoak
- 1 koilarakada oliba-olio
- 1/4 piper gorri xehatuta
- 1/4 piper berde xehatuta
- 1/2 tipula, brunoise-eran moztuta
- 3 baratxuri-ale xehatuta
- Ezkai freskoa, adartxo batzuk
- 1 koilarakada kumino-hauts
- 1 koilarakada oregano fresko
- 2 koilarakada perrexil fresko
- 200 g txahal-haragi txikituta
- Gatza eta piperbeltza

NOLA EGIN

1. Egosi kinoa ur gazitan 12 minutuan. Xukatu eta gorde geroko kazola batean, estalkia jarrita.
2. Sukaldeko aiztoa erabiliz, moztu tomateen goiko alde (gorde geroko) eta hustu tomateak, kanpoaldea ez urratzeko kontu egin.
3. Zartagina batean, frijitu pixka batean berakatza, tipula eta piperbeltza, olio pixka batekin.
4. Gehitu ezkaia, belar sikuak eta okela txikitua, eta egin minutu pare batean. Gehitu kinoa egosia, nahastu eta gorde geroko.
5. Berotu labea 180°C-tan.
6. Bete tomate bakoitza kinoaz, haragi xehatuaz eta barazkiez egindako nahasturarekin.
7. Sartu labean 25-30 minutuan, edota tomateak pixka bat zimurtuta egon arte.



Quiche de tomate y queso de cabra

INGREDIENTES PARA LA BASE (una quiche grande o 6 pequeñas)

- 160 gr de harina de trigo
- 120 gr de mantequilla bien fría, cortada en dados
- Una buena pizca de sal
- 50 ml de agua fría

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 4 tomates de colores (o normales) cortados en rodajas
- 1 rulo de queso de cabra cortado en trocitos
- 200 ml de nata para cocinar
- 150 ml de creme fraiche
- 4 huevos M
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. En un bowl, mezcla la harina, la mantequilla y la sal hasta obtener una mezcla arenosa, teniendo cuidado de no trabajar la masa en exceso. Incorpora el agua bien fría, forma una bola y envuélvela en film. Reserva en el frigorífico durante al menos 30 minutos.
2. Precalienta el horno a 200 °C. Coloca la masa sobre el molde y cubre con papel de horno. Rellena con bolas de cerámica para hornear (puedes también utilizar alubias o arroz) y hornea durante 20-25 minutos.

3. Mientras tanto, mezcla las natas, los huevos, el queso de cabra y la sal.
4. Una vez pre-horneada la base, retira el papel y las bolas de cerámica y baja la temperatura del horno a 180 °C.
5. Rellena la base con la mezcla de nata, queso y huevo.
6. Coloca las rodajas de tomate y espolvorea con pimienta recién molida.
7. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que el relleno este cuajado.

—Gero eta tomate-barietate gehiago aurki ditzakegu urte osoan zehar; halere, uda da elikagai horren garairik onena. Munduan 10.000 barietate baino gehiago omen daude nahiz eta, agerikoa den bezala, guztiak ez ditugun gure merkatuan aurkituko. San Martinen aurkituko dituzuenetako batzuk nabarmenduko ditugu. —

Por
Estibalitz Ortega Arsuaga

EUSKO LABEL

baserrikoa

Forma ildokatua dauka, kolore gorri-berdea, eta heldutasun-punturik egokienean biltzen dute. Horri esker, zapore bizia eta benetakoa dauka. Kalitate kontrol zorrotzak bete behar ditu eta soilik baldintza guztiak lortzen dituzten aleak identifikatzen dira Eusko Label etiketarekin. Ingurumena errespetatuz hazten dira.

RAF

bikainetan bikainena

«Fusariumarekiko erresistentea» (gaztelaniaz: «Resistente al Fusarium») sigletatik datorkio izena. Pixka bat zapala da eta erabilera ugari eskaintzen ditu sukaldaritzan. Freskoa nahiz potean jan daiteke. Testura kurruskaria dauka, eta gozoaren eta garratzaren arteko zaporea. Forma irregularra eta ez oso uniforme dauka, eta tomateen artean «bikainetan bikainena» dela esaten dute.

MADARI-TOMATEA

erabilera anitzekoa

Madari-forma dauka, azal leun eta gogorra eta kolore gorri distiratsua. Gorria, laranja edo horia izan daiteke. Freskoa jan daiteke, saltsetan eta gazpatxoetan; alabaina, kontserbako tomatea egiteko barietaterik erabilienetakoa da. Zapore gozoa du.

ROSA DE BARBASTRO

bakarrrik jateko onenetakoa

Tomaterik onenetako bat da: gozoaren eta zitrikoaren arteko zaporea dauka. Arroza kolorea dauka, oso azal fina, eta mami leun eta trinkoa. Oro aromatikoa da, eta bere zaporea oso preziatua. Edozein entsaladarekin jan daiteke, baina baita bakarrik ere, olio, gatza eta piperbeltza gehituta.

ERROMA

kontserbak egiteko

Italiako tomatea ere esaten zaio. Fruitu txikiak dira, mamitsuak. Frijitze edo kontserbak egiteko egoki-egokia da, bai eta gazpatxoa eta salmorejoa egiteko ere. Oso erraz zuritzen da eta, horregatik, dezente errazten du lana.

TUTERAKO ITSUSIA

lore asko jasotzen dituen

Oso preziatua da: handi samarra, azal lodikoa, mamitsua eta pipita gutxikoa. Kolorea gorri bizia du, zapore gozoa eta beste barietate batzuek baino ukitu azidoagoa.

PLAZAKo
erregea





EN LA MESA CON

MARTÍN BERASATEGUI



BONITO A LA PARRILLA CON SALSA DE LIMON Y AJO ASADO

INGREDIENTES

PARA LA SALSA // 50g Ajo asado // 10g Hojas de perejil // 300ml Aceite de oliva virgen // 150ml Vino blanco // 90ml Zumo de limón // 100g Mantequilla // 5g Sal
PARA EL BONITO // 1 Bonito

ELABORACIÓN

- Asar el ajo en el horno envuelto en papel de aluminio y con unas gotas de aceite de oliva a 180° durante 45 minutos.
- Pelar los ajos y colocarlos en la termomix junto al perejil, el aceite de oliva virgen, el vino blanco, el zumo recién exprimido de limón, la mantequilla y la sal.
- Triturar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Reservar en una botella a temperatura ambiente.
- Limpiar el bonito, extraer la ventresca y guardarla para otras elaboraciones.
- Cortar el resto del bonito en rodajas de unos 5cm.
- Dejar a temperatura ambiente las rodajas de bonito durante unas 3 horas para que la carne esté atemperada. Dejar tapado con un paño o papel de aluminio para que no se reseque.
- Salar las rodajas y embadurnarlas de aceite.
- Poner en la parrilla con bastante brasa en la parte superior para que selle bien.
- Dorar unos 5 minutos por cada lado bañándolos con la salsa que hemos preparado anteriormente.
- Sacar de la parrilla, colocar en un plato caliente para que no nos pierda el calor y salsear un poco más.

NOTAS

MENDREZKAZ BETETAKO TOMATEAK

OSAGAIAK

// Adarreko 4 tomate, tamaina ertainekoak // Hegaluze-men-drezka, 300 g // 2 arrautza egosi // Jerez-ozpina
BERRO-MAIONESA EGITEKO : // 1 arrautza-zuringo // Dijoneko ziapea, 1 kafe-koilarakada // Sagardo-ozpina, 1 zopa-koilarakada // Oli-ba-olio leuna, 300 g // Ardo zuria edo txakolina, 50 g // Berroak, 100 g // Gatza eta piperbeltza
ARRABA-JOGURTA EGITEKO: // Jogurt greziarra, 100 g // Amuarra-in-arrabak, 30 g // Albaka // 1 lima



PRESTAKUNTZA

- Garbitu eta lehortu tomateak, egin ebakia goiko aldean eta kendu eta gorde geroko estalkia.
- Husteko koilara erabiliz, hustu tomateen barnealde, ez apurtzeko kontu eginez. Busti tomateak Jerezeko ozpinez eta utzi beratzen ordubetez. Behin ordubetea igarota, jarri tomateak ahuzpez, ozpin guztia isur dadin.
- Prestatu maionesa: nahasi zuringoa, sagardo-ozpina eta ziapea, eta gehitu olio a zurrutada fin-fina isuriz. Bota gatz eta piperbeltza, puntuan jartzeko.
- Txikitu arrautzak eta gorde geroko.
- Galdarraztatu berro-hostoak ur irakin ugaritan minutu batez, bikarbonato apur bat gehituta. Freskatu izotza duen uretan, egin bola bat eta ongi xukatu, gogor sakatuz.
- Arindu maionesa ardo zuri jario batekin eta egositako berro-bolarekin. Birrindu ondo, irabiagailua potentzia gorenean jarriz.
- Gehitu mendrezka txikitua, albaka eta arrautza egosi xehatua, eta eman gatz-puntua.
- Bete tomateak nahasturarekin eta, bukatzeko, jarri tomate bakoitzari bere estalkia.
- Nahasi jogurt greziarra, amuarra-in-arrabak eta limaren zukua eta birrina.
- Zerbitzatu tomate beteak arraba-jogurtarekin batera.

