

Loreto
Mauleón:
*un salto
sin retorno*

MARTIN MAGAZINE

SAN MARTIN MERKATUKO ALDIZKARIA



San Martin
merkatua

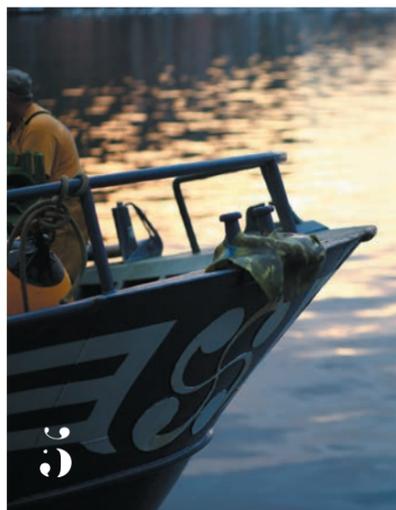
30

EDITA: San Martin Merkatua
 DIRECCIÓN: ACC
 REDACCIÓN: Estibalitz Ortega
 Arsuaga / Jon Pagola / Amaia Biain /
 Ander Izagirre
 DISEÑO: Majo Carreras /
 Fatima Garín / Sara Zamarro
 FOTOGRAFÍAS:
 Alex Iturralde (portada)
 / Maite Paternain / Estixu Ortolaiz
 IMPRESIÓN:
 Gráficas Ulzama / SS- 661/2019
 27.000 ejemplares.
 Todos los derechos reservados.
 Está prohibida cualquier
 reproducción, total o en parte sin
 el consentimiento por escrito del
 editor. Agradeceríamos que los
 errores u omisiones que puedas
 encontrar en esta revista los
 comuniqués a:
 prensa@msanmartin.es
 San Martin Merkatua no se hace
 responsable de las opiniones
 vertidas por las personas que
 aparecen en las páginas de esta
 revista.

SÍGUENOS
 @mercadosanmartin
 gastropotesanmartin
 mercadosanmartin
 gastropotesanmartin
 @mercado_sm
 www.mercadosanmartin.es
 www.mercadosanmartin.eus
 www.gastropote.com

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

 San Martin
 merkatua



raíces

- 5 Vis a vis con los productores
- 14 Entrevista con la actriz Loreto Mauleón
- 20 Ruta por el monte Adarra
- 24 Quesos que son piezas de artesanía



gastro

- 30 Caprichos gourmet para esta Navidad
- 32 A fuego lento: las recetas de Martin Magazine
- 40 En el mercado cocinamos para ti
- 44 Take Away para paladares exigentes
- 46 ¿Cómo está afectando la pandemia al sector primario?



placeres

- 54 Martín Berasategui visita nuestro mercado
- 60 Recetas de postres resultones
- 64 ¿Teletrabajas? Consejos para llegar bien a fin de año
- 68 Ander González y Super Amara te enseñan a cocinar
- 70 Libros, el mejor regalo

Un viaje a las raíces

2020 ha sido el año en el que casi todo ha cambiado. Hemos tenido que aprender a sonreír con los ojos, nos hemos hecho expertos en PCRs, hemos dejado de ver a amigos y familiares y qué decir de las actividades culturales y de los aperitivos a los que hemos tenido que renunciar por culpa de la dichosa pandemia.

Los mercados también hemos tenido que hacer nuestra propia travesía del desierto. Y si algo hemos sacado en claro de ella es que, ahora más que nunca, debemos aprender a escuchar lo que la naturaleza nos dice. Esto significa cuidar de nuestras raíces. Atender y observar a los productores, porque ellos, con sus productos de proximidad, son los que

hacen posible un mundo más sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

En las siguientes páginas conocerás en primera persona a algunos de ellos y sus modos de vida. También tendrás la oportunidad de asomarte al mundo de la actriz donostiarra Loreto Mauleón, a quien entrevistamos y fotografiamos en el Hotel Boutique Arbaso, un espacio único en el centro de la ciudad en el que convergen los cinco elementos de la naturaleza: agua, fuego, tierra, aire y luz. Luminosa, humilde y cercana, fue un placer compartir una mañana con ella.

También encontrarás un montón de recetas para todos los gustos. Ponte el delantal y disfruta. Porque cocinar es vivir. Te esperamos en San Martin Merkatua.



FOTO ALEX ITURRALDE

RAI CES

El origen de todo

<i>Los PRODUCTORES, piezas imprescindibles de la cadena gastronómica</i>	5
<i>LORETO MAULEÓN, más de Donosti que las karrakelas</i>	14
<i>Ruta por el monte ADARRA tras las ovejas latxas</i>	20
<i>QUESOS que son piezas de artesanía</i>	24

SUSTRAIAK

Merkatua bisitatzeko aitzakiak askotarikoak eta zenbatezinak dira. Baina hona hemen bat, agian funtsezkoena: hein handi batean gastronomiari emanda bizi den hiriaren bihotza da. Guztia hasten den lekua.



Zero kilometroa. Bere janaria biziki maite duen herri baten mikrokosmosa. Ongi jan eta edatea maite dutenen ezinbesteko helmuga, San Martinen sartzen dena berriro etortzen da. Erdigunean bizi diren donostiarrak eta

gainerakoak. Bizimodu modernoaren

abantailak eskaintzen dituen

betiko merkatua delako. Bertako

giroa benetakoa delako. Haragia,

arraina, barazkiak, fruta, fantasiako

gaztak... Kalitatea da nagusi, bezeroen eta

handizkarien arteko harremana atsegina

eta hurbilekoa da. Euskal sukaldaritzak, bere tradizioari

eta nortasunari esker, urteak daramatza elitean, eta San

Martin da haren sustraiak islatzen dituen ispilua.



Testuak Jon Pagola Argazkiak Estitxu Ortolaiz



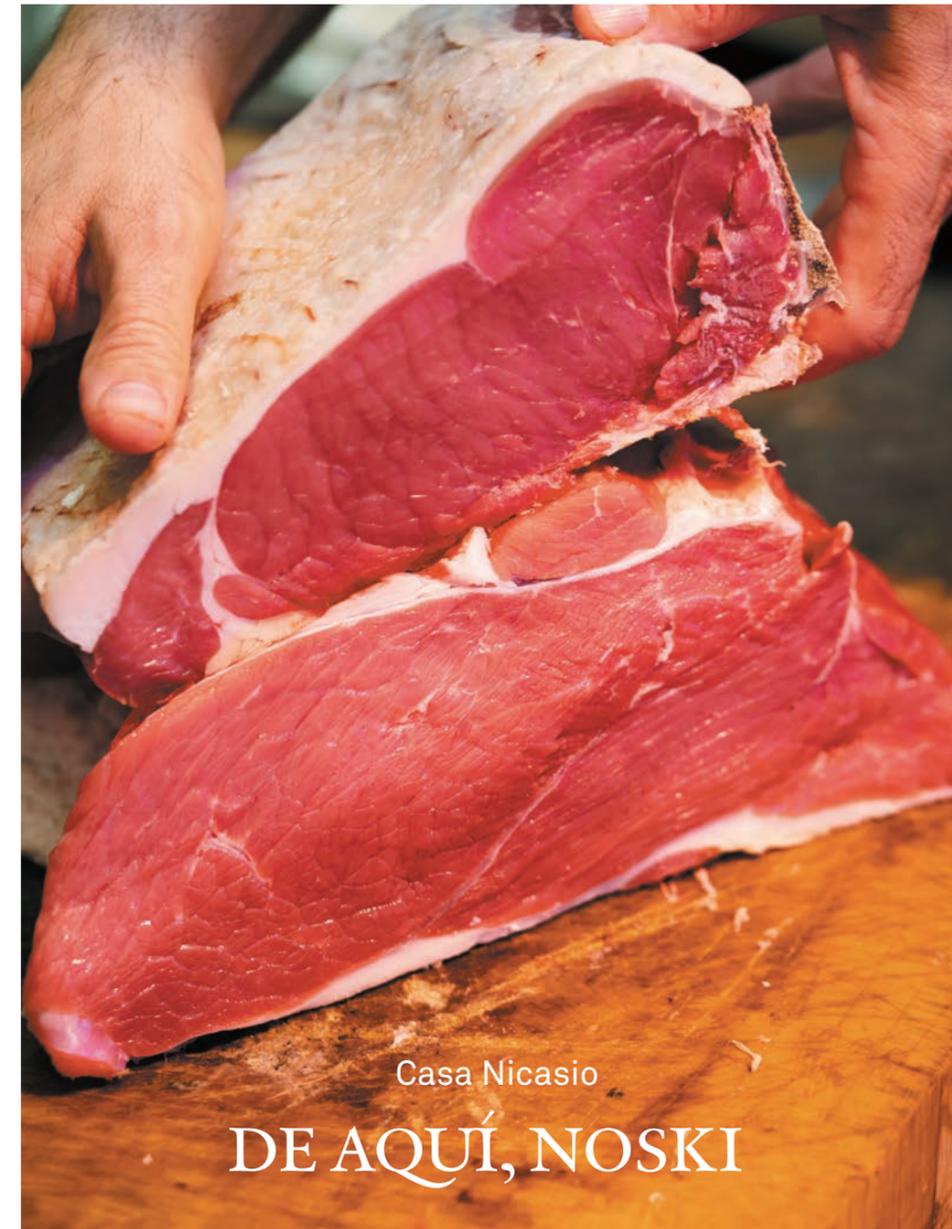


Iñaki & Jenny Alimentación
CARNE DE PELÍCULA

Mimadas y criadas como reinas con pienso y agua a discreción. Sin prisa. Y con una buena cama en un pajar espléndido. Las terneras Hanalde no son una carne más. El siguiente dato lo avala: tienen el honor de haber sido la primera productora de carne en lograr el certificado de calidad ISO 9002 en Gipuzkoa.

El espíritu de sus orígenes se mantiene intacto en la ganadería de Astigarraga. Producir poco y de calidad es la base de su filosofía de trabajo, instaurada por su fundador Iñaki Dorronsoro. Aunque se jubiló hace unos

años después de toda una vida entregado a sus vacas y a los clientes de **Iñaki & Jenny Alimentación**, sigue pendiente de las niñas de sus ojos. Sabe que están en buenas manos, porque el ganado sigue en manos de la familia, con Idoia Etxeberria al frente, su sobrina. Idoia ya venía fogueada desde pequeña. Sus padres –Paco Etxeberria y Angela Campa–, una pequeña institución en la historia del mercado le enseñaron las claves del oficio. Al final, todo queda en casa. Garantía de calidad y buen hacer.



Casa Nicasio
DE AQUÍ, NOSKI

En **Nicasio** la carne es religión. Y Mikel Urrestarazu es su devoto defensor, que habla apasionadamente sobre su nueva apuesta: la denominación Basque Label. “No solo tiene que ver con transmitir una imagen determinada, sino que también se trata de una manera muy concreta de hacer las cosas”.

Pone como ejemplo una serie de terneras hembra del País Vasco, “muy jovencitas”, que están dando un magnífico resultado. “Es una carne tierna y muy natural. Para

que la carne tenga calidad la alimentación es un factor clave, yo diría que fundamental”, subraya Mikel. ¿De qué tipo de alimentación estamos hablando? “Debe ser muy precisa”, aclara.

En su establecimiento se promueve el consumo de los productos Kilómetro 0, que van desde el pollo Lumagorri al cerdo e incluso el bonito, y así hasta llegar a una horquilla de hasta quince alimentos “de la zona”. Todos llevan el distintivo de calidad Eusko Label.



Errekalde Baserría
EMAKUMEA BARATZEAN

Leitzako etxean baratze txiki bat zuten. Etxetik irten eta bertan zegoen. Ama eta izeba ikusten zituen lurzati horretan lanean; baina bera, umetan, beste gauza batzuetan ibiltzen zen. «Ez nion kasu handirik egiten», onartu du Mari Carmen Otegi. 28 urterekin bere bizitza errotik aldatu zen arte. Ezkondu egin zen. Urrietako Errekalde baserrira joan zen bizitzera, Goiburu auzora. Koinatuaren berotegiak ezagutu zituen. Gero etorriko zen Zabalegiko nekazaritza-eskolako ikastaroa. Eta jada ez zegoen atzera egiterik. Baratzea ez badator Mari Carmenengana, Mari Carmen joango da baratzerara. Santi Olaciregi senarrarekin batera egiten du lan, eta 2011. urtetik **Errekalde baserriak** saltokia du San Martinen. Lanbidearen gorabeherei aurre egiten ikasi

du, trikimailuez ere baliatuta. Haurtzaroko oroitzenak gogoratzean, saihestezina da iraganaren eta orainaren arteko lotura aipatzea, bere etxeko emakumeen eta bere egungo lanbidearen artekoa. Urazak, tomateak, piperrak eta bestelakoak landatzen eta biltzen baititu. «Uzta biltzea da gustukoen dudana», onartzen du betebetean.

-Gauzak asko aldatu al dira azken 30 urteotan?

-Zeri erreparatuta?, galdetzen du Mari Carmenek.

-Baserrian, emakumeak bigarren mailan jarraitzen al du? Haren erantzuna udako egun eguzkitsu bat bezain argia da: «Aldaketa handia egon da. Gero eta emakume gehiago ikusten dira landan lanean».



Ameri Goikoa Baserría

GAZTEAK
ERE
BADATOZ

Tomas Imazek bidegurutzean ikusi zuen bere burua 2000. urtean. Enpresa alemaniar batean egiten zuen lan, baina Interneten bultzadaren ondorioz ateak itxi zituen. Zer egiten duzu 45 urterekin lanik gabe geratzen bazara? Bide berri bati ekitea erabaki zuen. «Urazak landatuz 1.000 euro ateratzeko gai ote nintzen ikusi nahi nuen», gogoratu du. Ausardia eta lan gogorra tarteko, Ameri Goikoa erreferentzia bilakatu da, eta erakargarri ere bai: baserriko barazki batzuk Mugaritz jatetxeko Andoni Luis Aduriz sukaldariaren eskuetara iristen dira. «Nahiko gauza bitxiak ditugu, eta hori deigarria izango da, ustez. Adurizek gure produktuekiko interesa azaltzeak ospe pixka bat ematen digu», adierazi du.

Tomasek 62 urte ditu gaur egun, baina Zubietako Ameri Goikoa baserriaren etorkizuna ez dago arriskuan. Alderantziz: hiru seme-alabek gogotsu hartu dute lekukoa. Gazteena izan zen lehena, semea, batxilergoa amaitu berrian. Gero, alaba zaharrenak irakasle-ikasketak bukatutakoan harrituta utzi zituen denak, familia-negoioan aritzeko gogoa zuela adieraziz. Aita, nik ere nahi nuke... «Nola ez!», esan zion Tomasek. Alaba gazteenak psikologia-ikasketak burutu ditu eta, bere bizitza-plana erabakitzen duen bitartean, etxekoei laguntzen die. «Ni ausarta izan naiz, baina belaunaldi berriek beste ikuspegi bat dakarte, zirt edo zart egitekoak dira. Beraien esku utziko dut», dio Tomasek.

A las 4:40 de la mañana suena la alarma en casa de Sheila. Forma parte de su rutina laboral. Se despierta. Se despereza. Hipoteca horas de sueño. Sale hacia su primer destino: la lonja de Pasai San Pedro. La segunda parada será más adelante en la **pescadería Garrido** de San Martín, que ya va por su tercera generación.

Pero lo primero es lo primero. Llega hacia las 5:30; una hora somnolienta para la mayoría, una hora de trabajo en el puerto. Hay jaleo, hay trasiego. Pueden juntarse 50, 75, 100 personas. Si hubiera un cartel descriptivo diría algo así: se busca pescado fresquísimo al precio más competitivo posible. Empieza el tira y afloja. Sin intermediarios. Cara a cara. La subasta se caldea. El combate no está exento de tensión.