OHARRAK

ANTXOA, URDAIAZPIKO ETA BERRO ENTSALADA

OSAGAIAK

// Latako antxoak, 130 g // Gazta txikiak, 130 g // Oliba-olio birjina estra, 150 g // Ur minerala, 100 g // Ziapea, 20 g
OZPIN-OLIOA EGITEKO: // Jerez-ozpina, 15 g // Oliba-olioa, 60 g
ENTSALADA EGITEKO: // Ahate-urdaiazpikoa, 100 g // Uraza-nahastura // 8 berro-kimu // Apoperrexil-hostoak // 6 galeper-arrautza



PRESTAKUNTZA

- Txikitu antxoak eta 100 g ur batera, eta pasatu emaitza iragazki fin batetik.
- Gehitu gaztaren eta ziapearen nahastura. Gehitu olio a, zurrusta fin batean.
- Gehitu ur minerala eta txikitu aldi berean, ore a homogeneo bihurtzeko, eta gorde hotzetan.
- OZPIN-OLIOA EGITEKO:
-Nahasi ondo eta gorde.
- Egosi galeper-arrautzak ur gazi irakinetan 2 minutuz, hozkailutik atera berritan. Hoztu ura izotz zatiak erabiliz. Zuritu.
- APAILATZEKO:
-Antxoa-kremazko 1 mm-ko oinarria jarriko dugu, eta gainean berro-kimuak eta uraza-hostoak.
- Jarri gainean ahate-urdaiazpikoaren xerrak eta arrautzak.
- Gatzozpindu ozpin-olios eta jarri gainetik apoperrexil-hostoak.

OHARRAK



Relevo generacional
en San Martín

CÓMO HEMOS CAMBIADO

Mila y Juani llevan más de medio siglo trabajando en San Martín. Aitziber es la última incorporación y la más joven de las baserritarras.

—La historia de Mercado San Martín es una y muchas a la vez, dividida en varias entregas. En esta que viene a continuación, varias generaciones de pescateros, carniceros y baserritarras narran sus aventuras en la que es su segunda casa, mientras los más jóvenes escuchan y emprenden su propio camino. —

Baserritarras millennials

La diferencia de edad no es un impedimento para trabajar, sino todo lo contrario. El apoyo mutuo entre distintas generaciones de **baserritarras** es imprescindible en el mercado y también fuera de él.

Milagros Sorriarain es la más veterana en San Martín. Está ocupada pelando vaina, pero rápidamen-te se levanta y saluda,

muy cariñosa. Es buena conversadora y disfruta de la vida en el mercado, adonde llegó con 25 años. Ahora tiene 81. “Cuando empecé vendíamos muchísimo. En Navidades las clientas compraban cantidad de zanahorias, cebollas y todo tipo de verduras para hacer la sopa de pescado. También se comía mucha coliflor, mucha berza... En verano se juntaban familias enteras y había muchas bocas que alimentar”.

Mila recuerda como si fuera ayer a las chicas de servicio que llegaban al

“Hamar urte nituela hasi nintzen lanean San Martinen. Orain 63 ditut. Bizitza osoa daramat merkatuan”

Juana Muñagorri

mercado “con cofia y delantal. Venían con una cesta de mimbre, en compañía de la señora mayor de la casa donde servían, y al verlas saltábamos de alegría. Sabíamos que la venta iba a ser buena”. Cuando regresa a casa, Mila disfruta de la vida en el caserío. Aprovecha las tardes para limpiar verdura y guisar para sus hijos y nietos, pero siempre después del merecido descanso, “algo impensable cuando era joven y apenas dormía tres horas”. También le gusta cuidar de las flores y plantas y es feliz viendo crecer los guisantes, sobre todo ahora que cuenta con ayuda en la huerta.

Aitziber Almandoz se ríe mucho con Mila. Son vecinas puerta con puerta en el mercado y se entienden bien. Aitziber es la baserritarra más joven y tiene la misma edad que Mila cuando ésta empezó a venir a la plaza. Es la octava generación en Goiatz Erribera Baserria (Martutene). Ha estudiado Educación Infantil y hasta hace poco compaginaba el trabajo en el caserío con el cuidado de una niña. “Me daba mucha pena dejarla, pero eran demasiadas horas. Desde las cinco de la mañana hasta las once de la noche no paraba”. Este año, además, se ha ido del caserío a un piso que comparte con su pareja, Mikel. “El cambio ha sido muy importante para desconectar. Me gusta mucho mi trabajo pero también necesito mi espacio”. Aitziber y Mikel ocupan el puesto que dejó Julián tras jubilarse y han ido incorporando productos nuevos. Su acogida en el mercado ha sido muy buena. Y es que se dejan querer. “Estamos encantados, porque hablar directamente con el consumidor final es muy importante. Si vuelve, sabes que es buena señal”.

“Baserrian ez dago festa egunarik, baina orain bizimodua errazagoa da”

Milagros Sorriarain

Imagen del antiguo mercado San Martín (año 1978)



“Merkatura saltzera etorri izana oso erabaki ona izan da”

Aitziber Almandoz

También es fácil querer a **Juana Muñagorri**, con su franca sonrisa. Es la mediana de las tres y lleva desde los diez años viniendo al mercado. Ahora tiene 63. Juana no lo ha tenido fácil. Empezó a trabajar siendo una niña para ayudar a su madre, quien murió joven. “Entonces nos quedamos muy tocados. Nos dimos cuenta de la carga que soportan las mujeres en el caserío”. Juana sigue trabajando a destajo desde que amanece hasta mucho después de ponerse el sol. Casi no tiene tiempo para comer porque se dedica en cuerpo y alma al ganado: más de veinte vacas que duermen bajo el mismo techo que ella. “Somos el único caserío con ganado en Andoain y hay que darles de comer cuatro veces al día a la misma hora. Desayuno, comida, merienda y cena. Nunca me acuesto antes de las doce de la noche. Dan mucho trabajo”.

Sus hijos -tiene tres- ya son independientes. “Criarlos fue difícil. Venía sin dormir y he tenido algún susto en la carretera. No sé si habrá relevo generacional, algo hablan entre ellos pero no te puedo decir”. Si por Juana fuera, las vacas saldrían unas horas a pastar al monte y ella aprovecharía para darse un paseo o tomar un ratito el sol en la terraza, como hacía algún domingo cuando era adolescente. “Pero somos tres hermanos en el caserío y no es fácil cambiar ciertas costumbres. Tú siempre te pones en último lugar”, reconoce mientras, hoy sí, descansa unos minutos y disfruta del café.

Por Amaia Biain
Fotos Estitxu Ortolaiz

“Mi madre me dio total libertad para transformar la pescadería”

Iván Burgaña

Pescadería Coro Sotero
-Desde 1890-

La audacia y una fuerte determinación han acompañado siempre a **Iván Burgaña** en su afán por explorar caminos desconocidos. “Siempre me ha gustado la parte creativa del trabajo. Cuando me incorporé a la pescadería junto a mis hermanos, sentía que tenía que aportar algo nuevo a esta profesión y empecé a introducir marisco y género que antes no había. Estaba lleno de sueños que poco a poco he ido cumpliendo”, cuenta Iván al recordar sus comienzos, en la década de los ochenta.

Tras su incorporación, la pescadería dio un giro de 180 grados. Junto a sus hermanos, **Maite** y **José Luis**, Iván introdujo las primeras cigalas y los bogavantes. Hasta entonces, “San Martín siempre había sido un mercado más humilde, con pescado de calidad pero para el día a día. Mi abuela y mi madre vendían merluza, gallos, rape... y poco más porque el bacalao fresco entonces no se comía”.

La imagen de la pescadería también dio un giro radical, con una cuidada exposición del producto y una atención muy personalizada. “Siempre me ha gustado el mundo de la imagen y la interacción con el cliente. Cualquier persona puede entrar en nuestra pescadería y ver de cerca cómo cómo limpiamos y preparamos el pescado”, explica Iván.

Maestro de pescateros

Iván también es buen comunicador. Una de las épocas que recuerda con más cariño es su etapa como profesor. “Estuve diez años de docente, enseñando el oficio de pescatero. Daba clases de escaparatismo, técnicas de venta, exposición y preparación de producto. Formé a mucha gente y la mayoría están trabajando con puestos de responsabilidad”.

Ahora sigue con su labor docente, pero con sus hijos **Eric** y **Sergio**, cuarta generación en el mercado. Aún son jóvenes, pero llevan el oficio en la sangre. “De pequeño recuerdo ir a la subasta de pescado en el muelle con mi abuela y darle al botón. Era como un juego”, dice Eric.

Eric es el mayor de los dos hermanos. Con 15 años ya ayudaba los veranos en la pescadería, repartiendo encargos a domicilio, barriendo y haciendo lo que hiciera falta. Tras estudiar Comercio y Marketing y trabajar en este campo, hace dos años se incorporó al equipo de Coro Sotero. “Lo que más me gusta

del oficio es el producto. Elegirlo y manipularlo. Lo que peor llevo es cargar con el pescado porque la espalda se resiente mucho. Mi padre y Sebas están operados y todos llevamos faja”.

Dice Eric que lo que más le gusta de Iván es “su soltura en el trabajo. Se nota cómo se ha ganado las cosas a base de esfuerzo y mucha confianza. Ha tenido que aprender a echarle cara a las cosas, porque en el puerto de Pasajes no es fácil desenvolverte y negociar”.

Sergio es el pequeño de los Burgaña, pero lleva un lustro en el mercado. Le gusta entablar conversación con la gente. “Me encanta el trato con los clientes y aconsejarles qué comprar. También me gusta ir a Pasajes y ver los barcos. Lo que peor llevo es la manipulación del pescado, pero estoy aprendiendo. Tengo buenos maestros”, dice.

Los dos hermanos se encargan de las redes sociales. Todos los días hablan y deciden conjuntamente qué foto subir a Facebook, Instagram y Twitter. Además, tienen en mente un proyecto muy importante que han consensuado con Iván, pero que aún no pueden desvelar. “Tenemos que renovarnos y vamos a apostar por un proyecto muy potente”.

“Estaba lleno de sueños que poco a poco he ido cumpliendo”.

Iván Burgaña



“Tenemos nuevos proyectos y muy buenos”

Eric y Sergio Burgaña





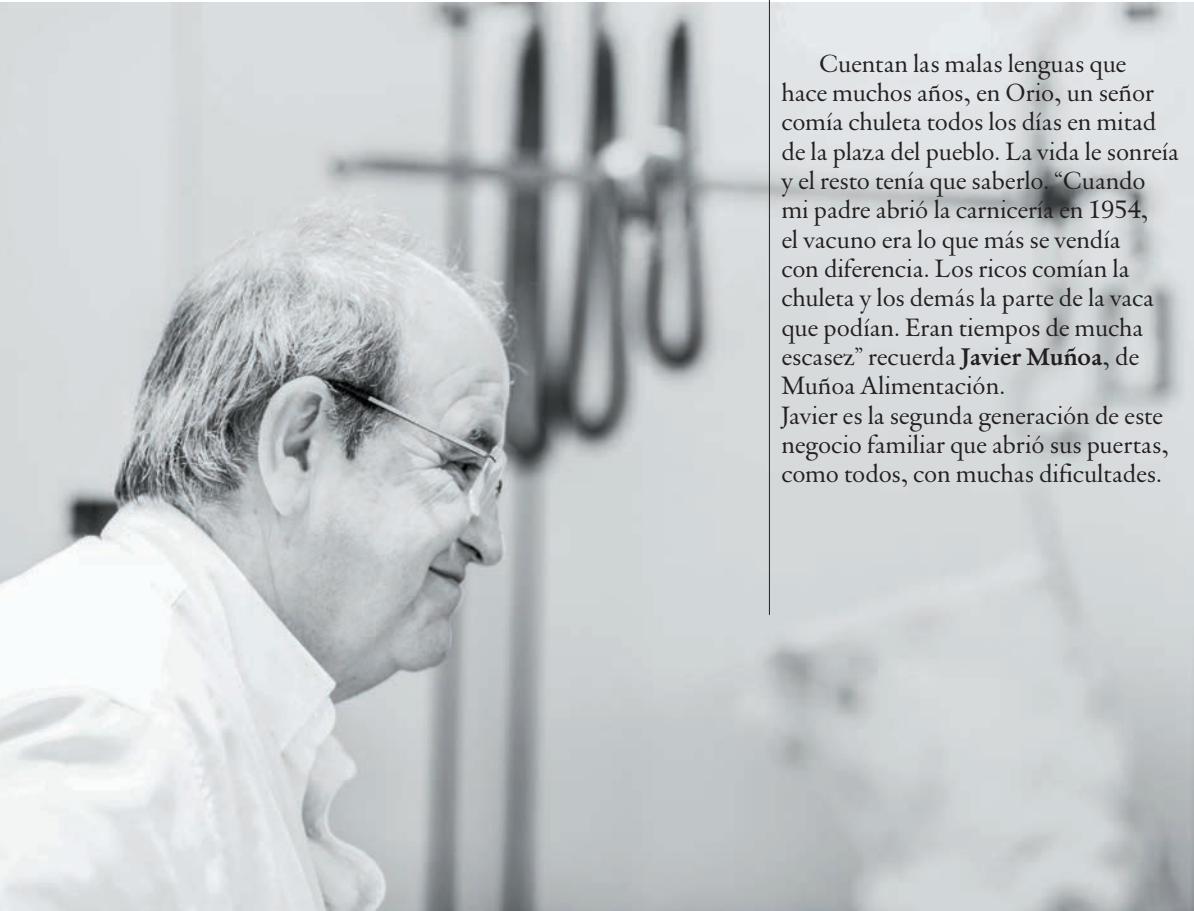
“Nunca me han dado miedo los cambios”

Javier Muñoz

Muñoz Alimentación

-Desde 1954-

Cuentan las malas lenguas que hace muchos años, en Orio, un señor comía chuleta todos los días en mitad de la plaza del pueblo. La vida le sonreía y el resto tenía que saberlo. “Cuando mi padre abrió la carnicería en 1954, el vacuno era lo que más se vendía con diferencia. Los ricos comían la chuleta y los demás la parte de la vaca que podían. Eran tiempos de mucha escasez” recuerda **Javier Muñoz**, de Muñoz Alimentación. Javier es la segunda generación de este negocio familiar que abrió sus puertas, como todos, con muchas dificultades.



“Entonces no había distribuidores cárnicos como ahora. Mi padre iba de caserío en caserío eligiendo los animales. Yo empecé comprando directamente las terneras, vacas y los cerdos a los baserritarras. Después se llevaban al matadero, entonces ubicado en Sagiües, y de allí los traíamos al mercado”.

Javier se lleva las manos a la cabeza al recordar los controles que había antes, menos exigentes que los actuales. “Hoy estaríamos todos en la cárcel”, bromea. Sin embargo, “con el cerdo sí había muchísimos controles veterinarios para evitar la triquinosis”.

También recuerda comer solo tres tipos de embutido cuando era chaval. “Jamón serrano normalito, jamón cocido y chorizo Pamplona que además era pamplonica. Ahora puede haber hasta cien clases distintas de embutidos”.

“Claro, es que el embutido no llenaba y antes el trabajo era mucho más físico”, le responde **Ane Muñoz**.

A pesar del paso del tiempo, “el residuo de la carne siempre se ha recogido y se sigue recogiendo. Con la piel se hace cuero para fabricar calzado, bolsos, zapatos... , con los sebos se hacen jabones, pintalabios y cremas y con los huesos, caldos para dar sabor a la comida”. Javier aún recuerda que incluso la sangre de vacuno, lo único que entonces se tiraba por la alcantarilla, “empezó a utilizarse con fines medicinales allá por los años setenta”.

Carácter emprendedor

De tener un puesto de seis metros cuadrados, Muñoz Alimentación ha pasado a ocupar una superficie de sesenta metros cuadrados en la que trabajan nueve personas. Un salto importante, impulsado por el carácter emprendedor de los Muñoz, pero ejecutado de forma gradual.

Ane ha heredado esta alma emprendedora. En 2012 montó la tienda online mientras trabajaba en una consultora en Donostia. Es licenciada en Administración y Dirección de empresas e Ingeniería Informática y desde noviembre del año pasado, trabaja en el negocio familiar con el objetivo de ampliarlo. Uno de sus proyectos es la industrialización del obrador que sus padres abrieron hace quince años. “Queremos poner en marcha un obrador industrial para distribuir nuestros productos a más gente”, explica Ane.