Sheila ya está en la pescadería. Hoy se ha llevado chipirones y rape por encargo. ¿Merece la pena pegarse estos madrugones? “Comprar el pescado directamente a los barcos tiene su recompensa”, explica. “La venta directa es la manera más barata de hacerse con el producto. Porque el precio final depende de nosotros. Requiere mucho sacrificio, pero siempre es la mejor opción”. Sheila cumple 25 años en diciembre y lleva seis en este mundillo. Es joven, pero se desenvuelve como una veterana. Lo lleva de serie. “Todo lo que sé lo he aprendido en casa. Si puedo arañar 20 céntimos a una caja de 10 kilos repercutirá en el precio final y será mejor para el cliente”, argumenta.



Pescadería Garrido

DEL BARCO AL MERCADO



Arrantzaleak

MAREAN GORA MAREAN BEHERA

La épica se podría representar de la siguiente manera: un grupo de pescadores bien pertrechados trata de capturar un atún blanco, más conocido como Bonito del Norte. Se pesca en aguas del Cantábrico. El animal lucha ferozmente por su supervivencia, mientras nuestros aguerridos arrantzales se esmeran con el botín. Es una lucha cuerpo a cuerpo que, salvando las distancias, recuerda a la que libraban los balleneros vascos en tiempos remotos. No hay tregua. Una imagen icónica, repleta de fuerza y plasticidad, con la que Ernest

Hemingway bien podría haber escrito una epopeya marina como la de “El viejo y el mar”.

Serán capturas más o menos exigentes, viajarán más cerca o más lejos, pero el puntillo épico de la pesca siempre está ahí. Desde las rederas hasta los marineros, su actividad es fundamental para asegurar la cadena de la alimentación. Así ha sido en tiempos de pandemia, donde estos profesionales están ejerciendo su actividad contra viento y marea. Incansables, se están empleando a fondo en estas fechas:

el pescado suele ser una de las grandes protagonistas de las comidas de Navidad.

En la lonja de Hondarribia cuentan con un curioso aguinaldo que la cofradía, fundada en 1937, reparte entre sus trabajadores. El tradicional *txikitua* se suele componer de bacalao y aceite de girasol, y termina en manos de los pescadores en activo, jubilados y viudas. Es un pequeño reconocimiento a un oficio tan venerable. Merecidísimo. Sirvan estas líneas a modo de simbólico aguinaldo para toda la familia arrantzale. Bejondeizuela!

Bestelako garaiak dira, baita artzaintzan ere. «Ezin dugu pentsatu baserriko bizimodua duela 80 urtekoa bezalakoa denik. Antzera gertatzen da fabriketan eta gainerako sektoreetan. Artzaintza ogibide bat gehiago da», egin du gogoeta Inma Iriondok. Familia-enpresa du **Adarrazi Gaztandegia**, eta sektorea eguneratzea lortu du. Izan ere, sektoreari buruzko irudi mitikoa dugu, beste garai batekoa, oporrik eta astebururik gabeko bizimodua irudikatzen dugu, artzainak mendian aurrerapen teknologikorik gabe bizi zirenekoa. «Dena ari da aldatzen.

Teknologia geureganatu dugu, ekoizpen-metodoetan aurrerapenak izan dira eta produktu berriak iristen ari dira. Baina guk balio erantsi bat dugu: naturarekin bat egiten dugu lan».

Inmak 400 latxa ardi inguruko artaldea kudeatzen du. «Aurpegi horikoak» direla zehazten du, lirainak eta arinak. Neguan Urnietako larreetan egoten dira, eta eguraldi ona iristean Aralarreko mendizerran ibiltzen dira lasai. «Latxa ardiak mendia eta landa behar ditu. Modu estentsiboan egiten dugu lan».

azpimarratu du. Hala, gazta egiteko prozesua une oro kontrolatzen dute, lehenengo esne-tantatik hasita. Idiazabal da enpresaren harribitxietako bat. 1987an sortu zen euskal gazta ospetsuaren jatorri-deitura. Gazta-mota hori gutxienez bi hilabetez egoten da ontzen, eta latxa ardiaren esnea bakarrik erabil daiteke produktua egiteko. «Betekizunak gero eta zorrotzagoak dira», azaldu du Inmak. «Gaztaren kalitatea bermatzen duten kontrolak areagotu egin dira. Idiazabal asko aldatu da», ondorioztatu du.

Adarrazi Gaztandegia

ANTZINAKO BAINA MODERNOA



Maun Grill Bar

PRODUKTUA DA GAKOIA

Produktua, produktua eta produktua. Mantra indiarra balitz, horixe errepikatuko lukete merkatuko gastro-parrilan. Unai Paulis eta Mateus Mendes dira sukaldaritzaren txoko horren zuzendariak, 26 eta 36 urteko mutilak, hurrenez hurren.

Bezeroa barra aurrean eseri daiteke era informal batean mokadutxoa jateko (tomate-entsalada, atun-tiradittoa, Cinco Jotas urdaiazpikoa, orburuak makademia-kremarekin...), edo, nahiago badu, oturuntza ederra egin dezake. Gomendatu gozo-gozoak diren kartako hiru plater. «Izkiratzarraz eta jengibre eta tipulinez betetako raviolia; arroza izkiratzararekin, eta, jakina, txuleta», dio Unai.

Lokalak abantaila paregabea du: inguruko saltokietako produktuez hornitzen da. Elikagaiak

merkatutik sutara doaz zuzenean, eta hortik platerera. Zirkuitu erraz eta eraginkor horrek badu beste gehigarri bat: chefaren eta bezeroaren artean barran sortzen den aurrez aurreko harremana.

Maun Grill Bar tabernan ez dago sekreturik. Kartak ahoz gora jartzen dira. Begi-bistan dago guztia. Baita parrila ere. Horrek haragien eta arrainen zaporea nabarmentzen du, merkatuko elikagaiak beste dimentsio batera eramaten ditu. «Euskal Herrian errotuta dagoen ohiturekin jarraitzeko modua da», laburbildu du Unai. «Erabat homologatutako parrila» erabiltzen dute. Kubatik ekarritako marabuzko landare-ikatzarekin funtzionatzen du, eta bereziki egokia da sukaldean erabiltzeko.



LORETO

Camino a la cima. Cuando necesita desconectar, Loreto Mauleón (Donostia, 1988) se pone un calzado cómodo y camina como si no hubiera un mañana. Puede que esta sana y liberadora costumbre de gastar suela se remonte a su infancia en la casa familiar ubicada en Uliá. Allí se crió sin hermanos, pero rodeada de una prole de primos a los que adora. “La familia para mí es muy importante y les echo muchísimo de menos en Madrid”, nos cuenta. En la capital vive desde hace casi una década, cuando con apenas 23 años, una maleta y muchas ganas de trabajar, inició un camino sin retorno. Le esperaba un papel como protagonista en la serie diaria de Antena 3 *El secreto de Puente Viejo*. Aquello parecía que iba a ser un trabajo de unos meses, pero se convirtió en un currazo que se alargó durante dos años y medio. Grababa todos los días y “casi no veía la luz”, pero aprendió muchísimo. Durante estos años, también ha participado en películas e incluso ha hecho teatro en verso. Hace dos le llegó la posibilidad de trabajar en la serie *Patria* –basada en el libro de Fernando Aramburu y producida por HBO –, en la que ha protagonizado un papel que ha estado en boca de todo el mundo por su sensibilidad y empatía. “Ha sido mi trabajo más intenso y un regalo de personaje para mí. Tengo debilidad por Arantxa”, nos cuenta la intérprete en esta entrevista.

Entrevista
Estibalitz Ortega Arsuaga

Fotografía
Alex Iturralde

Apenas roza los treinta años, pero tiene el rostro desfigurado, la mitad izquierda de su cuerpo paralizada y su boca, inerte, no puede hablar. Es Arantxa, una madre que pierde su juventud por culpa de un ictus y que ya no puede cuidar de sus hijos. Ni de sí misma. El marido la abandona y su madre, con la que casi no se habla por discrepancias políticas, se convierte en su cuidadora. Arantxa no puede expresarse con palabras, pero sus ojos lo cuentan todo. Y saca chispas a una tablet que le ayuda a comunicarse. Es el personaje que interpreta Loreto Mauleón en *Patria*.

¿Lo que hemos llorado y disfrutado al mismo tiempo con Arantxa en *Patria*! ¿Qué personaje tan especial! ¿En qué momento llegó a tu vida?

Fue hace ya dos años. Me ofrecieron hacer el casting y cuando vi que además era el personaje de Arantxa no lo dudé. Conocía el personaje porque había leído el libro y había algo en ella que me atraía mucho. Tras hacer la prueba, pasé meses sin saber nada y de un día para otro me llamaron para hacer otra prueba y me dije "goazen, Loreto". Y salió.

¿A quién llamaste para contárselo?

A la ama. Yo gritaba de la alegría. Sentí que era un privilegio poder hacerlo.

¿Interpretar a Arantxa ha sido lo más difícil que has hecho hasta ahora en la pantalla?

Parece un tópico, pero todos los trabajos tienen su dificultad, aunque me resulten emocionantes y se me presenten como un reto. En una serie diaria, como en *El secreto de Puente Viejo*, grabas todos los días y tienes que trabajar mucho la memoria para aprenderte el guion. Y eso me parece súper difícil. Pero quizá sí que Arantxa haya sido el personaje más intenso y

complejo, porque pasa por muchos lugares y muy diferentes en poco tiempo. En la grabación, al no ser en orden cronológico, pasaba de estar bailando en una discoteca a estar postrada al día siguiente en una silla de ruedas. O de enamorarme a separarme. Además, el ritmo de rodaje fue muy intenso.

¿Te va a dar una visibilidad u otros trabajos no te hayan dado?

Con *Puente Viejo* o *Goenkale* en su día llegas a un perfil más concreto, por horario y por franja de edad, aunque luego te sorprende la gente joven o los señores mayores que te dice que te ve porque lo ve su mujer... Es verdad que una plataforma como HBO te da una mayor visibilidad a nivel internacional. De ahí a que mi situación cambie, puede ser que sí o que no.

La inestabilidad es una de las características de vuestra profesión

Sí, es muy inestable. Lo mismo estás trabajando que en casa parada. No sé qué va a pasar. Ojalá traiga trabajos bonitos, ya se verá.

Había gente que esperaba la serie con la escopeta cargada...

Son procesos con muchas subidas y bajadas de emociones. Era la primera serie producida por HBO España de un libro que se había leído mucho y había sido muy comentado, pero en el rodaje no sentimos esa expectación. Estuvimos a lo que hay que estar, al personaje. Era un trabajo muy interno.

¿A qué te agarraste para preparar el papel de una mujer que no puede hablar y que es totalmente dependiente?

Fue una mezcla de muchas cosas. Casi todos tenemos, por desgracia, alguna persona alrededor que ha pasado por un ictus y, por tanto, tenemos referencias visuales. Además, está Internet, que es la fuente más grande de información. También tuve un par de sesiones con una fisioterapeuta que acompaña y ayuda a personas que han pasado por esto y que ha resuelto dudas que yo tenía, porque el ictus puede afectar de maneras muy diferente y, por tanto, las consecuencias pueden ser diferentes. Y con todo esto, luego yo tuve que componer mi propio personaje e hice un trabajo personal para decidir cómo iban a ser los movimientos.

Hay que haber tenido mucha sensibilidad y empatía para interpretar a este personaje. La sensibilidad te la da el propio personaje, está escrito así, tiene mucha empatía y sufre por los demás. Fue un regalo de personaje. Tengo debilidad por Arantxa.

¿Sientes que la gente te pone nombre y apellido y que te reconocen más que antes?

Antes me decían: "Eres María de Puente Viejo", pero no sabían mi nombre y apellido. Y no pasa nada, lo entiendo perfectamente. Es verdad que ahora me reconocen más por Arantxa y que hay un cierto interés por saber quién está detrás del personaje. Y notas que la serie se está viendo fuera, porque nos llegan muchos mensajes de Argentina, de Colombia, de Chile...



“Kolonbia, Argentina, Txile... *Patria* telesaila herrialde askotan ikusten ari da eta mezu asko jasotzen ari gara. Izaten ari den harrera ona oso pozgarria da”.

Loreto Mauleón en un momento de la sesión de fotos en el Hotel Boutique Arbaso.

“Donostiara etortzen
naizenean beti-beti
Pasealeku Berrira
joaten naiz ibiltzera.
Kresala usaindutakoan
berriaz etxean nagoela
sentitzen dut”.



Localización Hotel Boutique Arbaso / Estilismo: Sketch Concept/ Arbelaitz.

¿Qué tiene la serie *Patria* de diferente? ¿Ha sido el momento? ¿El punto de vista de Aitor Gabilondo? ¿El elenco?

Creo que el trabajo, tanto artístico como técnico, es buenísimo. Y ha funcionado el todo. No sé cuándo hubiese sido el mejor momento, la verdad. Es bueno que se empiece a hablar de esto y a aportar diferentes puntos de vista. Todavía hay muchas heridas abiertas, pero para sanarlas es bueno hablar de ellas. La gente está hablando del tema y eso es bueno.

Además de ser el año de *Patria*, también ha sido el de la pandemia. ¿Cómo llevaste el confinamiento? Dejando a un lado el tema de los fallecidos y del sufrimiento, que ha sido horrible y muy triste, lo de quedarme en casa y parar me ha venido muy bien. Hay gente que lo de 'no hacer nada' lo lleva mal. Yo siento que lo aproveché para hacer cosas importantes y hacerlas una a una, con el tiempo que requería, como leer un libro durante tres horas mientras me tomaba un café. También es verdad que yo no tenía un negocio que atender y que tampoco tenía que ir a un hospital a trabajar. Mi trabajo se paró y yo no podía hacer nada. Lo único que podía era mantener mi cabeza estable haciendo cosas que me hicieran sentir bien como leer, hacer yoga o cocinar a fuego lento.

¿Has sacado alguna conclusión existencial?

Que toda la generosidad que vi durante el confinamiento ahora no la veo por ninguna parte. Y eso me provoca mucha tristeza, porque veo que no empatizamos con los demás y que vamos a nuestra bola. A nivel personal he reflexionado bastante sobre mis hábitos de consumo: dónde y qué compro, sobre todo. Me pregunto si estoy entrando en el bucle de la sociedad de consumo...

¿Eso te ha llevado a tener nuevos hábitos más sostenibles con el planeta?

Siempre me ha gustado mucho más ir al mercado que a un



“Merkatuan
erosketak egitea oso
gustuko dut. Eta
auzoko dendetan
ere. Sortzen diren
harreman estuek
asko pozten naute
egunerokoa”.

supermercado, por eso me hizo mucha ilusión que quisieras entrevistarme para la revista de San Martín. Y cuando voy a comprar algo para mí, procuro ir a una tienda pequeña. Me gustan mucho las relaciones que surgen en los comercios de barrio. Ir siempre a la misma cafetería y que sepan lo que me gusta me hace muy feliz. Soy muy simple en esas cosas, pero me dan mucha alegría. Eso no significa que nunca vaya a ir a un súper a hacer la compra. Pero si quiero comprar un vino, voy a ir a la bodega pequeña que en el confinamiento conocí en mi barrio. O a comprar unas flores en el barrio, donde sé que la dueña me va a atender súper bien. Creo que hay mucha gente que ha llegado también a esta misma reflexión.

“Como en Donosti no se vive en ningún sitio”

E. Ortega Arsuaga

FAMILIA. “Mi txoko favorito es el monte Ulia. Allí viví en la casa familiar de mi abuelo, con un montón de tíos, tías y primos. Fue una infancia súper familiar y estoy muy unida a ellos. Mi ama [su padre falleció] vive en Donosti y procuramos vernos todos los meses, aunque este año está siendo un desastre”.