La más joven de los Muñoz ha cambiado la camisa y americana por el delantal. Se levanta todos los días a las cinco y media para ir a Oiartzun a elegir el género. Tras realizar alguna gestión, se coloca tras el mostrador y con una sonrisa atiende a los clientes. “No puedo gestionar ningún proyecto si no tengo una visión amplia del negocio. Tengo que saberlo todo: de dónde viene el ganado, quiénes son los proveedores, cómo se distribuye, quiénes son nuestros clientes... Pasan muchísimas cosas en un solo día y todo es importante”. **MM**

“Tras cinco años en una consultora, me incorporo con muchos retos profesionales”

Ane Muñoz



¿ESTÁ DE MODA SER FEMINISTA?

Entrevista
Estibalitz Ortega Arsuaga

Fotografía
Estitxu Ortolaiz

¿Qué es ser feminista para vosotras?

Nati Rufo. El feminismo, por definición, es la lucha de las mujeres por conquistar la igualdad y unos derechos que le son negados. Para mí, que soy feminista, he conseguido que sea una forma de vida. Busco la desigualdad dentro y fuera de mi casa. En mi entorno, en mi pueblo, en mi país, y actúo en consecuencia para que todo vaya en consonancia con mi feminismo. Busco la igualdad total y real.

Gemma González. Estoy totalmente de acuerdo. Es una forma de vida. Es como el respirar. Me considero feminista desde que estaba en el vientre de mi madre. Todas las

—**Nati Rufo** comenzó la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres en una época en la que ser feminista era cosa de “feas y lesbianas”. **Gemma González** heredó la garra reivindicativa de su abuela materna, quien en los años 60 se saltó las convenciones sociales, se separó de su marido y crio sola a sus cuatro hijos. Estas dos guerreras, que pertenecen a generaciones bien diferentes, comparten el hecho de ser empresarias en sectores tradicionalmente masculinizados y una gran misión: el empoderamiento femenino.—



mujeres de mi familia somos feministas militantes.

En muy poco tiempo el feminismo ha pasado de tener mala prensa a ser un movimiento *mainstream*. ¿Qué está pasando?

Nati Rufo. Yo no creo que ahora el feminismo esté de moda. Yo pienso que está siendo un despertar. La campaña #MeToo me pareció súper importante. Actrices de esa categoría, que habían pasado mil y una degradaciones para conseguir un papel, se atrevieron a decir 'hasta aquí hemos llegado' y esto ha sido un revulsivo para mucha gente joven se estaba mirando en ellas. Les dijeron: 'oye, te va a pasar lo mismo que a mí. Y mejor que no te pase'. Con movimientos como este estamos diciendo que cuidadito, que somos la mitad de la población y tenemos que seguir conviviendo todos juntos.

Gemma González. Ahora parece un movimiento *mainstream*, pero lo que ocurre es que las nuevas generaciones tenemos más voz y menos miedo. Hace 30 años se consideraba radical o incluso de mal gusto tratar ciertos temas en sociedad. Había un miedo generalizado a las repercusiones y al juicio moral. Creo que esas barreras se han ido derribando con cada nueva generación, dando confianza, voz y acción

Nati Rufo y Gemma González posan en el mural de la plaza Néstor Basterretxea, junto al edificio de Tabakalera. Es obra del pintor Jon Landa a partir de una fotografía de una mujer saharauí, realizada por el periodista gráfico donostiarra Javi Julio.



“Emakumeek balleta edo euskal dantzak bakarrik egin zitzaiketela ematen zuen, eta Lilatoiaren bidez emakumeak beste kirol batean egin genituen ikusgarri. Asko Lilatoiarekin hasi ziren korrika egiten, gero Behobiarekin jarraitu zuten eta aurrerago nazioarteko maratobietan hartu dute parte. Guk alfonbra gorria jarri genuen, baina haiek beren oztopoak hautsi zituzten”.

Nati Rufo

NATI RUFO

(Errenteria, 1953)

Empresaria, conductora de autobús y fundadora de la Lilatón. Militante feminista desde la Transición. Tras una estancia en Irlanda, cuya fue la idea de crear una carrera solo para mujeres. En la primera edición de la Lilatón participaron 130 mujeres, todas militantes. Hoy, más de 6000 mujeres, de colores e ideologías diferentes llevan el dorsal morado.

a muchísimas mujeres que ahora no temen pedir lo que antes solamente podían soñar. Nati Rufo. Esto es totalmente positivo. Antes cada vez que hacíamos algo nos insultaban. Éramos feas, gordas, lesbianas... Todo lo que se entendía que era algo negativo en una mujer, se convertía en insulto. La mujer decente era la formal, la que no salía de casa por la noche, casada, con hijos, heterosexual... Era un molde que se ha ido rompiendo y que se seguirá rompiendo, porque de aquí en adelante ¡lo que no vamos a tener que ver! Estos dos últimos 8 de marzo han sido gloriosos. El movimiento feminista se ha esforzado mucho al ver tanta desigualdad, tanto en la precariedad de trabajos, en la inseguridad en las calles y en la desigualdad total, en todos los ámbitos. Tanto nosotras que somos empresarias, como en el mundo del deporte... allá donde tires del hilo vas a sacar una desigualdad.

¿Existe el postureo feminista?

Nati Rufo. En algunos partidos políticos sí. Algunos en la campaña electoral han dicho auténticas barbaridades. Nosotras hacemos caso omiso y seguimos trabajando en avanzar y tenemos en cuenta a quienes están en nuestra línea de objetivos de igualdad.

Gemma González. El postureo es postureo y el postureta es postureta... existe en el feminismo, en la industria de la música, en las redes sociales... En todo a nuestro alrededor. Pero sí considero que muchas mujeres y chicas ni siquiera entienden lo que es el feminismo, pero visten camisetas con slogans feministas porque está de moda.

¿Cuáles han sido vuestros referentes feministas?

Gemma González. Más que a mujeres de reconocimiento generalizado como Frida Kahlo o Virginia Wolf, yo siempre he admirado muchísimo a las mujeres de mi familia. Una de mis abuelas se separó en los años 60, cuando aquello para una mujer con cuatro hijos era lapidario a nivel social. Sin embargo, nunca agachó la cabeza y educó a mi madre con los valores que ella nos ha transmitido a mí y a mis hermanos. Vengo de una familia con mujeres de muy fuerte personalidad, que siempre buscaron su propia voz y su valía, aunque muchas las quisieron silenciar y de diferentes maneras. También admiro muchísimo a mis amigas. Son mujeres fantásticas con historias realmente fascinantes. He aprendido mucho de ellas y con ellas.

Nati Rufo. Mis referencias más claras han sido, mujeres como tú y como yo, que tenía cerca como Marijo Molina o Axun Urbieto. Gente sencilla que hacía su lucha particular en su entorno, como en los sindicatos, donde quienes mandaban eran los hombres, y las sufragistas, luchadoras europeas que nos enseñaron el camino para conquistar la igualdad.

Gemma, tú dices que has sido educada en el feminismo, pero Nati, seguramente, por edad, tú no. Vuestro punto de partida, seguramente, es diferente.

Nati Rufo. A mí no me educaron para ser feminista. Yo me desperté al feminismo. Veía que los hombres por la calle iban por delante y las mujeres por detrás, que el vecino maltrataba a su mujer, que las mujeres se pasaban el día trabajando y en casa mi madre nos mandaba limpiar a las chicas y a los chicos no, porque eran chicos. Yo, en mi casa, tuve que hacer lo contrario. A los 19 años ya nos íbamos de casa dos o tres hermanas, porque unas se casaban y tal. Somos 11 hermanos y hermanas y sin llegar todavía a ser una feminista total tuve que



GEMMA GONZÁLEZ
(Donostia, 1980)

Empresaria de una promotora musical que trabaja para dar visibilidad a la mujer en el panorama musical. Creadora del programa cultural **Urban Femme**, que se inauguró con un festival musical en el que participaron figuras importantes del rap y el hip hop en femenino de la escena local e internacional.



“Nire ustez, ezinbestekoa da emakumeak lehen lerroan jartzea eta produkzio parekideak sortzea. Egin daiteke? Bai, egin daiteke. Musikaren eta kulturaren munduan balio handiko emakume ikusezin asko eta asko dago”.

Gemma González

Zein dira feminismoaren hurrengo erronkak?