UNIVERSIDAD. “Estudí en Zurriola Ikastola, en el Usandizaga y luego hice Ingeniería Técnica en la UPV, también Donosti. Decidí la carrera que iba a hacer en la cola de la ventanilla. Siempre he sido muy indecisa. Sentía una presión social (que no familiar) por ir a la Universidad y empecé sin saber muy bien lo que iba a estudiar. Por las mañanas grababa Goenkale y por las tardes iba a clase directa del rodaje”.

MADRID. “Tenía 23 años cuando me mudé. Tuve que ocuparme de las facturas, del contrato de alquiler... Sentía que me estaba haciendo mayor y lo vivía todo con mucha alegría e ilusión. Alguna vez he pensado lo bien que viviría en Donosti, porque como en Donosti no se vive en ningún sitio, pero me he hecho allí mi mundo. Allí hay mucha más competencia, pero también más oportunidades”.

MERCADO. “Tengo mucha relación con los mercados desde pequeña y muchas veces he pensado que me gustaría trabajar en uno. ¡Lo he mirado y todo! En mi barrio hay un mercado y siempre hay algún puesto que queda libre... En Madrid se lleva mucho lo de comer y tomar algo en los mercados. Siempre que voy a una ciudad, lo primero que hago es acercarme, porque es donde se ve cómo es una ciudad”.

VIAJE AL PRIMER QUESO

Por
Ander Izagirre

En una excursión por los montes Oindi y Adarra (Urnieta), recorreremos los monumentos megalíticos de aquellos antepasados que nos dejaron un gran invento: el queso.

Hace mucho que no visitamos a nuestros tatarabuelos de hace tres mil años, los tenemos olvidados allá arriba, ni unas flores les llevamos. Y eso que basta con un paseo mañanero para admirar los monumentos que levantaron en los parajes más espectaculares de Urnieta, en los montes Adarra y Oindi, y para darles las gracias por uno de los grandes inventos de la humanidad: el queso.

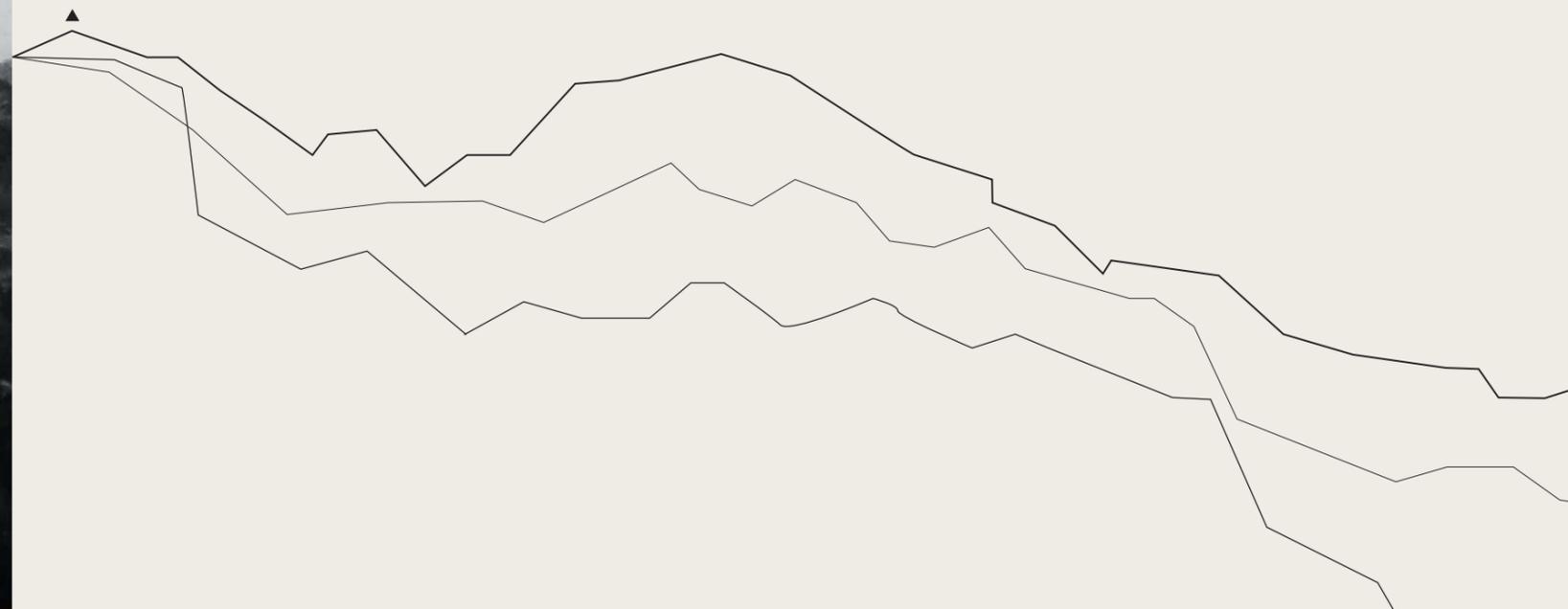
Desde el caserío y restaurante Besabi, vamos a combinar dos anillos: la vuelta al Oindi y la vuelta al Adarra. Nada más llegar por la carretera a **Besabi (302 m de altitud)**, hacia la izquierda sale una pista con señales que indican la ruta a Mulisko Gaina. Solo tenemos que recorrerla durante tres kilómetros, con vistas panorámicas sobre Donostialdea, siguiendo las marcas de pintura blanca y verde (sendero SL-GI-43). Después de un pinar salimos a una loma despejada, donde descubrimos la necrópolis de **Mulisko Gaina (380 m)**: una colección de menhires, monolitos y cuatro círculos de piedras, erigidos en un promontorio sobre los barrancos que caen al Urumea.

Al primer vistazo, aquí no hay más que un montón de piedras. Si miramos y callamos un rato, notaremos algo más: la intención.

Porque esto no es un roquedo: es un monumento. Hace 2.700 años, nuestros tatarabuelos escogieron este sitio para trazar unas formas con las piedras y enterrar en su interior las cenizas de los difuntos. Tomaron unas rocas de formas adecuadas, las transportaron y las colocaron con un cierto orden que ahora nosotros distinguimos. Sabemos que estamos ante un signo, aunque no conozcamos su significado. En esto consiste la huella humana, en crear un poco de geometría en mitad del caos.

Y qué otra cosa es, si no, el queso: la leche primigenia, chorreante y fugaz, convertida por aquellos pastores prehistóricos en una forma geométrica, perdurable y riquísima. Un gran recurso para la supervivencia humana que se extendió por todo el mundo, incluidas nuestras montañas.

Adarra · 811 m



OINDI Y ADARRA

Seguimos las huellas de aquellos tatarabuelos queseros. Desde la necrópolis de Mulisko Gaina, las marcas blanquiverdes nos llevan por un sendero empinado, a través del bosque, hasta la cumbre del **Oindi (545 m)**. Allí los arqueólogos encontraron una cista, una cámara funeraria de cuatro losas con otra a modo de tapa. Bajamos por el amplio cortafuegos hasta el collado de **Pozontarri**, sede de otro monumento llamativo: un dolmen largo y abierto, en el centro de un gran túmulo de tierra, rodeado por un crómlech de 24 piedras. No elegían cualquier sitio para enterrar a los muertos. Ignoramos qué pensamientos, temores o esperanzas expresan estas piedras, pero sabemos que expresan esperanzas, temores o pensamientos.

Las marcas blancas y verdes nos devolverían al punto de partida en Besabi. Para prolongar la excursión, nos desviamos a la izquierda en el collado **Bisisarobe**, siguiendo las marcas blancas y rojas del GR-285, que bordean por el oeste la cresta rocosa de **Aballarri** y suben hasta el Adarra. Vamos atentos, porque pasamos junto a los cuatro crómlech de Arlegor, el dolmen de Aballarri,

el crómlech de Elurzulo con 57 piedras, y los cinco crómlech de Tximista. La concentración de monumentos megalíticos es abrumadora: en la línea de cumbres Oindi-Adarra-Zaburu-Azketa-Leuneta-Mandoegi se cuentan más de doscientos crómlech, veinte dólmenes y un puñado de túmulos, cistas y monolitos. Estas montañas son un inmenso escenario fúnebre.

En el último tramo, nuestro sendero se cuela por el caos rocoso de la cumbre. Con vistas panorámicas hacia Donostia y el mar, ya podemos escribir un mensaje y dejarlo en el buzón del **Adarra**, esta montaña emblemática, el primer ochomil para muchos guipuzcoanos. Sí: **8.190 decímetros** de altitud.

UN FARO DE PIEDRA

Desde el Adarra, las marcas blanquirrojas bajan al collado de **Eteneta**, donde se levanta el monumento más espectacular: dos crómlech, uno de ellos con un menhir de más de dos metros de altura, todo un faro de la prehistoria.

En estos prados de altura es fácil imaginarse a los pastores de hace tres mil años enterrando los restos incinerados de sus muertos en una cámara de losas, afanándose en cubrirlo con un montón de tierra, mientras balaban las ovejas, mientras el viento aullaba. No escribieron, pero narraron. Y sus historias atravesaron los siglos hasta nosotros: cuando los arqueólogos de principios del siglo XX intentaban entender estos monumentos tan misteriosos, los niños de los caseríos ya conocían la respuesta. Los crómlech eran mairu-baratzeak, y los dólmenes, gentil-harriak, las tumbas de los gentiles.

Aquellos seres gigantes de la mitología vasca, herreros, carboneros, constructores de enormes estructuras de piedra, desaparecieron con el advenimiento de Cristo. Al recibir la noticia, se tiraron a una sima y solo quedó fuera el más joven, el encargado de cerrar el sepulcro con las piedras de un dolmen, un carbonero que bajó de la montaña para anunciar a los humanos el nacimiento de Cristo, y al que ahora llamamos Olentzero, ese personaje-bisagra entre el mundo pagano y el cristiano. Cuando los arqueólogos desenterraron huesos humanos, herramientas de sílex y cerámicas, confirmaron lo que ya decía la leyenda: aquellos monumentos eran las tumbas de los antiguos.

Desde Eteneta, seguimos las marcas de pintura blanca y amarilla del sendero PR-GI-203, que bordea el Adarra por el este y baja al **arroyo de Mantale**. Allí confluímos con el camino más habitual, que sigue por el hayedo hasta el **caserío Montefrío** y de nuevo **Besabi**. Este recorrido completo por el Oindi y el Adarra suma 11,5 kilómetros.

Cerca de Besabi, junto a la señal del kilómetro 3 en la carretera que baja a **Urnieta**, está el **caserío Adarrazpi**. Allí Inma Iriondo y Mikel Beldarrain elaboran y venden un estupendo queso Idiazabal, que también se puede encontrar en su puesto del mercado de San Martín. Las piedras monumentales las dejamos en el monte, pero podemos hincarle el diente a uno de sus quesos: uno de los mejores regalos de la prehistoria.

OSPE HANDIKO GAZTA

Idiazabal gaztak usain sarkorra du, eta ardi-esne onduaren eta gatzagi naturalaren zapore bizia; apur bat garratzagoa eta ke zaporekoa, ketua denean. Testura irmoa du, eta pikor-apur bat, baina ez da pikortsua. Badakigu zenbateko handiak ordaintzen direla Ordiziako lehiaketa irabazten duten gazten truke, baina haien ospea harago doa: Idiazabal gaztaren ekoizleek domina asko irabazi dituzte munduko lehiaketetan.



¿Si tuvieras que elegir un alimento para el resto de tu vida, sería el queso?
Si aun tienes dudas, echa un vistazo a esta selección de ejemplares
elaborados artesanalmente y que encontrarás en San Martin Merkatua.
No querrás comer nada más. Palabrita.

El arte de un buen

QUESO

Ekibegia

Behe Nafarroako
Donaxti-Ubarre
herrian egindako
gazta ekologikoa, ardi
esne gordinarekin.
Jatorri-deitura:
Ossau-Iraty.
ABATZA,
San Martin Merkatua,
(planta 0).

Otxokain.

Queso curado
de cabra, 100%
natural, elaborado
artesanalmente en
Navarra.
ABATZA,
San Martin Merkatua,
(planta 0).

Fotografía
Majo Carreras

¿Burrata o Mozzarella?

Hay mucha gente que cree que la mozzarella y la burrata son el mismo tipo de queso, pero os vamos a explicar sus diferencias.

La principal es que la Burrata es mucho más cremosa y suave que la Mozzarella. En cuanto a la forma de su preparación, cabe destacar que la Burrata siempre la encontraremos elaborada con forma de saquitos, mientras que la Mozzarella se presenta en múltiples formatos: bolas, trenzas o bloques rectangulares. Por otro lado, la Mozzarella se elabora en la región de Campania, mientras que la Burrata procede de Apulia.

Consejo: la Burrata al ser tan cremosa y de sabor pronunciado, apenas necesita acompañamientos. Con añadir un chorro de aceite de oliva virgen extra, como el de Casa Hierro, unos granos de sal y pimienta recién molida ya podrás disfrutar de esta maravilla del mundo lácteo. La Mozzarella es perfecta para acompañar ensaladas, tomates, y cómo no, como base de cualquier pizza, coca o tosta.

En MUÑOA ALIMENTACIÓN encontrarás auténtica burrata italiana elaborada artesanalmente. ¡Un placer para el paladar! San Martin Merkatua, (planta 0).

La Burrata, al ser tan cremosa y de sabor pronunciado, apenas necesita acompañamientos.





¿Ideas para un aperitivo? Apuesta por estas cremas de queso con ADN guipuzcoano. Los encontrarás en San Martín Merkatua.

Crema de Idiazabal y membrillo

Crema de queso elaborada de forma artesanal, a partir de queso madurado de leche cruda de oveja latxa. Acompáñalo con una deliciosa ración de membrillo.

Lo encontrarás todo en **ADARRAZPI**, San Martín Merkatua, (planta -1).

Askibil

Elaborado única y exclusivamente con la leche cruda de cabra. En el proceso de maduración no es sometido a ningún tratamiento de corteza ni antifúngico, permitiendo que su corteza se cubra de los mohos que naturalmente quieren implantarse (candidum, roqueforti,...) creando en el secadero una flora característica y propia de este queso. En su elaboración no se añade ningún aditivo.

ABATZA, San Martín Merkatua, (planta 0).

Arrokia

Behi gazta berezia da, pasta egosiko gazta, esne gordinarekin. Ahatsan, Behe Nafarroan, egiten dute Xabi eta Johan anaiek, beren etxaldeko Montbeliard arrazako behien esnearekin. Ekoizpen ekologikoan egiten dute lan.

Mutiloa Urdina

Queso azul de pasta blanda enmohecida y corteza lavada, elaborado con leche pasteurizada de vaca.

Yrula

Asteasuko Gorua Goiena baserriko Josean eta Chusek egiten dute gazta berezi hau. Beriko ardi gazta bat baina trufa zatiak berekin dituena. Trufa eta gazta gustoko badituzu produktu aproposa da. Esne gordinarekin egina.

Lo encontrarás todo en **ABATZA**, San Martín Merkatua, (planta 0).