Nati Rufo. Borroka-estrategiak lantzen jarraitu behar dugu, legeak, lan-hitzarmenak eta abar aldatzea lortzeko, emakume guztiok soldata-arrakala deuseztatzea jo dezagun. Era berean, jende berria eta ezberdina geureganatu behar dugu, gure adinekoak zaintzen dituzten emakumeak, adibidez. Eta beste erronka handi bat da gure herrialdean emakumeei eragindako heriotzak eta erasoak zero izan daitezen lortzea. Hori ezinbestekoa da. Emakumeak gizonen jabetzakoak garelako ustea deuseztatzea. Gemma González. . Soldata-arrakala. Eta penaz diot nerabeek matxismoa kontsumitzen dutela egunero, entzuten duten musikaren bidez, kultura digitalaren bidez. Positiboa izan nahi dut, baina batzuetan iruditzen zait belaunaldi berriak atzerapausoak ematen ari direla. Nati. Horrek beldurra eragiten dit. Ni edozein egunetan hilko naiz, baina haiek orain ari dira euren mundua eraikitzen. Behin baino gehiagotan esan izan diet neska-mutilei: «Orain egiten ari zaretena zuentzat da, gero zuek biziko zarete mundu honetan».

decir a mis hermanos que las esclavitas, es decir, las hermanas, ya no íbamos a estar en casa y que ellos tenían que hacer las camas y más tareas para ayudar a la ama. Aquello funcionó y luego vimos los resultados. Ahora los que trabajan cuando nos juntamos son ellos. [risas].

¿Revindicáis el lenguaje inclusivo?

Nati Rufo. Claro, porque si no seguiríamos excluyendo a la mitad de la humanidad a la hora de hablar. La invisibilidad nos ha obviado en la historia. Gemma González. Sí, tenemos una forma de hablar muy interiorizada y deberíamos pararnos a reflexionar sobre ello. Los micromachismos están en nuestro ADN y lo importante es que lo sepas detectar y corregir y ayudar a corregir a los demás.

Vosotras sois empresarias también. ¿Practicáis la discriminación positiva en vuestras empresas?

Nati Rufo. En mi empresa procuro contratar chicas. No hay muchas conductoras de autobús, pero cada vez hay más. Y yo les doy la oportunidad, porque si no, no las contrataría nadie. Ahora en DBus ya hay siete u ocho conductoras de autobús que han pasado por mi empresa. Gemma González. Desde que creamos la primera edición de nuestro festival # MEKFEST, nuestros carteles siempre han sido igualitarios. En todas nuestras producciones con ayuntamientos o diferentes entidades con las que trabajamos, siempre animamos a que todo sea paritario. Es vital para poder dar las mismas necesidades a todo el mundo.

Como empresarias, ¿habéis sentido vuestra valía cuestionada por el hecho de ser mujeres?

Gemma González. No te voy a engañar. En estos diez años, al menos un par de veces he estado tentada de tirar la toalla. Es muy duro escuchar comentarios del tipo: ‘esa seguro que si está trabajando ahí es porque se ha acostado con alguien’. Nadie piensa que si has conseguido algo es porque has hecho bien tu trabajo y porque eres profesional. Entonces o agachas la cabeza o tiras adelante con actitud positiva. Cuando creé Lady Red Management quise que el nombre y el logotipo tuvieran una fuerte connotación femenina. Que todo el mundo viese que había una mujer por detrás. Mi trayectoria hubiese sido mucho más fácil en muchos momentos si hubiese elegido algo más neutro o hubiese enviado a las reuniones a un hombre. Pero no me dio la gana. ■■■

SISTERS AND THE CITY

“Y para que te lleves un pedacito de Donostia allá donde vayas, hemos diseñado unos cuantos sister products. Empezamos con una sister taza pero la familia ha ido creciendo. Además de las dos guías revistas editadas en español y en inglés, hemos sacado una línea divertida y buen rollera de productos tales como tazas, llaveros, bolsas, mochilas, velas o cuadernos”.

TODO EL MUNDO NECESITA UN POQUITO DE DONOSTIA EN SU VIDA.



PARA MÁS INFORMACIÓN

info@sisterandthecity.com

www.sisterandthecity.com

De Donostia a San Juan de Luz

RUTA CORSARIA Y BALLENERA

POR ANDER
IZAGIRRE



—San Sebastián tuvo uno de los mercados más exóticos de Europa: los corsarios donostiarras asaltaban tantos barcos ingleses en el Caribe, les robaban tantas mercancías americanas, que a mediados del siglo XVIII convirtieron nuestra ciudad en el principal punto de venta de azúcar, algodón, aguardiente, arroz, aceites, betunes y maderas. Los balleneros y los corsarios llenaron los mercados y escribieron nuestra historia, como veremos en este recorrido por la costa. —

Licencia para asaltar

En la cumbre de Urgull se alza el castillo de La Mota, con su mirador panorámico sobre la ciudad, su didáctica Casa de la Historia y los muros que los corsarios utilizaron como mazmorras: allí encerraban a los marinos ingleses, holandeses o franceses que habían apresado en los océanos. Pedían recompensas por su liberación y procuraban soltarlos rápido, porque su manutención corría a cargo de los armadores de las naves corsarias, quienes los tenían a pan y agua.

De cazar extranjeros y tenerlos medio muertos de hambre y sed, pasamos a atraer extranjeros para servirles pintxos y vinos: aquí nunca ha faltado espíritu para la reconversión de los negocios. Lo podemos comprobar en las exposiciones y los fondos del Museo Marítimo Vasco, que tiene su sede en la casa torre del antiguo

Consulado del puerto donostiarra, una institución de 1682 que agrupó a mercaderes, armadores y capitanes.

San Sebastián fue el principal puerto ballenero del mundo en el siglo XVI, valga la bilbainada. Docenas de barcos zarpaban a cazar ballenas en Terranova, volvían con miles de toneles de aceite y lo vendían a los puertos de media Europa. Cuando la caza menguó, los marinos vascos reciclaron sus habilidades: en vez de clavar lanzazos a las ballenas, empezaron a clavárselos a los marinos de países enemigos. Emprendedores, diríamos ahora.

Los reyes castellanos, apurados en sus permanentes conflictos navales, recurrieron a los vascos porque “en el arte de las guerras en el mar eran más instruidos que ninguna otra nación del mundo”, según el cronista Hernando de Pulgar. Les concedieron patentes de corso: permisos para atacar navíos de países rivales y quedarse con el botín, salvo una parte que iba para el rey. San Sebastián se convirtió en el principal puerto corsario de Europa en el siglo XVII, valga la segunda bilbainada.

Hubo rachas memorables, como la guerra contra Francia entre 1552 y 1556. Gipuzkoa armó trescientos barcos corsarios, que capturaron más de mil naves enemigas y se vinieron arriba: desembarcaron en las costas francesas con tronar de tambores

y ondear de banderas, saquearon puertos, y los más eufóricos navegaron hasta Canadá para atacar allí a los pescadores de bacalao. El pichichi fue el donostiarra Juan de Erauso, quien atrapó dieciocho barcos al abordaje durante una sola campaña en Terranova, y tuvo la elegancia de dejar libres cuatro de esas naves, para que los marinos franceses pudieran juntarse en ellas y regresar a sus casas. Tampoco le fue mal a la Escuadra del Norte, la pandilla de corsarios vascos montada por Felipe II en 1633: solo los donostiarras apresaron 352 barcos en ocho años. O la Guerra de la Oreja de Jenkins -qué nombre tan fantástico-, en la que 63 naves de San Sebastián navegaron hasta el Caribe entre 1739 y 1748 para saquear barcos ingleses y volver cargados de mercancías exóticas.

De Pasaia a Terranova

Tenían la base en Pasaia. Con su bocana estrecha y su bahía tranquila, fue la base ideal para las expediciones bacaladeras y balleneras por todo el Atlántico, para el comercio ultramarino, para las incursiones corsarias. Sus astilleros construían los barcos más grandes, rápidos y seguros.

Los vascos llegaron a Terranova siguiendo al bacalao y descubrieron un negocio aún más lucrativo: allí nadaban cientos de ballenas. Todas las primaveras, decenas de galeones zarpaban de Pasaia, desembarcaban en

Terranova y levantaban campamentos, almacenes y hornos para fundir la grasa de las ballenas. Un tonel de aceite se vendía por el equivalente a 5.000 euros actuales y había galeones que regresaban a Europa con mil, dos mil, tres mil toneles. Los descargaban en los puertos vascos y en Lisboa, Londres, Amberes o La Rochelle. Muchos marinos desaparecieron por coletazos de ballena, naufragios o invernadas terribles como la de 1576: el mar se congeló temprano, la flota quedó atrapada y murieron trescientos hombres.