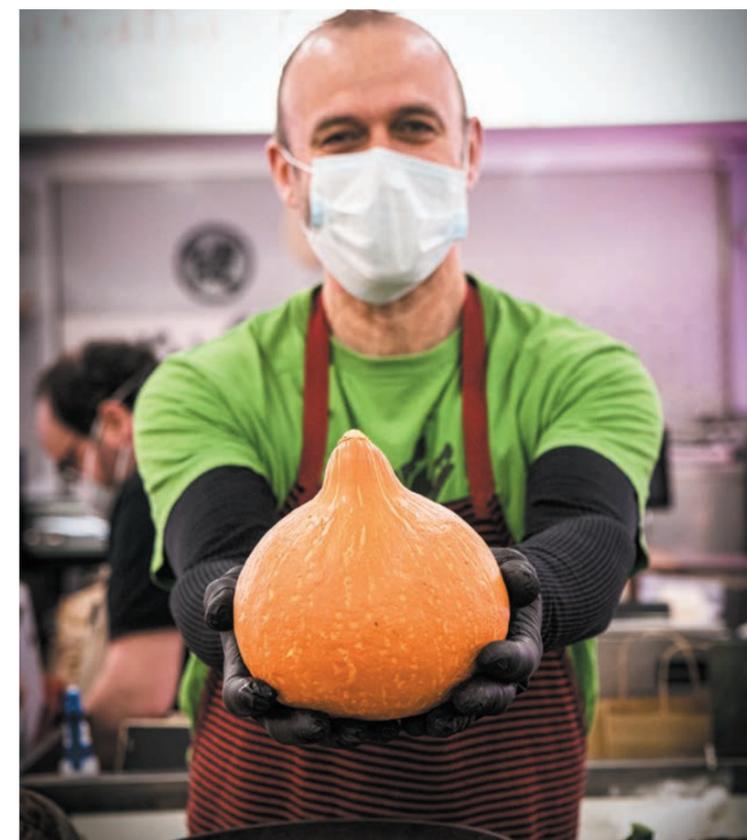


Ecológicos, artesanos y elaborados con mucho mimo. Gipuzkoa es un paraíso para los amantes del buen queso.

GASTRO

¿Qué capricho gourmet te pides esta Navidad?

<i>Gourmet</i>	30
<i>A FUEGO LENTO: las recetas de Martin Magazine</i>	32
<i>En el MERCADO cocinamos para ti</i>	40
<i>Take Away para paladares EXIGENTES</i>	44
<i>¿Cómo está afectando la pandemia al SECTOR PRIMARIO?</i>	46



EROSTEKO ESPERIENTZIA BERRIA

Hastear dagoen urte berriak proiektu berriak dakartza San Martin Merkatura. Gure bezeroak zaintzea eta haien bizitza erraztea gustatzen zaigu. Horregatik, laster, edozein donostiarrek egin ahal izango du onlineko erosketa merkatuan, plataforma berritzaile baten bidez. Barazkiak, frutak, haragiak, arrainak, itsaskiak, ogia, gozokiak... Egunero zure erosketa-saskian sartzen dituzun elikagai guztiak aurkituko dituzu plataforma horretan. Merkatuko postuetan erosteko esperientzia biziko duzu, baina ingurune birtual batean.

Merkatuko handizkariak oso ondo hartu dute proiektua, eta martxan jartzen ere parte hartu dute. Udaberriko konfinamenduan, bertatik bertara bizi izan zuten esperientzia hori: «Etxerako zerbitzua martxan jarri genuenean, gure bezero askoren beharrak ase ahal izan genituen, eta oso esperientzia gogobetegarria izan zen guretzat. Mugarri garrantzitsua izan da bezeroaren arretan», azaldu dute Fernández frutategian. «Online merkatua oso tresna praktikoa da bezeroentzat eta aukera handia guretzat, etxe gehiagotara iristeko aukera ematen baitigu», esan digute Tolare saltokian.

gutizialak

Eguneko orduak ez dira nahikoak dastatu nahi ditugun gauza gozo guztiak ahoratzeko! Hona hemen guk egindako aukera txiki bat. Dena dela, askoz ere jaki gehiago aurkituko dituzu San Martin Merkatuan. Eguna alaituko dizute!



12:00



14:00



15:00



16:00



20:00

Encuéntrala en cualquiera de estos puntos de la ciudad

10:30

Fruta natural deshidratatua

Modu naturalean deshidratatutako fruta-nahastura, Gabonetako mahaia jaki osasungarri hornitzeko. Osagaiak: sagarra, marrubia, mugurdia eta andere-mahats beltza (% 85); ezti, erlezainaren eskuetatik zuzenean ekarria (% 13); osoko kainabera-azukre gordina (% 1), eta sagar-zukua (kontserbagarri bakarra).

> **Granel**
0. solairua
San Martin Merkatua

Guijeloko urdaiazpikoa, % 100 iberikoa

Hori bai urdaiazpiko ona! Zapore eta usain bikaina da urdaiazpiko horien ezaugarria, Huelvako iparraldeko dehesetan askatasunez hazitako txerri iberikoenak baitira.

> **Maribel urdaitegia**
0. solairua
San Martin Merkatua

Sagarrez betetako pularda

Landetako hegazti zoragarriak, aire zabalean elikadura naturalarekin hazitakoak. Errege-sagarrez bete eta temperatura baxuan kozi-natzen dira. Emaizta: plater ezin gozoagoa, familiarrean dastatzeko modukoa. Labea berotu eta bero-kolpe bat eman besterik ez duzu egin behar prestatzeko.

> **Iñaki & Jenny Alimentación**
-1. solairua
San Martin Merkatuan

Casa Hierro oliba-olio birjina estra

Ondu zure jakiak olio ekologiko bikain honen zurrustatxo batekin. Milatik gora urteko olibondoan olibekin eginda dago.

> **Muñoa Alimentación**
0. solairua
San Martin Merkatua

Piku-bonboiak

Gozo-gozoak eguneko edozein ordutan. La Higuera bonboiak txokolate beltzeko trufaz betetako piku lehorrik onenekin egiten dira. Brandy ukitu bat dute eta txokolate beltz kurruskarizko geruza batez estalita daude.

> **Fernández frutategia**
0. solairua
San Martin Merkatua

Mi-Cuit foie-grasa

Kalitate goreneko giblez egiten da, Urnietan kokatutako etxaldean, artisautzako prozesu delikatu baten bidez. Marka bereko Modenako erredukzio batekin batera presta dezakezu. Horrela, zaporeen kontraste atsegina lortuko duzu.

> **Goiburu etxaldea**
-1. solairua
San Martin Merkatua

MARTIN, LA REVISTA DE SAN MARTIN MERKATUA

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

Asador Miralles	Granel
Biblioteca Aiete	Gym Easo
Biblioteca Alderdi Eder	Hotel Abba San Sebastián
Biblioteca Central Parte Vieja	Hotel Boutique Arbaso
Biblioteca Egia Biblioteca Ernest Lluch	Hotel Amara Plaza
Biblioteca Gros-Okendo	Hotel NH Collection San Sebastián Aránzazu
Biblioteca Intxaurrenondo	Hotel Arrizul Congress
Biblioteca Larratxo- Altza	Hotel Arrizul Beach
Biblioteca Loiola	Hotel Distrito Oeste
Biblioteca Lugaritz	Hotel Hesperia Donostia
Biblioteca UPV	Hotel Monte Igueldo
Casino Kursaal	Hotel Palacio Ayete
Centrauto	Ikigaia
Centro Estética Jaime Campos	Kilukamiluka
Centro Médico Psicotécnico San Martin	Lanchares Clínica
Clínica de Espalda Athlon	Laura San Julián Beauty Atelier
Centro de estética Beauty Time by A.M	La Casita de Caramelo
Clínica Dental Trento	La Perla
Convent Garden	Magnolia
COSS - Centro Oftalmológico de San Sebastián	Mater museoa
Cristina Enea Rooms	Peluquería Hemme
Crossfit Donostia #igarabox	Restaurante Arzak
Club Athletic SS	Restaurante Martín Berasategui
Donna Estética	Restaurante Narru
Donostidog	San Telmo Museoa
Echeverría & Del Valle	Sweet Roma
Escuela de Triunfo Pilates	Tilia Deli & Café
Farmacia Camino-Iruretagoyena	Tilin Talan
Feel free Rentals donostia	Tréboli
Fombellida Dental	Zergatik
	Uno a Uno Estudio
	Entrenamiento Personal



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

__Cocinar es un acto de amor. Tómate tu tiempo para preparar, sin prisas, estas recetas en las que los productos de temporada son los protagonistas.__

Realización y fotografía Maité Paternain para Martin Mag.

CREMA DE COLIFLOR

con *Idiazabal* ahumado y *txistorra* crujiente

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 puerro cortado en rodajas
- 1 coliflor mediana cortada en ramilletes de tamaño similar
- 2 cucharas de queso cremoso tipo Philadelphia
- 1/4 de *txistorra* cortada en rodajas muy finas
- 30-40 gr de *Idiazabal* ahumado cortado en lascas
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Derrite la mantequilla en una cazuela y saltea el puerro durante un par de minutos. Añade la coliflor y cocina un par de minutos mas removiendo con una cuchará para que no se queme.
- 2 Cubre con agua y deja hervir durante 10-15 minutos.
- 3 Precalienta el horno a 200 °C.
- 4 Coloca la *txistorra* sobre una bandeja de horno y cocínala durante 10 minutos o hasta que esté tostada. Retira la bandeja del horno y deja enfriar.
- 5 Mientras tanto, escurre el agua sobre un bol y tritura la coliflor, el puerro, el queso crema y 2
- 6 Trocea las rodajas tostadas de la *txistorra* con un cuchillo formando migas desiguales.
- 7 Sirve la crema de coliflor con unas lascas de *Idiazabal* ahumado y las migas crujientes de *txistorra*.



Cuando vayas a emplatar, añade unas gotitas de aceite de oliva virgen extra Casa Hierro. En los detalles está la diferencia.

a fuego

LENTO

BONIATOS ASADOS

con *Labneh* de Oveja

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 600 gr de yogur de oveja
- 1 cucharadita de sal
- 4 boniatos de tamaño medio
- 2 cucharadas de aceite de oliva + 1 cucharada para servir
- 1,5 cucharada de miel
- Sal en escamas
- Pimienta
- Unas ramitas de tomillo fresco
- 70 gramos de avellanas tostadas y machacadas groseramente
- Unas hojas de rúcula
- Pimentón dulce

ELABORACIÓN

DEL LABNEH DE OVEJA

- 1 Mezcla el yogur con la sal. Coloca el yogur en una gasa o tela para hacer queso o bebidas vegetales. Coloca la tela sobre un colador y pon el colador en un bowl. Deja escurrir el suero durante al menos 24 horas.
- 2 Reserva el *Labneh* en la nevera hasta que lo vayas a usar.

DE LOS BONIATOS ASADOS

- 1 Hierva los boniatos durante 10-15 minutos en agua y sal. Estarán listos cuando estén aún ligeramente duros en el interior pero relativamente blandos en su exterior. Sécalos bien con papel de cocina.
- 2 Precalienta el horno a 220 grados.
- 3 Aplasta los boniatos con la ayuda de un tenedor o una espátula de cocina.
- 4 Salpimenta los boniatos y añade el aceite de oliva, la miel y el tomillo fresco.
- 5 Hornea los boniatos durante 10-15 minutos o hasta que estén dorados y la piel ligeramente crujiente.
- 6 Sirve con el *Labneh*, las avellanas, un poco de pimentón dulce y el aceite de oliva restante.

Batatak A bitamina eta antioxidarzaile asko du, betakarotenoa batez ere.





La bullabesa es una receta tradicional de pescado y marisco. El azafrán es uno de los ingredientes imprescindibles para elaborar este delicioso plato.

BOUILLABAISE

INGREDIENTES PARA 6-8 PERSONAS

PARA EL CALDO DE PESCADO

- 2 cebollas cortadas
- 1 puerro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates grandes cortados
- 2 hojas de laurel
- 1/2 bulbo de hinojo
- 1,5 kg de espinas y cabezas de pescado, pescado de roca y langostinos
- Sal

PARA LA SALSÀ ROUILLE

- 3 dientes de ajo
- 2 guindillas o Cayena
- Una cucharadita de sal
- Miga de pan remojada en un poco de leche
- Azafrán
- 300 ml de aceite de oliva
- 80 ml del caldo de de pescado
- Unas gotas de zumo de limón

PARA LA BOUILLABAISE

- El caldo de pescado
- Azafrán al gusto
- 2 o 3 patatas peladas y cortadas groseramente
- 1,5 kg de rape (limpio, sin espinas y troceado)
- Un puñado de mejillones y de almejas
- Una docena de langostinos
- Sal y pimienta
- Un puñado de tomates cherry

ELABORACIÓN

DEL CALDO DE PESCADO

1. En una cazuela, fríe la cebolla, el puerro y el ajo con un poco de aceite de oliva. Añade el tomate troceado.
2. Incorpora el laurel y el hinojo y después el pescado.
3. Cubre con agua y añade sal al gusto.
4. Cocina durante 50 - 60 minutos.

5. Coloca un colador de malla fina sobre un bowl o cazuela amplia. Vierte el caldo y los demás ingredientes sobre el colador apretando sobre los ingredientes para exprimir bien todos los jugos hasta conseguir un caldo algo denso. Si lo deseas, también puedes triturar los langostinos y el pescado libre de espinas y colar el puré resultante.

DE LA SALSÀ ROUILLE

1. En un mortero, machaca el ajo, la guindilla y la sal.
2. Añade la miga de pan escurrida, el azafrán y mezcla bien.
3. Incorpora progresivamente el aceite de oliva sin dejar de mezclar.
4. Añade el caldo de pescado y unas gotas de zumo de limón y salpimenta al gusto.

DE LA BOUILLABAISE

1. Calienta el caldo de pescado e incorpora las patatas y el azafrán. Cocínalo todo durante 8 minutos.
2. Añade el pescado en trozos, el marisco y los tomates cherry y cuécelo todo durante 5-10 minutos.
3. Sirve acompañado con la salsa Rouille.





Si te gusta la cocina oriental, ámate a preparar estas deliciosas albóndigas de pollo al estilo thai. Están buenísimas y son fáciles de hacer.

OILASKO-BOLAK

Thai estiloan

OSAGAIK 4 LAGUNENTZAT

- Arto-irina (koilarakada 1)
- Soja-saltsa (75 ml)
- Arroz-ozpina (2 koilarakada)
- Eztia (2 koilarakada)
- Lima baten zukua eta birrindura + beste bat mahairatzeko
- Oilasko- edo indioilar-haragi txikitua (500 g)
- Jengibre freskoa (zati 1), zuritua eta txikitua
- 2 baratxuri ale
- Oliba-olioa (2 koilarakada)
- Sesamo-olioa (koilarakada 1)
- 2 tipula, txikituak
- 2 piper gorri, zatikatuak
- Kakahueteak (eskukada 1), zurituak eta zakarki birrinduak
- Basmati arroza, osagarri gisa
- Sesamo-haziak mahairatzeko
- Thai txilearen saltsa mahairatzeko (aukeran)
- Martorri freskoa

PRESTAKETA

1. Nahasi arto-irina, soja-saltsa, ozpina, eztia, limaren zukua eta birrindura eta ur hotza (75 ml), saltsa prestatzeko.
2. Bestalde, nahasi oilasko-haragi txikitua, jengibre eta baratxuria. Egin golfeko pilota baten tamainako bolak.
3. Berotu olio zartagin batean, eta frijitu bolak gorritzen diren arte. Utzi plater batean, gerorako.
4. Frijitu tipula eta piperra zartagin berean. Gaineratu bolak, eta kozinatu minutu pare batean.
5. Gaineratu saltsa eta kozinatu astiro-astiro, loditu eta bolak guztiz kozinatuta geratzen diren arte.
6. Mahairatu basmati arrozarekin, kakahueteekin, sesamo-hazi batzuekin, txile-saltsarekin eta martorri freskoarekin.



No hay excusa que valga para no comer bien todos los días del año. Si no tienes tiempo para cocinar, no sabes o no te apetece, Mercado San Martín lo hace por ti y te lo lleva a casa.

Por
Amaia Biain

Fotografía
Estitxu Ortolaiz

Cocinamos por ti.



El mercado abarca mucho más de lo que se ve a primera vista. Además de materias primas como la carne, el pescado y la verdura, coloridos y sabrosos platos ya cocinados se exhiben en los puestos de varias carnicerías que cuentan con obrador propio. **Muñoa Alimentación, Nicasio e Iñaki & Jenny** ofrecen una variada carta de platos elaborados a diario de manera artesanal, con producto excelente y de temporada.

Comida recién hecha –Huele que alimenta en el puesto de la **Carnicería Nicasio** (planta 0). Apenas unos pocos metros separan el obrador del mostrador, adonde llegan coloridas ensaladas, paellas y exquisitas lasañas recién sacadas del horno, que se terminan en un pestaño. “Hay días en que hacemos hasta cuatro paellas. Es una pasada lo que ha aumentado la venta de platos cocinados” explica asombrado **Mikel Urrestarazu**.

Desde que pusieron en marcha el obrador hace quince años, coincidiendo con la apertura del nuevo mercado, éste ha crecido de manera exponencial. “Empezamos elaborando hamburguesas, albóndigas, croquetas... los productos habituales de una carnicería y ahora contamos con una amplia carta que incluye platos de verdura, pastas, arroces, legumbres, carnes, pescados, ensaladas y postres”. La clientela que se acerca todos los días hasta Nicasio es de lo más variada: personas mayores a las que no les apetece cocinar, gente que trabaja en comercios y oficinas de alrededor o familias que el fin de semana prefieren dedicar más tiempo a los suyos y menos a la cocina. Cada uno elige su plato favorito entre los muchos que incluye

“Guk betiko sukaldaritzaren aldeko apostua egin dugu. Gure janaria gure amek egiten zutena bezelakoa da. Egunero prestatzen dugu gure lantegian primerako osagaiekin”.

Idoia Etxeberria, Iñaki & Jenny

la carta. “Ahora en invierno hacemos mucho potaje, alubias, garbanzos, menestra de verduras... Siempre tenemos arroces, lasañas y pastas, así como una variedad de platos de carne como estofados de ternera y carrilleras o pescados como platuxa rebozada, bacalao a la vizcaína o chipirones. Son tantos que no podría enumerarlos todos”, dice Mikel.

Su secreto mejor guardado es “cocinar al día y sacar la comida de la olla directamente al mostrador. Sin intermediarios”. Además, añade que “es una comida cien por cien casera, sin aditivos. Según se cocina se saca y a la hora de servir se termosella para que vaya protegida y dure un poco más, pero es como tener a una cocinera en casa todos los días”.

El mostrador de **Iñaki & Jenny** (planta -1) es también un espectáculo, rebosante de recetas tradicionales y delicadas exquisiteces que comerías sólo con los ojos. Todos los platos se elaboran a diario en su obrador de Igara. Comida tradicional de puchero, para el día a día, libre de aditivos. “Desde el principio hemos apostado por la comida tradicional de puchero, imprescindible en una alimentación saludable y equilibrada” -explica **Idoia**- “pero también elaboramos platos más de capricho para el fin de semana o para una celebración”. En **Iñaki & Jenny** las cremas de verduras, los potajes y los guisos conviven con los corderos, cochinitos y capones asados a baja temperatura y sellados al vacío, listos para degustar.





Sopas y cremas variadas, pastel de verdura y rollitos de pollo con verdura en Iñaki & Jenny Alimentación.



Salpicón de pulpo y tarta de queso en Casa Nicasio.



Ensalada de morros y postres varios caseros en Juan Etxeberria.

“Solo tienes que sacar la carne del frigorífico por la mañana para que se atempere, calentar el horno a tope y meter la pieza diez minutos. No hace falta regarla y te queda mejor que recién hecho”, explica Idoia.

Menú y plato del día – De lunes a viernes, los obradores del mercado exhalan olores de antaño. En sus cocinas se trabaja con cariño para que puedas llevar una alimentación saludable y equilibrada sin pisar la cocina. Alubias cocinadas lentamente, un estofado de carne guisado con paciencia y mimado con hierbas aromáticas, arroces sueltos y con fundamento o cremas de verduras suaves pero sabrosas, son algunos de los platos que Idoia Etxeberria incluye en su menú diario y en su plato del día.

“Me gusta poner facilidades a la gente porque no es fácil organizarte con las comidas semanales. Todos los días preparo dos menús diferentes de 8,5€ y 10€ y un plato del día a 3,20€ que incluye la ración diaria recomendada de proteína e hidratos de carbono. Hoy por ejemplo tengo garbanzos con espinacas pero mañana pondré acelga”.

Otra ventaja del obrador de **Iñaki & Jenny** reside en el termosellado y pasteurizado de los platos. “La gente viene y coge de una tacada la comida para toda la semana. Los alimentos, al estar pasteurizados aguantan más de quince días por lo que puedes cogerte tres raciones del plato del día y comerlas más adelante”.

De capricho – Llega el fin de semana y con él las ganas de romper la rutina. El mercado acoge caras nuevas, gente joven y familias con niños que van educando el paladar y la vista. ¿Y qué mejor escuela que **Muñoa Alimentación**?

Llevan muchos años elaborando sus propios productos en un obrador

que empezó siendo pequeño y se ha convertido en una nave de 180 metros cuadrados, ubicada en Astigarraga. Aquí elaboran productos con label Muñoa, sinónimo de excelencia. Todo el mundo debería probar sus croquetas y pechugas con bechamel, las hamburguesas de viejo, su foie, las alitas de pollo asadas, el bacon o el jamón y el pavo cocido; éste levanta pasiones incluso en tierras castellanas. “Hasta Ávila enviamos un pedido de pavo todas las semanas, a un particular”, cuenta Ane.

Tras la apertura del nuevo obrador, han ido incorporando nuevas recetas que después venden en su puesto del mercado. “Como novedad tenemos una espectacular lasaña de carne, no podía ser de otra cosa -bromea Ane y unas albóndigas en salsa que están teniendo mucho éxito entre nuestros clientes. También hemos empezado a elaborar nuestra propia chistorra y unas longanizas criollas que, solas entre pan y pan o acompañadas de unos huevos están de muerte”.

A pedir de boca – En Mercado San Martín no solo cocinan por ti sino que, si lo deseas, te lo envían a casa. “En **Muñoa Alimentación** hace tiempo que ofrecemos este servicio y funciona muy bien. También enviamos nuestros productos a toda la península”. Idoia, de **Iñaki & Jenny**, relata que pusieron en marcha este servicio hace algunos años pero funciona cada vez más y mejor. “El servicio a domicilio nos ha salvado durante el pasado confinamiento; imagínate, gran parte de nuestros clientes son de los pueblos de Gipuzkoa, que trabajan aquí y aprovechan para hacer la compra semanal; también vienen muchos turistas pero con la pandemia... De no haber sido por los envíos lo habríamos pasado muy mal”.



Tradizioa eta abangardia Muñoa Alimentación saltokian

“Pauso txiki handi bat eman dugu”

Ane Muñoa, lantegiko arduraduna

Muñoa Alimentaciónek maila bat gora egin du ekintzaitzaren podiumean eta sektoreko erreferente bilakatu da. Duela urtebete lantegi berriaren instalazioak inauguratu zituen Astigarragan, 180 metro koadroko nabea, non eskulana eta teknologia ongi uztartzen diren

Lehen, harategiaz gain, lantegi txiki bat zuten merkatuko saltokian saltzen dituzten produktuak egiteko. Orain, instalazio berrii esker, produktu berberak kantitate handiagoan ekoizteko aukera dute, askoz zorrotzagoa den araudiaren arabera, hirugarrenen hornitzaile ere izateko.

Ane Muñoa lantegiko arduradunak azaltzen duenez, «elikagaiekin lan egitetik elikagai-industria izatera igaro gara; horretarako, azpiegitura egokia behar da, eta segurtasun-baldintza askoz zorrotzagoak bete».

Harekin batera bisitatu dugu Astigarragako lantegi berria, xehetasun guztiekin diseinatu dutena. Norabide bakarrek ibilbide zirkularra du, zamañan ez daitezkeen sukalderraino sartu. Herrerako eta aldageletako gunea igarota, hiru hotz-ganbera daude: lehena lehengaiak gordetzeko; hurrengoa, preziatuena, bonboaren

eta injeziorako gailu automatikoaren aretoa da, urdaiazpiko eta indioilar bikainak prestatzeko erabiltzen dutena; hirugarrena, ganbera azkarra edo bitartekoa da, labetik atera berri duten produktua (lasagna, esaterako) berehala hozteko. Jarraian, produktua hotzean manipulatzeko gunea dago, saltxitxak, txistorra eta abar egiteko; ondoren, garbiketako gunea eta gune beroa daude; azken hori da zabalena. Bertan, Juan Luisek eta Iñigok artisauek erabiltzen dituzte Muñoa produktuak, baina orain Alemaniako teknologiaren laguntzarekin. Sukaldeko robot berritzaileak dute, etxeetan erabiltzen direnak baino askoz handiagoa. Elikagaiak pisatu, egosi, prestatu eta pasteurizatzeaz gain, automatikoki ateratzen ditu AAKPK txostenak, elikagai-enpresek nahitaez eduki behar dituzten dokumentuak. Aldamenean, labe erraldoi batean, 250 kg hirugihar erretzen ari dira. «Hau ere gure altxorretako bat da», dio Anek, harro.

Ibilbidea laugarren hotz-ganberan bukatzen da. Gune horretan gordetzen dituzte jada ontziratutako eta etiketatutako produktuak, garraiatzeko prest daudenak. Merkatura eramango dituzte, eta, laster, beste saltoki batzuetara ere bai.



“Aurten dena oso arraroa ari da izaten eta zaila da hirugarrenei saltzera ateratzea, baina oso pozik gaude egin dugun urratsarekin. Apurka-apurka goaz aurrera, nahiago dugu pauso txikiak baina sendoak eman”.

Take away para sibaritas

Las opciones de comida para llevar a casa ya no se reducen a pizza o fideos chinos. En San Martín Merkatua la oferta es cada vez más amplia, variada y exquisita.



El puesto de comida japonesa **Kenko Sushi** nació con espíritu nómada. A su habitual oferta take away se suma ahora el servicio de reparto a domicilio, a partir de 25 euros de compra.

Hacerse un 'Kenko' siempre resulta un plan perfecto, entre semana sin apenas tiempo para cocinar o el fin de semana, para disfrutar de una comida divertida con amigos. ¿A quién no le apetece una sopa Ramen, bien caliente y cocinada a fuego lento? En **Kenko Sushi** la bordan y además es un alimento saludable y muy completo. También son exquisitas sus yozas plancha, "una receta de mi madre" -dice Kenji Takahashi-, "basta con calentarlas unos pocos segundos en el microondas o en el horno y quedan como

recién hechas". Igual de ricas están sus croquetas, también receta familiar; en vez de elaborarse con bechamel, "la masa lleva patata, cebolla pochada, queso y carne picada".

La carta de platos calientes para llevar continúa con apetitosas recetas como el pollo karagee (pollo frito al estilo japonés) o la tierna costilla glaseada, que se deshace en la boca.

Kenji, al frente del puesto del mercado, continúa ofreciendo bandejas variadas del mejor sushi de la ciudad, con producto fresco y de temporada. Tú mismo puedes diseñarte la cena, combinando en una misma bandeja los nigiris, sahimis, hosomakis o uramakis que más te gusten.

Pequeños bocados de langostino marinado, salmón sopleteado, atún rojo, ventresca de atún, vieira... seducen a cada vez más guipuzcoanos, amantes de la cocina japonesa. Basta con ir un viernes por la tarde al mercado y ver la cola que se forma. "Hemos aumentado las ventas en un 50%", cuenta Kenji con asombro.

Kenko Sushi

Recogida y servicio a domicilio (a partir de 25€ de compra).
Horario de encargos a domicilio:
12.00-19.00.
Tel: 943537527

*Hacer el pedido con una hora de antelación.



Maun Grill Bar

Recogida y servicio a domicilio: 603 234 761
12.00-16.00h
19.00-21.30 h
Carta en
www.maungrillbar.com



En **Maun Grill bar** no paran quietos desde que abren la cocina, a las doce del mediodía, y empiezan a coger los primeros pedidos de gente que trabaja alrededor y quiere almorzar con fundamento unos tacos o unas apetitosas alcachofas con crema de Macadamia.

Mateus Mendes, cocinero y encargado del bar junto a su socio Unai Paulis, ha madrugado como todos los días para comprar en el mercado producto fresco con el que elaborará su excelente sopa de pescado o un arroz con carabineros de órdago: dos de los platos estrella que el restaurante prepara para recoger en el mercado o llevártelo a casa.

Han tenido que retirar de la carta el marisco a la parrilla y la chuleta, "porque obviamente no son productos que puedan servirse recién hechos". Pero a cambio, han incluido deliciosos platos como un curry de carne bien especiado (Masala Bombay) y con el punto justo de

picante que, acompañado con un poco de arroz basmati aromatizado, alegra todo tipo de paladares.

Los tacos también vuelan desde que abren la persiana; tanto los de Cochinita Pibil como los de Costilla kimchi (costilla cocinada a la parrilla, acompañada de una preparación coreana a base de col fermentada y varias especias). "También gustan mucho los tiraditos de atún y la costilla barbacoa", cuenta Mateus.

En todo buen restaurante que se precie no puede faltar un buen postre y si es tarta de queso, y es buena, sus fans incondicionales se harán eco de ella. "Es una tarta horneada, con un punto de queso azul de Cabrales. Está riquísima".

Tos los platos que se preparan y empaquetan están listos para comer. "No tienes que hacer nada en casa. Por eso aconsejamos a los clientes que pidan justo en el momento que quieren comerlo porque si esperan, la comida pierde".

Coro Sotero

Recogida y servicio a domicilio de marisco cocido (gratuito)
Tel: 943 428 696
www.corosotero.es

Si lo que te pide el cuerpo es un poco de marisco frío o calentito, recién cocido, en **Coro Sotero** te lo cuecen, ahorrándote esta incómoda tarea. "La gente no tiene ganas de complicarse la vida o no dispone de cazuelas grandes. Nosotros mismos nos lo llevamos a casa cocido y muchos restaurantes también nos lo solicitan", explica Iván Burgaña.

Lo que más se lleva la gente es bogavante, langosta y cigalas, en este orden; son platos fuertes cuando llegan las Navidades y habituales en otras fiestas populares como San Sebastián o Semana Grande. "Pero si vienes un día cualquiera y ves unas gambas frescas que te gustan te cuezo doce o las que me pidas. Cocemos toda clase de marisco", explica Iván.

¿Hay que pedirlo con tiempo? "Generalmente lo cocemos en el momento o como mucho el cliente tiene que esperar media hora. Sin embargo, hay quien lo encarga la víspera para recogerlo a una hora determinada; o quien lo quiere comer caliente. Entonces lo cocemos justo en el momento para que el cliente se lo lleve a punto".

Marisco a pedir de boca y, si quieres, también en la puerta de casa porque en **Coro Sotero** llevan años funcionando con el servicio a domicilio gratuito. ¡Buen provecho!

SACUDIDA COVID

¿Cómo está afectando al sector primario?

– El primer eslabón de la cadena alimenticia no ha parado desde que se desató la pandemia, pero navega en un océano de dudas y ve cómo el sector puede transformarse de un día para otro. Pescateras, baserritarras y ganaderos del mercado narran los vaivenes de estos últimos meses.–

Por
Amaia Biain



San Martín Merkatua es mucho más que un espacio físico. Simbólicamente es, para mucha gente, su segundo hogar. Al igual que nuestros antepasados se reunían alrededor del fuego para calentarse y alimentarse, muchos clientes acuden a la plaza para comprar buenos alimentos pero también para sentir el calor del ambiente y respirar su agradable bullicio.

Este calor es ahora más necesario que nunca. “Tendríamos que sustituir los abrazos que nos faltan por palabras bonitas. Noto que la gente quiere un poco más de atención y que le expliques bien las cosas, y mira que yo repito todo cien veces”, dice Rosa Mari, de **Pescadería Rosa Mari**. Ella, al igual que sus compañeros, recordará 2020 con un sabor agri dulce.