En las factorías repartidas por Terranova, Labrador y el golfo de San Lorenzo trabajaron hasta cinco mil vascos por temporada. Fue la primera industria en la historia de América del Norte. Los balleneros mantuvieron tratos amistosos con los nativos mi'kmaq y beothuk, con los que se entendían en una interlingua vasco-algonquina. Un misionero francés escribió que los nativos le saludaban con el término adesquidex (del euskera adiskide: “amigo”). Según el jesuita Lope de Isasti, si a los “salvajes montañeses de Terranova” se les preguntaba “nola zaude?” (“¿cómo estás?”), ellos respondían en euskera “apaizac obeto”: “Los curas mejor”. Así lo habían aprendido de los balleneros.

El declive llegó pronto. En medio siglo capturaron veinte mil ballenas, y esa caza excesiva, unida a los ataques ingleses y al reclutamiento forzoso de galeones para la Armada española, acabó con las campañas. En la ensenada de Red Bay quedan las tumbas de 140 marinos vascos, ruinas de hornos, toneles, tejas, herramientas, ropas, y, en el fondo del mar, los restos del galeón San Juan cuya réplica construyen ahora en el astillero Albaola.

Biba Pellot! Biba festa!

En un sello del concejo de Hondarribia, del siglo XIII, aparece una chalupa de marinos que acaban de arponear una ballena. Es la imagen más antigua de Europa en la que aparece una ballena arponeada. Los pescadores de Hondarribia y

**XVI. mendean, balea-
arrantzarako munduko
porturik garrantzitsuena
zen Donostia. 1580an,
ehun itsasontzi abiatu
ziren Ternuarantz, baleak
ehizatzera. Milaka olio-
upel ekartzen zituzten:
garai hartako petrolioa
zen, eta ia monopolio
eran saltzen zuten Europa
erdiko portuetara.**

Hendaia, divididos por una frontera entre imperios, se disputaban los cetáceos que entraban en la bahía de Txingudi y se enzarzaban en peleas que acababan con muertos a lanzazos. Para defenderse de los asaltos, los hendaiarras buscaron refugio en la cala de Loia, una ensenada rocosa en el extremo más alejado del pueblo.

Esta costa de Lapurdi fue otro hervidero de balleneros y corsarios. Y lo llevan muy a gala, más que en Gipuzkoa. En las fiestas de enero –los Bixintxos, por san Vicente-, los críos hendaiarras desfilan vestidos de corsarios y conmemoran a Ixtebe Pellot, el Zorro Vasco, que capturó docenas de naves inglesas y españolas en América y recibió ofertas de Napoleón para integrarse en la Armada. Dijo que no, se retiró millonario a los 47 años, fue alcalde de Hendaia y vivió hasta los 91. Biba Pellot, biba festa!

La carretera de la cornisa nos lleva por los acantilados hasta Zokoa, un puerto con castillo del siglo XVII. Desde aquí zarpaba Johannes

Suhigaraychipi, Le Coursic, el pequeño corsario, que navegaba hasta el Artico para atacar a los balleneros holandeses y que atrapó más de cien barcos. Un poco más adelante, en San Juan de Luz, amarraba su fragata Michel le Basque, el bucanero que internacionalizó el negocio: estableció su base en la isla caribeña de la Tortuga y se dedicó a abordar navíos, a saquear Maracaibo, a capturar las fragatas que enviaban los españoles contra él y a devolver a algunos marinos al gobernador de Cartagena de Indias con mensajes de cachondeo -¡gracias por tan hermoso barco, señor gobernador!-.

La bahía de San Juan de Luz es una media luna de playas, parques y villas asomadas al mar. Hubo un tiempo en que aquí se congregaban cientos de fragatas y galeones. A los labortanos les fue muy bien pescando bacalao y cazando ballenas, pero el corso se convirtió en un negocio prodigioso. El gobernador de Baiona escribió al rey Luis XIV: “Se puede pasar desde el palacio de San Juan de Luz en el que se alojó Su Majestad hasta la orilla contraria de Ziburu pisando las cubiertas de los navíos extranjeros apresados, sujetos unos a otros”. Las exóticas mercancías robadas las vendían a los comerciantes de Baiona y Burdeos.

Con las fortunas de la ballena y el corso, los armadores levantaron mansiones como la que alojó a Luis XIV, el Rey Sol, después de su boda en San Juan de Luz con la infanta española María Teresa. El palacio, conocido ahora como Maison Louis XIV y abierto a las visitas, se llama en realidad Lohobiague Enea. Los Lohobiague fueron una de las grandes dinastías de armadores, que se hicieron ricos rebozándose en grasa y sangre, despiezando ballenas en las islas árticas de Svalbard, y que acabaron perfumando su casa para el rey. El barrio de la Barra, entre el puerto y la playa, se convirtió en un pequeño Manhattan del siglo XVII, donde los armadores competían por levantar las mansiones más imponentes. Allí se alzan los palacios

de Betbeder Baita, Saint Martin o Joanoenia, un edificio de ladrillo rosa, con galerías de arcos a la veneciana y torre vigía, al que se conoce como Maison de l'Infante, porque allí se alojó la infanta María Teresa antes de casarse con el Rey Sol.

Este palacio de la infanta también se puede visitar. Las vigas están decoradas con pinturas de seres mitológicos, frutas exóticas, constelaciones celestes y diablos marinos extraídos del

tratado De monstruos y prodigios, de Ambroise Paré, de 1585. En la decoración del palacio de Luis XIV también abundan las escenas de caza de cetáceos y de espantosos bichos oceánicos. En una viga se ve a Jonás saliendo indemne de la boca de la ballena.

Los armadores nos dejaron muy claro de dónde vino la prosperidad de esta costa vasca: de los asaltos marítimos y de la caza de monstruos. ■■

Foto:Mendiurruzuno

Galeoia bukatzen ari dira

**Gutxi falta da Pasaian
une gogoangarrienetako
bat iristeko: 2020an
uretaratuko dute San
Juan itsasontzia,**

**1565ean Kanadan urperatu
eta 1978an berreskuratu zuten
baleontziaren erreplika. «Ikusgarria
izango da: 3 bizkar, 3 masta, 28
metroko luzera, egurrezko egitura
ikaragarria, haize-oihalak, kalamuzko
sokak, burdineria eta iltzeak, kroskoa
irazgaitz bihurtzeko mundruna...
Baina guretzat hori azken produktua
baino ez da; artisau-eran eraikitzeko
prozesua izaten ari da interesgarriena.
XVI. mendeko lanbideak eta teknikak
berreskuratu ditugu», adierazi du
Xabier Agotek, Albaola faktoriako
zuzendariak. Galeoia Albaolan
dago ikusgai, eraikuntza-lanak oso
aurreratuta dituela, eta, horrekin
batera, euskal itsas historiaren
inguruko erakusketa ikus daiteke.
Pasai San Pedron dago (www.albaola.
com) eta sarrerak 7 euro balio du.**

GEHIAGO JAKITEKO: *: Donostia, itsas
hiria*, Jose Maria Unsainen edizioa,
Donostiako Untzi Museoa 2007an
argitaratua.

—Digestiorako lagungarriak, bizkorgarriak, lasaigarriak, arazgarriak... Mundu zabala dago teen eta infusioen inguruan. Hona hemen jasangarritasunarekin eta gustuarekin konprometitutako bi marka: Yogi Tea da bata eta Nafarroakoa, Josenea, bestea. Biak ala biak laborantza ekologiko kontrolatutik datozen belar aromatikoekin aritzen dira. Super Amaran aurkituko dituzu.—

Fotografia
Majo Carreras



te ekologikoaren ordua

*Bizitza zabala dago kamamilaz
eta txortaloaz harago*

Josenea eta
Yogi Teak
pertsonekiko,
ingurumenarekiko
edo naturarekiko
ardura sozial
eta ekologikoa
lantzen dute.



Te Beltza Kanelarekin, Josenearena. Te beltza antioxidatzailea, astringentea, diuretikoa, asegarria, kaloria gutxikoa eta kitzikagarria da.

Energia Detox infusioa, YOGIrena. Batzuetan, gorputzak eta espirituak barneko garbiketa behar izaten dute, energia, indar berria eta bizipoza lortzeko. Lagun diezaiogun, bada infusio honekin.

Jengibre- eta laranja-infusioa, YOGIrena. Barrutik berotzen duen energia-iturri baten parekoa da infusio hau.

Laranjazko Rooibosa, Josenearena. Aparatu digestiboa zaintzeko osagarria. Melisa, ezki-lorea eta berbena limoiusaina bilduta, nahastura gozo eta aromatikoa lortzen da.

Te Berdea Mendafinarekin, Josenearena. Aroma biziko edaria, antioxidatzailea, ekialdeko zaporeen zaleen gustu-gustukoa.