“Hemos vivido un poco de todo. Al principio fue un bajón terrible, pero nos pusimos las pilas con el servicio a domicilio a través de whatsapp y funcionó muy bien. La venta online que puso en marcha el mercado también fue un éxito”, recuerda.

Rosa Mari ha aprovechado esta pandemia para poner datáfono en la pescadería. “Soy un poco cavernícola y me cuesta adaptarme a la tecnología. Como no me quedó otra, en marzo empecé a cobrar con tarjeta pero yo jamás he utilizado una. Mi hijo no lo puede entender”, cuenta divertida.

Con el cierre de la hostelería, **augmentó el consumo de pescado en los hogares**, y se incrementaron las ventas en las pescaderías. En Pescadería Rosa Mari han trabajado mucho y muy bien. “El fin de semana mis clientes compraban aquí los caprichos que no toman

"Etxeetako arrain-kontsumoak nabarmen egin zuen gora ostalaritza itxi eta gero".



en el bar. Unas gambitas, unas cigalas, el txangurro, langostino y pulpo cocido... No paraba de repetirles que cuando reabrieran los bares y restaurantes teníamos que volver. Tengo muchos amigos y familiares que lo han pasado muy mal”.

Tampoco lo han pasado bien otras pescaderías donde la hostelería supone alrededor de un 70% de la facturación. Es el caso de **Coro Sotero**, donde han “sobrevivido” al cierre de bares y restaurantes, gracias al aumento del consumo en los hogares y al capricho de fin de semana. “Cuando cerraron los restaurantes no nos quedó otra que tirar sólo de la venta al público, que también es muy importante, y del servicio a domicilio gratuito que ofrecemos desde hace muchos años”, explica Iván Burgaña, al frente de esta ‘boutique’ del pescado que cuenta con un cocedero de marisco en el mismo mercado. “Nos salva que tenemos una serie de productos difíciles de conseguir durante todo el año como es el caso de nuestro marisco. Nosotros lo cocemos y lo servimos en el mercado o en la puerta de casa”.

El precio del pescado, patas arriba

Tras el cierre de la hostelería, llamaba la atención el precio del pescado, contrario a lo habitual. “Pescados frecuentes en las cartas de los restaurantes como la lubina, el lenguado, el rodaballo o el besugo bajaron a la mitad de precio y la merluza, el gallo o el chipirón -que no son productos típicamente hosteleros- se encarecieron porque su consumo en los hogares se incrementó”, explica Iván.

"Bisiguaren prezioa erdira jaitsi eta legatza garestitu egin zen".



"Egun batetik bestera kontsumoa aldatu egiten da. Ekoizleentzako egoera zaila da".

Aumenta la venta de leche y el queso aguanta el tirón

Las ovejas no entienden de virus y tienen que salir a pastar. Con ellas, los pastores se echan al monte en mitad de esta incertidumbre. Inma Iriondo, de **Adarrazpi gazta**, ha vivido en primera persona este miedo que ha resultado en "un aumento de ventas en el pequeño comercio y al consumidor final. La leche, por ejemplo, se vendió muchísimo; la gente aprovechó el confinamiento para hacer cuajadas. En hostelería, en cambio, las ventas han caído mucho y hemos tenido que anular las visitas a la quesería, adonde venían muchos turistas".

Los pastores de Goierri también han apostado por la venta de más leche y menos queso, "para asegurarse unos ingresos", asegura Ioritz Imaz, de **Abatza** (planta I). Ioritz sabe bien de lo que habla porque todos los quesos que vende son vascos y de pequeños productores. Además, ha sido alcalde de Idiazabal y conoce bien el mundo rural. "Ante el miedo y la incertidumbre, ha bajado la producción de quesos que tienen un recorrido menor como el queso azul, que no puede estar mucho en cámara porque se vuelve fuerte; pero la producción de los quesos curados se ha mantenido. En general todos han bajado sus ventas pero no les ha ido tan mal como pensaban".

Cae en picado el consumo de cordero

Los pastores coinciden en subrayar su preocupación por el cordero, cuyo consumo cae desde antes de la pandemia. "Está fatal. La gente no se acuerda de él. Aunque las celebraciones no sean como las de otros años, las buenas costumbres no hay que perderlas. En **Adarrazpi gazta** -explica Inma- ofrecemos servicio a domicilio y lo entregamos en mitades o enteros".

Ioritz Imaz también alerta de la caída de consumo de este animal, que está muy mal desde antes de la pandemia, "pero la situación de ahora tampoco



"Esne-salmentak gora egin zuen, baina gazta-produkzioa eten egin zen".

ayuda. En noviembre las ovejas paren y en diciembre es el colofón, con cantidad de corderos para vender y consumir, pero ante la incertidumbre de este año, probablemente se encarecerá y no habrá una buena temporada".

En relación al foie y los derivados del pato, su precio se ha mantenido gracias al esfuerzo que realizan pequeños productores como **Foies Goiburu**, para que el consumidor final no se vea afectado. "Vivimos en una incertidumbre total", asegura Luis Mari Tello, de **Foies Goiburu**. "El consumo ha bajado y está siendo muy irregular. En marzo la gente dejó de consumir de golpe, después retomamos la venta pero la evolución ha sido muy variable. Más que aumentar las ventas diría que se consume diferente. Las ventas de foie fresco, por ejemplo, subieron tras el cierre de hostelería, pero como todo cambia de un día para otro, es imposible hacer una predicción. Vamos sobre la marcha".

Verduras y hortalizas km0, de enhorabuena

"Desde que empezó la pandemia las ventas han subido. La gente ahora confía más en el producto local y se cocina más en casa", explica Javi Loiarde, de **Lizardi Baserria**. Javi recuerda el pasado mes de marzo como una locura. "Las ventas se desbordaron, los horarios cambiaron y la venta directa se transformó en servicio a domicilio. Acabé agotado".

"0 Kilometroko barazkiek gero eta balorazio hobea dute".

Javi confía en seguir manteniendo este nivel de ventas y se muestra optimista con el consumo local. "El grupo de consumo que teníamos se ha incrementado y se recogen más bolsas que nunca", explica en relación a las bolsas de verdura semanales que prepara. "Están cerradas y yo decido qué meter; funciona con la gente que come de todo. Preparo una de 10 y otra de 15 euros".

Aunque el consumo de producto km0 ha aumentado, Javi ha mantenido su volumen de producción de verduras ecológicas. "La huerta no la modificamos. Lo que sí hicimos fue incrementar la compra a la distribuidora ecológica que compra a pequeños productores".

Irune Berakoetxea, de **Altueta Barazkiak**, tiene sentimientos muy encontrados. "Es cierto que la pandemia nos ha dado más visibilidad y nos ha hecho ver qué es lo prioritario, pero está teniendo un impacto muy negativo y nos está cambiando la vida bruscamente. En mi caso, la incertidumbre planea a todas horas en cada cosa que hago".

"Lo que está claro es que los clientes valoran más nuestro trabajo y confían en nuestros productos de temporada y km0. Hemos sabido adaptarnos a los cambios y necesidades de los clientes y ellos, a su vez, están respondiendo", dice Irune.

Con el fin de mantener este aumento del consumo de producto de cercanía, algunos productores locales se han puesto las pilas creando grupos de consumo local. Es el caso de la iniciativa puesta en marcha en Urnieta por **Adarrazpi Gazta**, junto a **Foies Goiburu** y dos baserritarras de la zona. "Desde mediados de octubre y un día a la semana, acercamos a la plaza de Urnieta todos los pedidos que la gente nos ha hecho por whatsapp. Y no somos los únicos -cuenta Inma ilusionada-; en la zona de Goierri también están funcionando grupos como el nuestro".

"Lehen olatuak asko eragin zigun, antxoarekin hasita geundenean hilabete gelditu behar izan genuelako".

EUGENIO ELDUAYEN

Gipuzkoako Kofradien Federazioko presidentea

"PREZIOAK OSO BAXUAK DIRA, BAINA EZ DUGU EZER EGITEN ETXEAN GERATUTA"

Hondarribiko arrantzaleek 1.000 kilo antxo eman zizkieten Bizkaiko Elikagaien Bankuari azaroan. Diotenez, haien zat ez da errentagarria hain prezio baxuan saltzea, eta, nolabait esateko, itsasoan jarraitu dute denboraldia amaitu arte, «aukera hoberik ez zutelako».

-Eugenio, nola eragiten die pandemiak arrantzara ateratzen diren ontzei?

-Lehen olatuak asko eragin zigun, antxoarekin hasita geundenean hilabete gelditu behar izan genuelako. Gure ahalmenaren %60arekin atera ginen, jatetxeak itxita zeudelako eta ez genekielako kontserbak funtzionatuko ote zuen. Gogorra izan da.

-Udako denboraldian hobetu zen?

-Hegaluzeari ez dio hainbeste eragin. Deskonfinamendua hasi zen, eta udan bazirudien gauza normalizatzen ari zela.

-Hala ere, bigarren olatua iritsi zen...

-Eta berriro nabaritu da. Flota handiak ez du hainbesteko kalterik izan; txikiak, ordea, bai. Arrandegi eta jatetxeetarako harrapatzen diren arrainek (urraburuek, barbarinek, txipiroiek...) irteera zaila dute, ontzientzat oso gaitza baita guztia hartzea norik erosiko duen jakin gabe.

-Nola egiten duzue lan, ziurgabetasun bete-betean?

-Ahal dugun moduan aurre egiten ari gara egoerari. Prezio baxuak daudenean, lagunei ematen diegu. Azaroan 1.000 kilo antxo oparitu genizkion Bizkaiko Elikagaien Bankuari... Ontzi handiek denboraldia amaitu arte jarraitu dute, aukera hoberik ez zutelako. Ordaindu diren prezioak ez dira izan normalean.

JOIN LIFE

La colección sostenible de Zara.

En 2017, Zara lanzó su colección Join Life, con prendas *más sostenibles* y con una fabricación con un *menor impacto ambiental*. Desde entonces, cada temporada ha ido creando más ropa bajo la etiqueta Join Life, lo que ahora representa un 25% de toda la colección de la marca.

Todas las prendas Join Life se han producido utilizando procesos y materias primas que ayudan a reducir el impacto medioambiental como el algodón orgánico, TENCEL™ o poliéster reciclado.

Reducir el impacto medioambiental es una responsabilidad de todos. Zara lo sabe y lo asume. Sus colecciones Join Life son ejemplo de ello. Responden a los *compromisos de sostenibilidad medioambiental que van a llevar a cabo para el 2025*.

Zara ha renovado su manera de trabajar y actuar para hacer un uso más responsable de los recursos naturales como el agua, con programas que les ayudan a reducir su consumo. Cuida de la biodiversidad con una eficiente gestión de los recursos naturales para obtener las materias primas que utilizan tanto es sus prendas, como en packaging o el mobiliario de las tiendas. Y reduce las emisiones de efecto invernadero en sus procesos gestión tanto en tiendas como almacenes.



CANOPYSTYLE KONPROMISOA

zure produktuek baso zabarretako edo galzorian daudenetako zuntzik ez dutela izango bermatzeko.

ZERO DISCHARGE OF HAZARDOUS CHEMICALS.

The List sortu dute, ebungintzan erabil daitezkeen produktu kimikoen zerrenda, ingurumeneko estandarrek betetzen dituzten produktuekin.

%100 GREEN TO PACK

enbalaje guztiak berriro diseinatzeko mundu mailako programa da, bilgarriak eriazago bererabili eta birziklatzeko xedea duena.

%100 ZELULOSA-ZUNTZ JASANGARRIAGOAK,

biskosa eta modal ebunen fabrikazio arduratsua sustatzeko.

%100 DISEINU ZIRKULARRAREN

INGURUKO PRESTAKUNTZA

Zarako diseinu-taldeak diseinu zirkularreko tekniketan trebatzen ari dira, etorkizunean marka borretako jantzi guztiak berriak sortzeko birziklatu abal izateko.

%100 ARROPA-BILKETA

mundu osoko Zara SALTOKIETAN

%100 ERABILERA BAKARREKO PLASTIKORIK GABEA,

bai bezeroei emateko, bai arropen garraioan erabiltzeko.

PLACERES

Ahora, más que nunca, hay que mimarse.

MARTÍN BERASATEGUI <i>visita nuestro mercado</i>	54
RECETAS <i>de postres que te emocionarán</i>	60
<i>Cuidado con el TELETRABAJO: consejos para llegar bien a fin de año</i>	64
<i>Ander Gonzáles y SUPER AMARA te enseñan a cocinar</i>	68
<i>Libros, el mejor REGALO</i>	70



FOTO M. PATERNAIN

ENTRÉGATE AL PLACER para intentar finiquitar lo mejor posible este año tan raro y tedioso. Date una *vuelta por el mercado* para hacer la compra, *charla con productores y vendedores*, vete con la seguridad de que todo lo que has comprado es bueno para tu salud y la de los tuyos y cocina mucho. En las siguientes páginas vas a encontrar recetas de postres que te endulzarán la vida.

Martín

BERASATEGUI

Amor por el mercado.

A *Berasategui* no hay quien le pare. Ni siquiera la covid-19 le va a chafar los planes que tiene de seguir expandiendo su marca y buen hacer por todo el mundo. Nos cuenta cómo está viviendo este año tan raro en una de sus visitas a San Martín.

Por
Estibalitz Ortega Arsuaga

Fotografía
Estitxu Ortolaiz

A

llá por donde pasa varias decenas de ojos se detienen a la vez para observarlo. Los más osados se acercan a saludarlo y Berasategui los atiende. El chef se siente como en casa. En San Martín tiene

proveedores con los que mantiene una relación de décadas. Y también íntimos amigos de la cuadrilla, como el carnicero jubilado Juan Etxeberria, con quien conversa durante un rato en la barra de Maun Grill Bar. Martín luce buen aspecto -ha adelgazado bastante- y se le ve contento a pesar de la que está cayendo.

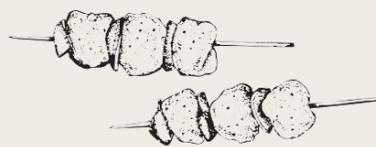
Pandemia y hostelería no hacen buena pareja. ¿Cómo lo llevas? Ahora más que nunca, garrote. Todos lo estamos pasando mal, pero hay que mirar hacia adelante. Tengo muchos proyectos. En Mallorca, en el Santiago Bernabéu, en Cantabria, Asturias y hasta en Rusia. A ver si la situación nos permite ponerlos en marcha...

Como diría tu amigo David de Jorge, ¡Viva Rusia!

Claro que sí, ¿por qué no? Yo hago trajes a la carta de quien me lo pide. Cuando era pequeño, los gourmets del mundo pasaban por aquí para ver la obra de las cocineras y los cocineros de otros países. Según me iba haciendo mayor y pasé de



Ahate, ezti eta sagar broxeta



OSAGAIK

- 2 ahate-papar (350 g-koak)
- 3 sagar
- Akazia-eztia edo beste ezti aromatiko bat (200 g)
- Anis txinatarra (10 g)
- 2 kanela-printza txiki
- Piperbeltz aleak (10 g)
- Oliba-olioa
- Gatza eta piperbeltza

PRESTAKETA

1. Kendu azala ahateari ahal den neurrian (koipea duen zatia baita), moztu ahate-paparrak 1,5 cm-ko kuboetan, eta saiatu ahalik eta simetrikoenak izan daitezzen.
2. Zuritu sagarra, kendu bihotza eta moztu lodiera bereko kuboetan.
3. Kazola batean, berotu ezti irakiten hasi arte, gehitu espezia guztiak (anisa, kanela eta piperbeltz aleak) eta utzi su motelean egosten 5 minutu ingurutan. Eman bueltak zurezko koilara batekin noizean behin, itsatsi ez dadin.
4. Bestalde, 20 cm inguruko luzerako broxeta-makila batean, jarri ahate-kuboak eta sagar-kuboak txandakatuta, broxeta osatu arte.

AKABERA ETA AURKEZPENA

Bero-bero dagoen zartagin batean, bota oliba-olio pixka bat, jarri gatza eta piperbeltza broxetetan, eta gorritu 2 minututan alde bakoitzetik.

Koilara edo pintzel batekin, busti broxetak ezti espeziatuan eta utzi beste 2 minututan, urre- eta ezti-kolore polit bat hartzen duten arte. Mahairatu broxetak bero-bero.

Osagarri gisa, gaineratu ezti espeziatutik berreskuratutako kanela-printza eta anis txinatar batzuk, apaintzeko.

Halaber, kimu gorriak eta berdeak gaineratu daitezke.

aprendiz a cocinero, aunque siempre he sido tímido y vergonzoso, sentía coraje cuando oía lo bien que se vendían la cocina francesa, la italiana y la japonesa. Y me dije a mí mismo que si un día tenía la oportunidad, no iba a arrugarme para dar pasos y hacer las cosas que creo que hay que hacer para dar a conocer la cocina vasca.

¿Qué plato ha marcado tu vida?

En 2005, cuando me dieron el Tambor de Oro, como agradecimiento a la ciudadanía de San Sebastián, yo quise crear una receta pero no para los profesionales, sino para que todo el mundo pudiera hacerla en casa. Y creé las kokotxas de bacalao con berberechos al txakoli. Ese fue mi regalo y se ha quedado en el corazón y en el paladar de muchos y muchas donostiarras. Recibir aquel premio para mí fue increíble, fueron los mejores minutos de mi vida.

¿Eres más glotón o más de paladar fino?

¿Sabes lo que soy yo? ¡Disfrutón! Hay momentos para todo, algunas veces te apetece comer un plato sencillo y otras tienes capricho de algo más sofisticado. Yo, la verdad, es que disfruto siempre, de lo pequeño y de lo grande.

¿Qué comerías en tu última cena?

Sobre todo me gustaría decirte que lo que comería en mi última cena lo comería en San Sebastián mirando a San Sebastián. Me preocuparía más el dónde que el qué.

¿Cuál es tu mayor debilidad?

(Se toma varios segundos para responder). Tengo varias. Una es la Real Sociedad. Y otra el Arraun Lagunak, porque soy del Arraun Lagunak. Pero en general, todo el remo donostiarra. Ponlo bien claro y en mayúsculas, todo el remo de San Sebastián.

¿Cuál es tu relación con San Martín Merkatua?

Para mí el mercado es la A del abecedario de la cocina, de la buena alimentación y de la salud. Yo soy hijo de mercado. Mis padres tenían un puesto en La Bretxa y mi madre pasó mi embarazo trabajando al pie del cañón todos los días. En cambio, nací en el Bodegón Alejandro. Pero soy hijo de mercado. El libro mejor escrito de Donosti y

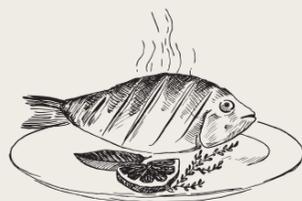


“Baserritar, arrain-saltzaile eta harakin bakoitzak monumentu bat merezi du auzo bakoitzean. Jende horrek zoriontsu egiten gaitu egunero merkatura ekartzen dituzten produktu zoragarriekin”.



TRUCOS

Es muy importante dejar reposar 5 minutos los pescados que hacemos en costra de sal, para que terminen de hacerse y podamos retirar bien la coraza exterior, separando luego los lomos de la espina. Si nos entra el agobio y queremos saber si un pescado está listo, cuando los ojos se vuelven blancos, lo tendremos ya en su punto.



Dorada en costra de sal con salsa de espinacas y ensalada de hinojo

INGREDIENTES**PARA EL PESCADO**

- 1 dorada de 1 kg. aproximado de peso
- 2 kg. de sal gorda
- 1 nuez de mantequilla
- 1 ramillete pequeño de perejil
- 1 chorrete de agua

PARA LA SALSA

- 6 chalotas picadas
- 4 dientes de ajo picados
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharaditas de mostaza tipo "Dijon"
- 200 g de espinaca lavada
- 140 ml. de nata líquida
- Sal y pimienta

PARA LA ENSALADA

- 1 bulbo de hinojo pequeño
- 2 puñados de brotes de berro
- 100 ml. de aceite oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de zumo limón
- 1 cucharadita de licor de anís
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Decirle al proveedor de pescado que limpie la dorada de tripas y agallas, pero que deje las escamas sin retirar, porque así en la cocción "a la sal" se pega a la piel y luego podremos retirarla con facilidad para comerla.

2. Encender el horno a 210°C. con 15 minutos de antelación.

Sobre la misma bandeja honda del horno, fría, colocar una gruesa capa de sal de dos centímetros de grosor.

3. Recostar el pescado entero sobre éste colchón de sal y en su cavidad abdominal introducir la mantequilla y el perejil.

4. Cubrir con el resto de sal toda la superficie del pescado, añadiendo una pizca de agua con las manos, para que la sal forme costra y la cocción sea más uniforme.

5. Hornear el pescado a 210°C durante 25 minutos.

6. Para elaborar la salsa, sofreír en una cazuela la chalota y los ajos con una pizca de sal y la mantequilla hasta que queden tiernos y translúcidos.

7. Añadir entonces la mostaza y las espinacas, remover y cocer 3 minutos o hasta que

las espinacas pierdan el agua de vegetación y reduzcan su volumen.

8. Incorporar la nata y calentar 2 minutos más, pero sin hervir, retirando del fuego y triturando con una túrmix.

9. Poner a punto de sal y pimienta.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Para la ensalada, limpiar el hinojo y laminarlo muy finamente con ayuda de un pela patatas y mezclarlo en un bol con los brotes de berro.

Aliñar el conjunto con una vinagreta hecha con aceite de oliva, zumo de limón, el puntito de anís y sal y pimienta.

Una vez que hemos sacado el pescado del horno, dejarlo reposar unos minutos tal cual, sobre la encimera, para que termine de hacerse bajo la coraza de sal.

Acompañar los lomos del pescado con la salsa recién hecha y con la ensalada aliñada.



de cualquier parte del mundo lo ha escrito la naturaleza y por eso hay que hacerle caso. Cuando tienes la suerte y el privilegio de haber nacido en San Sebastián, además de otras muchas cosas, tenemos los mejores mercados.

¿Cómo ves el futuro de los mercados?

La gente que trabaja en los mercados tiene muchísimo mérito. Se dejan las pestañas todos los días para traer las mejores verduras, las mejores carnes y los mejores pescados, mariscos y moluscos. Otros traen quesos, aves y caza, frutas... para que tengamos la mejor cesta de la compra. Entonces, cuando alguien chiflado y disfrutón como yo entra en un mercado como el de San Martín pues me digo: ¡qué chollo y qué generosidad en el esfuerzo la de esta gente que trae estas maravillosas materias primas para que podamos llevar a casa! Me parece brutal el cariño, la pasión y su actitud. Cada baserritarra, pescatero y carnicero se merecen que en cada barrio les hagan un monumento. Esta gente nos hace sonreír y vivir momentos de felicidad increíbles. Además, aquí ser cocinero es importante. Conozco un montón de

grandes amigos míos que son grandes cocineros y me dicen que donde ellos trabajan ser cocinero y comer no tiene ninguna importancia. ¡No te puedes ni imaginar lo triste que sería para nosotros estar en un sitio de esos! Y, sin embargo, tenemos la gran suerte de estar en San Sebastián y de poder estar en un mercado como el de San Martín, que mires a la derecha o a la izquierda, delante o detrás, tengo gente que cada uno en lo suyo, son los amos. Y son de nivel superdíos.

¿Te sientes, entonces, profeta en tu tierra? Sí, yo soy profeta en mi

tierra y embajador de un montón de productos y del sitio que me ha visto nacer. Nosotros con nuestro talento, nuestra profesionalidad, nuestro saber hacer y nuestra nobleza, ponemos de gala todo ese gran trabajo que no es mío, es de todos. Porque todos los halagos que recibe la cocina donostiarra y de los alrededores tienen que ver con los mercados. Aprovecho esta entrevista para decirles a todas aquellas personas que trabajan en San Martín y que nos traen esas maravillas de productos que los quiero mucho. *(Se emociona)*

Tarta de pera y sagardoz

**INGREDIENTES**

- 1 fondo de tarta de masa quebrada horneada
- 6 peras peladas y en dados
- 1 puñado de pasas de Corinto (remojuadas en Sagardoz)
- 1 pizza de Sagardoz
- 1 pizza de mantequilla
- Azúcar glass
- 1 rama abierta de vainilla, rascados sus granos

MASA DE ALMENDRA

- 55 g. de harina
- 55 g. de azúcar
- 45 g. de almendra en polvo
- 45 g. de mantequilla pomada

ELABORACIÓN

1. Encender el horno a 195°C.
2. Caramelizar en un sartén el azúcar y cuando haga caramelo + mantequilla.
3. Incorporar pera + vainilla abierta y sus granos, saltar 5 mn.
4. Añadir el alcohol + pasas.
5. Retirar del fuego y colocar en el fondo de la tarta. Mientras hacer la masa de almendra.
6. Mezclar harina + azúcar + almendra + mantequilla con la yema de los dedos.
7. Cubrir la tarta con esta arena y hornear 30 minutos, hasta que dore. Una vez fría, espolvorearla con azúcar glass.

GOZO-GOZOAK

Realización y fotografía Maite Paternain



Txokolate bero
mina Ezpeletako
piperrarekin eta
kanelarekin

6 lagunentzat
Zailtasuna: erraza
Prestaketa: 20 minutu

OSAGAIK

- Kanela (4 zotz + 6 gehiago apaintzeko)
- Esne osoa (500 ml)
- Ura (450 ml)
- Txokolate beltza (% 70ekoa, 115 g + 15 g gehiago apaintzeko)
- Arto-irina (30 g)
- Ezpeletako piperra (koilaratxo ½ eta 1 artean + apur bat apaintzeko)
- Azukre beltza (60 g)
- Kakao hutsa (2 koilarakada)
- Harrotzeko esne-gaina (200 ml)
- Banilla (koilaratxo 1)
- Azukre-hautsa (koilarakada 1)

PRESTAKETA

1. Berotu esnea kazola batean eta gaineratu 4 kanela-zotz. Utzi irakiten astiro-astiro 5-10 minututan.
2. Gaineratu ura, txokolate zatikatua, arto-irina, Ezpeletako piperra, azukrea eta kakaoa, eta nahasi dena nahastea loditzen den arte.
3. Harrotu esne-gaina, hotz dagoela, hagaxka batzuekin. Gaineratu banilla eta azukre-hautsa, eta nahasi txertatuta geratzen den arte.

AURKEZPENA

1. Jarri txokolate beroa katiluetan.
2. Gaineratu koilarakada bat esne-gain katilu bakoitzean, eta hautsezatu txokolate arraspatu pixka bat eta Ezpeletako piperrauts apur bat.
3. Ipini katilu bakoitzean kanela-zotz bat apaintzeko, eta mahairatu.

Bizcocho de nueces con crema de mascarpone y café

Para 6-8 personas
Dificultad: media
Elaboración: 1 hora y 15 minutos

INGREDIENTES:

Para el bizcocho:

- 225 gr de harina de trigo
- 1 cucharada de levadura
- 200 gr de azúcar moreno
- Una pizca de sal
- 225 ml de aceite de nuez o de girasol
- 4 huevos, yemas y claras separadas
- 50 ml de café espresso
- 50 ml de leche
- 75 gr de nueces peladas y troceadas + un puñado para decorar

Para la crema:

- 125 gr de mascarpone
- 2 cucharaditas de café espresso
- 1 cucharadita de sirope de arce o miel
- 1 cucharadita de azúcar glase
- 1 cucharadita de cacao puro para decorar

ELABORACIÓN DEL BIZCOCHO

1. Precalienta el horno a 170 °C
2. Mezcla la harina, levadura, azúcar moreno, sal, aceite, yemas, café y leche en un bowl.
3. En otro bowl, monta las claras.
4. Incorpora las claras a la masa del bizcocho en 3 veces con movimientos envolventes.
5. Por último, añade las nueces y mezcla suavemente.
6. Hornea el bizcocho durante 50 minutos.

DE LA CREMA DE MASCARPONE

7. Mezcla el mascarpone, el café, sirope de arce y azúcar glase.

PRESENTACIÓN

8. Esparce la crema de mascarpone sobre la parte superior del bizcocho de manera informal. Añade unas nueces peladas y espolvorea un poco de cacao puro. Sirve.



Creme brulée con membrillo

INGREDIENTES

- Dulce de membrillo (300 gr)
- Leche entera (100 ml)
- Nata para montar (500 ml)
- Vainas de vainilla (2 ud)
- 6 yemas de huevo
- Azúcar (100 gr)
- Azúcar extrafina (8 cucharaditas)

ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 120 °C y prepara una bandeja apta para horno con 8 cazuelitas de barro individuales (ramequines).
2. Calienta el dulce de membrillo en el microondas 30 segundos y coloca pequeñas porciones en las bases de las cazuelitas. Deja enfriar.
3. Por otro lado, calienta la leche y la nata en una cazuela. Abre las vainas de vainilla longitudinalmente con la ayuda de un cuchillo y raspa las semillas de vainilla con el cuchillo. Viértelo todo (las semillas y

8 personas
Dificultad: media
Elaboración: 1 hora
+ reposo en frigorífico

las vainas) en la cazuela. Calienta suavemente sin que llegue a hervir.

4. En un bowl, mezcla las yemas junto con el azúcar. Vierte la mezcla templada de nata y vainilla suavemente sobre las yemas de huevo, mezclando muy bien con la ayuda de una varilla.

5. Vierte la natilla sobre la base de membrillo con cuidado para que las dos capas no se mezclen.

6. Coloca las cazuelitas en una fuente apta para horno y rellena la bandeja con agua hasta llegar a 2/3 de la altura de las cazuelitas.

7. Hornea las natillas durante unos 30 minutos.

8. Una vez horneadas, consérvalas en el frigo hasta que sea la hora de servir.

9. Antes de servir, espolvorea una cucharadita de azúcar sobre la natilla y tuesta el azúcar con un soplete de cocina o en el grill del horno.

10. Deja enfriar unos minutos antes de servir.

Rollitos de mermelada de naranja e higos secos

Para 8-9 rollitos
Dificultad: media
Elaboración: 1 hora
de elaboración + 4
horas de reposo

INGREDIENTES

- 8 higos secos en pequeños trozos
- El zumo de una naranja
- 350 gr de harina de trigo
- 150 gr de harina de centeno
- 75 gr de azúcar extrafino
- 1,5 cucharaditas de levadura de panadería
- 10 gr de sal
- 230 ml de leche templada
- 150 gr de mantequilla derretida
- 1 huevo
- 250 gr de mermelada de naranja

ELABORACIÓN

1. Mezcla los higos troceados con el zumo de naranja y reserva.
2. En un bowl, mezcla la harina, el azúcar, la levadura, la sal, la leche, 100 gr de mantequilla y el huevo. Amásalo todo durante 10 minutos.
3. Coloca la masa en un bol y cúbrelo con un trapo de cocina limpio. Deja levar durante 2 o 3 horas.
4. Esparce un poco de mantequilla en la base y los lados de una tartera apta para horno. Enharina tu superficie de trabajo y estira la masa con la ayuda de un rodillo dándole forma rectangular.
5. Pincela la masa estirada con el resto de la mantequilla derretida. Esparce la mermelada de naranja reservando un par de cucharadas y por último los higos hidratados en zumo de naranja.
6. Mete la tartera en una bolsa de plástico limpia dejando suficiente espacio para el segundo levado de la masa. Este levado tardará 1 o 2 horas.
7. Precalienta el horno a 190-200 °C.
8. Hornea los rollitos durante 25 minutos vigilando que no se tuesten en exceso.
9. Retira la tartera del horno y pincela los rollitos con la mermelada que habías reservado.
10. Sirve templado.