EUSKAL SAGARDOA, % 100 BERTAKOA

Euskal Sagardoa 2018 Uzta, izaera eta gorputz ederrekoa

Bertako sagarra oinarri duen proiektua da Euskal Sagardoarena, eta urtero, sagasti eta sagar mota berak landu eta zaintzen badira ere, naturak ukitu desberdinak ematen dizkio uzta bakoitzari. Orain botilaratzen hasi diren uzta, 2018ko uzta da, lehengo udazkenetik kupeletan egin eta borobildu dena: kopuruz aurreko urtekoa baino txikiagoa izan zen Euskal Sagardoan, baina izaera eta gorputz handiagokoa. Bolumen, usain eta txinparta ederreko sagardoak dira, izaera handikoak.

Kopan eta edalontzian dastatzeko egokia da Euskal Sagardoa, 10-12°C tenperaturan. Izan ere fresko kontsumitu behar da, baina ez hotz, bere zapore, usain eta ezaugarri guztiak ondo gozatu nahi baditugu.

Gaur egun Gipuzkoa, Bizkaia eta Arabako 49 sagardogilek eta 234 sagargilek osatzen dute Euskal Sagardoa, pixkanaka handitzen ari den taldea. Helburua hazten joatea bada ere, sagardoaren kalitatean eta irudian pausoak emateko helburu nagusia du Euskal Sagardoak eta horrez gain, bertako sagarraren alde eginda, paisaia mantentzen lagundu eta bertako baserritarren alde egitea ere lortzen ari da.

Euskal sagarra, gure altxorra

Euskal Sagardoa %100 bertako sagarrez egiten den produktua da, eta horretarako, 115 sagar mota onartu dira, Gipuzkoa, Bizkaia eta Arabakoak. Hauetatik 24 dira gure sagastietan gehien daudenak, gaziak, gezak eta mikatzak. Sagar nahasketak emango dio izaera desberdina sagardo bakoitzari, eta hor dago sagardotegi bakoitzaren altxorra, erabiltzen dituen sagarretan. Urtez urte, eta mendez mende aukeratzen eta hobetzen joan diren sagar motak dira hauek, gaur egungo azterketekin geroz eta hobeto ezagutzen ditugunak. Horrez gain, sagarraren biltze garaiak, uztak, elaborazioak eta gainerako faktoreek ere eragingo dute sagardoan. Etxe bakoitzak bere ukitua eman nahiko dio sagardoari eta lan hori sagastitik hasi eta botilan bukatuko da.



RECOMENDACIONES
DE COSUMO

Para poder disfrutar de todas las propiedades de Euskal Sagardoa se recomienda consumirla en copa o vaso ancho, a una temperatura de 10-12°C; fresca pero no fría.

Kapsula eta lepoko sagartxo gorria

Euskal Sagardoa Jatorri Deituraren zigilua botilan izango du sagardoak, kapsula eta/edo lepoko sagartxo gorria, eta zenbait kasutan baita urre koloreko kapsula edo lepokoa ere. Bertako sagarrez egindako kupelek sagartxo bat izango dute sagardotegian, baina botilaratu aurretik analisi fisiko kimikoak eta organoleptikoak pasa behar dituzte Fraisoro laborategian. Bost kideko dastatzaile talde batek eman beharko dio azkeneko onarpena sagardoari eta orduan bakarrik jarri ahal izango du Euskal Sagardoaren zigilua.

Merkatura zabaltzen

Jatorri Deitura berria da oraindik, hirugarren uzta baita botilan duguna. Poliki-poliki merkatuan geroz eta nabarmenagoa izatea da helburua, kontsumitzaileek aurkitu eta gozatzeko aukera izan dezaten. Denda desberdinetako linealetan sartzeko lan egin du lehen urteetan Euskal Sagardoak eta taberna eta jatetxeetako eskaintzan sartzeko jarri du helburu datozen urteetarako.

Euskal Sagardoak sagardo bat baina gehiago izatera ere animatu nahi ditu ostalariak, "sagardo kartak" izatera. Jendeak Euskal Sagardo desberdinen artean aukeratzeko aukera izatea nahi da, beste zenbait produktuekin gertatzen den bezalaxe.

Horren aldeko apostua egiten hasi dira zenbait ostalari eta datozen urteean eskaintza hori handitzea jarri du helburu Euskal Sagardoak.

LA INEQUÍVOCA APUESTA POR LA MANZANA LOCAL, GARANTÍA DE CALIDAD



Argazkia/Foto: Sagardoaren Lurraldea

La denominación de Origen Euskal Sagardoa/ Sidra Natural del País Vasco se fundamenta en **dos pilares principales**, directamente relacionados entre si: *la manzana local y la calidad*.

El 100% de la manzana utilizada en las sidras Euskal Sagardoa es local, con un total de 234 productores y algo menos de 500 hectareas en producción. El control y buen cuidado de nuestros manzanales y el conocimiento y mimo en el cultivo de nuestras mejores variedades junto con la colaboración entre los baserritarras y sagardogiles están incidiendo en una mejor calidad de nuestras sidras, con la distinción de su capsula y/o manzana roja (y dorada en algún caso) de Euskal Sagardoa.

Los últimos 4 años se han plantado más de 80 hectáreas de manzana para sidra en Gipuzkoa y el objetivo es seguir creciendo. Un total de 50 sidrerías de Gipuzkoa, Bizkaia y Araba elaboran Euskal Sagardoa; la cosecha 2018, un total de 1,5 millones de litros. Las sidras que cumplan con todos los requisitos de calidad podrán ser embotelladas con el distintivo de Euskal Sagardoa. Las analíticas físico-químicas y organolépticas se realizan en el laboratorio de Fraisoro en Zizurkil y todo el proceso, desde el manzanal hasta la botella, lo controla y certifica la Fundación HAZI.



MARTIN club

¡TALLERES GRATUITOS DE COCINA SOLO PARA SOCIOS!

Cambiamos de nombre, pero seguimos siendo los mismos. El Club Fan pasa a llamarse Martin Club y a ofrecerte interesantes experiencias gastronómicas. Si ya eres socio, podrás seguir utilizando tu tarjeta. Si aún no lo eres, entra en nuestra web www.mercadosanmartin.es/club ¡Es facilísimo y gratuito!

COCINA CON MIMO SAN SEBASTIÁN

PARA ADULTOS

INFANTILES: DE 7 A 12 AÑOS

Cómo preparar Ramen

Cuándo | **13 de septiembre**
Hora | 19:00
Lugar | MIMO San Sebastián

Aprende a hacer helados

Cuándo | **6 de julio**
Hora | 10:00
Lugar | MIMO San Sebastián

Cookies y postres

Cuándo | **7 de diciembre**
Hora | 10:00
Lugar | MIMO San Sebastián

Cocina Mexicana

Cuándo | **26 de octubre**
Hora | 19:00
Lugar | MIMO San Sebastián

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



CATAS DE VINO

CON MIMO SAN SEBASTIÁN

Escalada de tintos

Cuándo | **15 de julio**
Hora | 19:00
Lugar | El Bar del Mercado

La nueva clasificación de los vinos de Rioja

Cuándo | **7 de octubre**
Hora | 19:00
Lugar | El Bar del Mercado

CON SUPER AMARA

La uva tempranillo de este a oeste

Cuándo | **30 de octubre**
Hora | 18:30
Lugar | Planta -1, zona pescaderías



SMOOTHIES

CON BUDDY SMOTHIES

Para el verano

Cuándo | **17 de julio**
Hora | 18:30
Lugar | Fnac

Para el otoño

Cuándo | **24 de septiembre**
Hora | 18:30
Lugar | Fnac

COMPRA SOSTENIBLE

CON GRANEL

Cuándo | **5 de noviembre**
Hora | 18:30
Lugar | Fnac

Cuándo | **19 de noviembre**
Hora | 18:30
Lugar | Fnac



—Casi nunca reparamos en nuestra manera de respirar porque es algo que hacemos de manera automática. Pero respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. Hacerlo mal puede provocar dolores de estómago, tensión muscular o dificultad para deglutir. Te contamos cómo entrenar tu respiración para sentirte mucho mejor física y mentalmente. —

Por
Javier Arriaga

3, 2, 1... ¡RESPIRA!

Ejercicio sencillo para hacer en cualquier situación de estrés.

Hacer este simple ejercicio de respiración es suficiente para relajarse y despejar la mente, incluso, se puede hacer en cualquier momento y lugar:

- Inhala lenta y profundamente, lleva el aire al estómago.
- Mantén la respiración durante un par de segundos.
- Exhala lentamente tomando conciencia en la relajación.

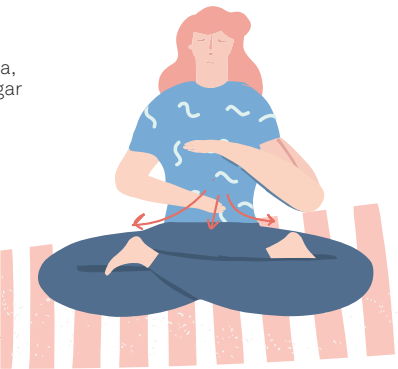
Repite el ejercicio entre 5 y 10 veces, 5 veces al día.

Arnasketa gure organismoa arazteko metodorik garrantzitsuenetako bat da. Ez dugu egoki arnasten, normalean biriketako karbono-dioxido guztia kanporatu aurretik hartzen dugulako berriro arnasa.

Por culpa del ritmo de vida que llevamos y del estrés, la mayoría de las personas respira de forma superficial, más rápida y menos profundamente de lo que nuestro organismo necesita para estar en perfectas condiciones. Esto representa un error a la hora de conseguir todo el oxígeno que necesitamos y nos puede provocar un cuadro de síntomas muy variados tanto a nivel físico —necesidad frecuente de orinar, resequedad en la boca, dolores de cabeza...— como a nivel emocional —ataques de pánico, nerviosismo...—. Una respiración adecuada nos ayuda a disminuir el desgaste que el estrés provoca en nuestro organismo, a recobrar el equilibrio y a manejar nuestras emociones. Mejorar este aspecto te regalará años de buena salud y es mucho más fácil de lo que te crees.

Así puedes entrenar tu respiración:

1. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.
2. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar ese tiempo.



1. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión hacia la caja torácica)
2. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar ese tiempo.



1. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.
2. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.



Para ello, es clave entender que la respiración tiene dos fases: una de inspiración de aire y otra de expiración de dióxido de carbono. El error que cometemos es que normalmente inspiramos sin haber expulsado todo el dióxido de carbono que tenemos en los pulmones. Se trata de un hábito adquirido en el que ni si quiera pensamos y que debemos corregir.

Vamos a explicarte varios tipos de respiración diferentes que podrás practicar sencillamente varias veces al día. El objetivo es aprender a realizar los ejercicios respiratorios, en cualquier momento que necesites, para controlar tu respiración, y de esta manera a prender a relajarte por medio de la respiración.

1. Respiración abdominal o diafragmática

Sentada o tumbada. Coloca tus manos en el abdomen, allí encontrarás la respiración abdominal. Al inhalar notarás que tus manos se separan mientras el abdomen se levanta y se juntan con la exhalación. Es la respiración más importante, ya que aporta el 70% de tu capacidad respiratoria permitiendo una gran oxigenación.

Haz tres series de cinco respiraciones varias veces al día.

2. Respiración costal

Sentada o tumbada. Coloca las manos debajo del pecho en la zona costal. Respirar durante unos segundos en esa zona sintiendo como se expande con la inhalación y se contrae con la exhalación. Esta respiración aporta el 20% de tu capacidad respiratoria.

Haz tres series de cinco respiraciones varias veces al día.

3. Respiración acompañada por el movimiento de los brazos

Sentada o tumbada. Inspira separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza. Luego, sopla bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

PARA LEER

GABRIELA URIARTE

Esta millennial donostiarra (1989) es la dietista-nutricionista con más seguidores de Instagram en España. Su libro *Sin dieta para siempre* es uno de los más vendidos en Amazon y triunfa en el programa *A Bocados* de ETB2. Además, tiene su propia consulta en San Sebastián. “Espero que dure mucho. Aparte del conocimiento, tengo muy poca vergüenza, y me apunto a un bombardeo. Yo no digo que no nunca”.



Tu libro ‘Sin dieta para siempre’ ya va por la tercera edición. ¿El título ayuda?

No lo sé, pero tengo una sensación sesgada y es que muchos de nosotros hemos llegado a la misma conclusión que llega el libro: hacer dieta engorda. Hay muchas personas que se han pasado toda la vida a dieta y toda la vida gordas.

¿Qué falla?

La gente las sigue muy bien, pero cuando las terminan, vuelven a los viejos hábitos. Yo en el libro no doy ninguna dieta, lo que explico es cómo organizar tu vida día a día, qué pequeños gestos tienes que hacer, sin renunciar a la vida social, que es una cosa muy importante, para poder comer bien para siempre.

¿Por ejemplo?

No nos hace nada bien ni hacer todo a rajatabla, ni el *vivalavirgen*. Soy partidaria de guardar el 20% de la alimentación para cosas que no son sanas, pero que son igual de necesarias: el vermú, irte de sidrería... No hay que renunciar a esas cosas, hay que forjar una buena rutina durante la semana, tener un entorno saludable, no tener la tentación en casa...

O sea, nada de chuches ni patatas fritas en casa... Tenemos que reflexionar. No significa que los niños no puedan comer cosas no saludables. Pero si las tenemos en casa, van a comer más. Y no tiene mucha coherencia darles algo a ellos que a nosotros nos estamos quitando. Tener un entorno saludable y crear una buena relación con la comida son pilares fundamentales.

Gabriela Uriartek bere trukoak eskaintzen dizkizu liburu horretan, baskula alboratzeko, dietak ahanzteko eta, zure elikadura-ohituren ordeztu, benetako janaria jateko. Aholku ugari aurkituko dituzu, benetako janaria erosteko, etiketak irakurtzen jakiteko, prozesatu egoki baten eta ultraprozesatu baten artean bereizteko. Lagunarteko oturuntza erraldietatik bizirik irteteko estrategiak ez ezik, asteko menuak planifikatzeko adibideak ere bai. Eta, horretaz gain, 33 errezeta erraz eta osasungarri gosarietarako, snacketarako, janarietarako eta aitarietarako, ideiak eman eta sukaldean hobeto antolatzen laguntzeko.

¿Qué otros alimentos deberíamos evitar?

Todos los ultra procesados, que son los que tienen seis líneas de ingredientes en la etiqueta. Tienen azúcar, mucha sal y harinas refinadas, potenciadores del sabor... También cosas que están muy integradas en nuestro día a día como las galletas o los productos lácteos que parecen yogures pero en realidad tienen un montón de azúcar.

Y volver al mercado, ¿no?

¡Claro! Una de las frases que yo más utilizo es “Más mercado, menos supermercado”. En el mercado hay materia prima, que es de lo que nos hemos alimentado toda la vida. Creemos que llevamos toda la vida comiendo alimentos ultra procesados y esto es algo relativamente nuevo. Hace 40 años no había tanta oferta. Y no es una cuestión de no tener tiempo para cocinar, sino de cómo lo gestionamos. Tenemos que comer como nuestras abuelas y abuelos y volver a los productos materia prima, los que no hace falta leer el etiquetado.

¿Y el alcohol? Está presente en todos sitios...

Vivimos en una sociedad en la que nos han hecho creer que una copita de vino al día es saludable y, por lo tanto, una botella más. Hay un gran consumo de alcohol de forma crónica. Está súper aceptado y eso facilita la continuidad de ese hábito. Lo más efectivo es hacer bloques: cuidarse de lunes a viernes y ser tajante con eso. Y el fin de semana, consumir, pero poco. Esto es un proceso de aprendizaje. No podemos pasar de estar tomando potes desde el jueves hasta el domingo a, de repente, no tomar nada.



Gehien erabiltzen ditudan esaldien artean dago “Merkatu gehiago, supermerkatu gutxiago” dioena. Gure aitona-amonek bezala jan behar dugu; lehengai-produktuetara itzuli, etiketa irakurtzeko premiarik ez duten horietara.

Llevamos años escuchando que el desayuno es la comida más importante del día. Tú lo niegas. ¿En qué quedamos?

Ha habido una presión de la publicidad y el marketing para meternos en la cabeza que ciertos alimentos van a cierta hora del día, como los cereales del desayuno. Los tentáculos de la industria alimentaria llegan más lejos de lo que pensamos. Yo no digo que si quieres desayunar unas galletas con chocolate no lo hagas. Lo importante es ser consciente de lo que se está haciendo. Me da rabia que la gente haga un esfuerzo

por intentar cambiar su alimentación para comer mejor, intenten comprar productos que les parecen mejores y en realidad se están llevando el mismo perro con diferente collar.

¿Debería ser la alimentación una asignatura obligatoria en los colegios?

Totalmente. Para mi gusto debería haber reglas casi tan estrictas como las que ha habido con el tabaco. No se puede fumar en los colegios, pues no se debería poder vender chucherías en los colegios. El problema de la obesidad infantil va mucho más allá de la estética. Hay que empezar a pensar en esto como en un problema de salud.

LA NUEVA CREACIÓN CERVECERA



San Miguel

MAGNA

CERVEZA GOLDEN LAGER

San Miguel recomienda el consumo responsable. 5,7°