QUE EL TELETRABAJO NO TE MACHAQUE: CONSEJOS

Una correcta nutrición, entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico son imprescindibles para mantener una vida sana si tienes que trabajar en casa.



PRIMER MANDAMIENTO: OLVÍDATE DE PICOTEAR

Debes tener en cuenta que, al pasar muchas más horas en casa, nuestro movimiento general y, por ende, nuestro gasto calórico va a reducirse, por lo que tenemos que evitar a toda costa estar constantemente picando entre horas.

Para ello, es importante que planifiques bien tus comidas con antelación, organices tus descansos y evites tener procesados en casa.

NUESTRO CONSEJO:

Elige alimentos saciantes y saludables como las frutas y los vegetales para picotear.



SEGUNDO MANDAMIENTO: LA SENTADILLA, TU NUEVA MEJOR AMIGA

Muchas personas están tan acostumbradas a entrenar en el gimnasio que les cuesta adaptar sus entrenamientos a cualquier otro espacio. Pero si aprendes a entrenar con tu cuerpo, el mundo será tu gimnasio, y esto incluye tu propia casa.

Las sentadillas son el ejercicio rey para trabajar el tren inferior del cuerpo, mejorar la postura y quemar calorías. De hecho, es uno de los ejercicios más completos que existen.

Importante: controla tu postura:

“**Siéntate**”: echa la parte trasera hacia atrás (¡recuerda que no se trata de doblar las rodillas!).

Las rodillas deben quedar paralelas a los pies: no dejes que se curven.

Acuérdate de la parte superior del cuerpo: mira recto hacia adelante y no curves las espalda.

NUESTRO CONSEJO:

3-4 series de 10-15 repeticiones varias veces al día.

TERCER MANDAMIENTO: ¡SALTA A LA COMBA!

Muchas veces, las herramientas más sencillas son las más efectivas. Saltar a la cuerda es un excelente ejercicio aeróbico que trabaja de manera efectiva el sistema cardiovascular, con menos impacto y desgaste articular que actividades tradicionales como correr. Además, quema más calorías en menos tiempo que la mayoría de los entrenamientos aeróbicos. Y, por si fuera poco, trabaja todo el cuerpo y fortalece tus huesos. Anímate, ¡además no ocupa espacio y puedes llevarla a todas partes!

NUESTRO CONSEJO:

10 minutos seguidos diariamente.



Este es un pequeño ejemplo de un entrenamiento muy sencillo que puedes hacer en casa. Combínalo con más ejercicios para que sea más completo.



¡SONRÍE!

Lanchares Dental abre una nueva consulta en el centro de Donostia.



En septiembre de este año, el doctor Juan Lanchares inauguró su propia clínica dental en la calle Easo para atender a sus más de cinco mil pacientes. Conocido y reconocido por su profesionalidad y trato cercano, nos enseña las instalaciones de su clínica en Donostia. Modernas, seguras y equipadas con la última tecnología. Además ha incorporado dos nuevos servicios: la odontopediatría y la ortodoncia.

El odontólogo Juan Lanchares lleva viviendo con pasión el mundo de la salud bucodental casi desde que nació. El amor por su profesión lo lleva en la sangre. Pertenecer a la tercera generación de dentistas. En 1919, su abuelo abrió la que sería la primera consulta de la familia Lanchares.

En el año 1989, el doctor Juan Lanchares, comenzó su trayectoria después de terminar sus estudios de Odontología. En todos estos años cuidando y tratando la salud dental de miles de guipuzcoanos, se ha ganado una merecida fama de profesional y riguroso. También se ha hecho con la fidelidad de sus pacientes por su cercanía y calidad humana.

Primera consulta gratuita

El doctor Juan Lanchares es muy consciente de que acudir al dentista no es plato de buen gusto. "Una de las maneras más eficaces para superar la pereza de venir al dentista es conocernos y solicitar información" nos dice. "Por eso, en nuestra clínica, la primera consulta es gratuita. Para que vengas, te hagamos una revisión y te expliquemos en qué va a consistir el tratamiento que te recomendamos, si fuera necesario".

Esta es una buena ayuda. Además, cuando estés en la recién abierta Clínica Lanchares Dental, podrás comprobar lo tranquilos que entran y salen los diferentes pacientes. Y luciendo una

preciosa sonrisa. Porque el doctor Juan Lanchares, además de tratar la salud dental, es especialista en estética dental, implantología y prótesis. Entre los tratamientos actuales y modernos que realizan cada día, está el blanqueamiento dental, con el que en apenas una hora y en una primera sesión, los resultados ya son visibles.

Tratamientos personalizados

En Lanchares Dental cada paciente es único en todos los sentidos. Primero, porque los tratamientos siempre son personalizados, teniendo en cuenta los deseos y expectativas de cada uno de ellos. Y segundo, porque el trato es cercano y personal. "Nos gusta pensar que al igual que para nosotros, cada paciente tiene nombre y apellido, ellos no digan que van



Si quieres pedir cita, llama a 843 931 123.

También puedes pedir cita online en lancharesdental.es

al dentista, sino que vienen donde Juan". O donde los doctores Jaime, Markel y Eider. Porque todo su equipo, altamente capacitado, comparten la misma filosofía de ofrecer calidad de servicio y calidez humana.

La Clínica Lanchares Dental ya lleva más de tres meses en la capital guipuzcoana dando lo mejor de sí con equipos de última tecnología, formación en las técnicas más avanzadas y con los tratamientos dentales más innovadores.

Podemos asegurarnos que a esta historia centenaria de tres generaciones de dentistas, le quedan muchos años por delante. Nos cuentan que la cuarta generación está en su etapa de formación en la Facultad de Odontología. Mucha suerte y gracias por hacer que ir al dentista, no sea ir al dentista.

MM PARA LANCHARES DENTAL



INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN

El doctor Juan Lanchares compagina su trabajo en las clínicas dentales de San Sebastián y Rentería, con su labor de director odontólogo en Tecbioceol, una empresa biotecnológica innovadora, especializada en el desarrollo de nuevos productos aplicados a la salud y mejora de la calidad de vida, a través de células madre. Esto le permite estar a la última como odontólogo y aportar sus conocimientos con el fin de mejorar la salud de las personas.

Lanchares Dental
San Sebastián
C/ Easo 22
Rentería
C/ Viteri 12
www.lancharesdental.es

¡Que cocine Ander!

— En la app i-Super de SUPER AMARA y en la web www.i-superamara.com el chef *Ander González* propone a los usuarios recetas fáciles, consejos y trucos para poner en práctica en casa.—

Lejos quedan ya esas largas jornadas en la cocina en pleno confinamiento dando rienda suelta a la imaginación para llevar a cabo recetas muy variadas con la harina y la levadura como ingredientes principales. Meses más tarde, y dentro de la nueva normalidad, seguimos haciendo recetas, pero en menor medida. Viendo que el interés por la cocina en casa continua, SUPER AMARA y el chef Ander González se vuelven a unir para promocionar el producto local y la cocina de temporada utilizando la app i-Super. Dicha app permite al usuario hacer platos sencillos y conocer además trucos y consejos a la hora de cocinar.

Recetas rápidas y sin dificultad

¿Cómo hacer un rico marmitako?
¿Cómo hacer de la forma más sencilla una buena salsa chimichurri?
¿Se puede hacer una escalivada en el microondas?
El chef televisivo ha preparado una serie de recetas en las que el producto local y el de temporada están presentes sin olvidar las del día a día y todas ellas con una elaboración rápida y sin dificultad, proponiendo además la utilización de utensilios cotidianos, como el microondas, que están infrutilizados. “Queremos descubrir el potencial de nuestras cocinas en casa y utilizar, por ejemplo, el microondas para realizar una escalivada con una salsa agrídulce o hacer talos en casa para añadirles una costilla de cerdo con salsa chimichurri y verduras encurtidas. Platos con mucho nombre pero fáciles de hacer” explica Ander González quien añade que “además hemos dispuesto consejos y vamos a mostrar el producto y darlo a conocer como, por ejemplo, las partes del bonito o como escalfar un huevo y todo ello con tu móvil”.



Hegaluze Tartarrarekin betetako Baserriko Tomateak

OSAGAIK

TOMATEAK PRESTATZEKO
- Entsaladarako 4 tomate

TARTARRA PRESTATZEKO

- 600 g hegaluze garbi
- 2 arrautza-gorringo
- Kaparren 2 koilarakada
- Ozpinetako luzokorren 2 koilarakada handi
- Ketchup saltsaren koilarakada handi 2
- Dijon saltsaren koilarakada handi 1
- Saltsa pikantearen koilarakada txiki 1
- Worcestershire saltsaren koilarakada txiki 1
- Txikitutako tipulinaren 2 koilarakada handi
- Gatza

PESTOA PRESTATZEKO

- 150 g albaka
- Oliba-olio birjina, 100 ml
- Birrindutako gazta parmesanoaren 2 koilarakada handi
- Pinazien 2 koilarakada handi
- Baratxuri ale bat
- Limoi erdi baten zukua
- Gatza

NOLA EGIN

TOMATEAK PRESTATZEKO

Zuritu tomateak eta hustu kontu handiarekin barrualdea ahalik eta osoen mantenduta.

HEGALUZZEA PRESTATZEKO

Zaitu hegaluzea. Burua eta erraiak kenduko dizkiogu lehenengo. Hegaletik hasita, sabela irekiko diogu bularreko hegalak arte. Kendu mendrezka beste zerbait prestatzeko. Muturra xerra bakarreen kenduko diogu. Isatsarekin gauza bera egingo dugu eta erdiko trontzoak beste zerbait prestatzeko gordeko ditugu. Kendu isatseko eta muturreko hezurak eta azala. Xehatu kubo txiki-txikitán, eta utzi katilu batean tartarra prestatzeko.

TARTARRA PRESTATZEKO

Txikitu kaparrak eta ozpinetako luzokerrak, eta bota katilura hegaluzearrekin batera. Ondu gainerako osagaiak eta gatz-puntu egokia eman.

PESTOA PRESTATZEKO

Irabiagailu elektrikoarekin, txikitu osagai guztiak saltsa homogenea lortu arte. Gorde gero erabiltzeko.

BUKAERA

Jarri plateraren behealdean pesto saltsa. Bete tomateak hegaluzearren tartarrarekin eta zerbitzatu.



LIBROS PARA REGALAR(SE)

Novela gráfica, clásicos universales, cuentos infantiles...
¡Descubre nuestra selección y aplícate el cuento!



EL JARDÍN SECRETO DE VIRGINIA WOOLF
Maravillosamente ilustrado por Lady Desidia (Vanessa Borell), esta biografía es un recorrido a través de las figuras de grandes mujeres que formaron parte de la vida de Virginia Woolf.
Editorial Lunwerg Editores

EL GRAN DICTADOR
Varios autores de prestigio analizan diferentes aspectos de la película en su 80 aniversario.
Editorial Notorious

TODO EN VANO
de Walter Kempowski. Una gran novela sobre la Segunda Guerra mundial.
Editorial Libros del Asteroide

ISTORIOEN ZOOA
Gianni Rodari. Umore fina txiki eta handientzat. A fin de cuentos argitaletxea

JULIETTE ETA LUR IZENEN PLANETA BAT
Nerea Kortabitarte. Juliette, gure neska ausarta, 7 urte besterik ez ditu eta planetaren defendatzaile irmoa da.

EL CORAZÓN DE LAS TINIEBLAS
de Joseph Conrad. Novela inspirada en los seis meses que el autor pasó en el Congo colonizado y devastado por el rey Leopoldo II de Bélgica.
Editorial Austral

REBELIÓN EN LA GRANJA
El artista gráfico Odyr es el coautor de esta brillante adaptación en la que se recoge el texto original de George Orwell. Editorial Debolsillo

JOAN DEN EGUNEKO IPUINA
Roberto Aliaga eta Noemi Villamuzaren liburu hau seme-alabei zaien maitasun mugagabeaz mintzo da. Pamiela argitaletxea

GRM BRAINFUCK (ADN) de Sibylle Berg. Un viaje por lo absurdo de nuestros tiempos al ritmo de grime, la música de una generación cabreada. Gran Premio Suizo de Literatura 2020. Alianza Editorial

AITAREN ETXEA
Autengo Euskadi Literatur Saria irabazi du. Maskulinitatea eraikitze eta transmititzeko moduez eta orokorrean generoak emakume eta gizonen bizitzetan duen eragin itzelaz ari da Karmele Jaioeren eleberria.
Txalaparta argitaletxea

ITURRIA
Ipuin liburu bat biltzen du Unai Elorriagaren nobela honek, eta adiskidetasunari, literaturari eta zahartzaroari buruzko begirada pertsonala gordetzen du.
Txalaparta argitaletxea

JENDE NORMALA
Amodiozko historia bat, leku bila dabilzan bi gaztek bizitza propio eta erakargarri bat eraikitze egin behar duten borroka dihardu Sally Rooneyk idazle irlandarrak. Alberdania argitaletxea

PAISAJES PERDIDOS DE LA TIERRA
La apasionante historia de la formación de la tierra y su evolución, explicada a partir de los cambios en los paisajes de nuestro planeta.
Editorial Zahori Books

JANISJOPPLIN de Uxue Alberdi. Un relato sobre la reinención de la identidad personal y colectiva. Editorial Consonni

LAS NUBES SOBRE LA COLINA
de Ryotaro Shiba. Best seller en Japón y Reino Unido que se traduce por primera vez al castellano.
Editorial Tres Hermanas

JAPOMANÍA
de Marco Reggiani. Un libro divertido e inspirador sobre Japón y su cultura. Textos entretenidos y coloristas ilustraciones de Sabrina Ferrero. Editorial Lunwerg



ANA LA DE TEJAS VERDES
Una novela pionera del empoderamiento femenino magníficamente ilustrada por Antonio Lorente.
Editorial Edelvives

ANNA KARENINA
de Lev Tolstói. Junto con la monumental Guerra y Paz, una de las obras clave del escritor.
Editorial Alma Europa

THE BOOK OF FLOWERS
Disfruta con el arte de Pierre-Joseph Redouté, llamado el 'Raphael de las flores'. Este elegante libro nos traslada a los magníficos invernaderos y jardines de un París del pasado. Editorial Taschen

UNA HABITACIÓN PROPIA
de Virginia Woolf. La contribución de una exquisita narradora al feminismo desde una perspectiva literaria.
Editorial Seix Barral

LA SEGUNDA VIDA DE MISSY
de Beth Morrey. La novela más gratificante del año según el diario inglés The Guardian. Editorial Duomo

LAS PRINCESAS TAMBIÉN SE TIRAN PEDOS
de Ilan Brenman. El libro infantil perfecto para desmontar el mito de que las princesas son seres perfectos.
Editorial Algar

LIBRES
de Noemí Casquet. Tras Zorras y Malas, llega Libres, la última entrega de la trilogía que ha reinventado la novela erótica. Editorial Ediciones B

UNA JAULA EN UN JARDÍN DE VERANO
Fue la primera novela de Margaret Drabble, implacable en su presentación de la institución matrimonial y de lo que el dinero significa en ella. Editorial Alba

DENDAOSTEKOAK
Denda baten kronika literarioa idatzi du Uxue Alberdi'k eta, bide batez, garai batena ere bai.
Susa argitaletxea



ARBASO BOUTIQUE HOTELA
ETA NARRU JATETXEA
ETXEAN BEZALA.
BAINA EZBERDIN.

NUEVO HOTEL BOUTIQUE
A R B A S O

www.hotelarbaso.com
C/ HONDARRIBIA, 24.
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.


narru

www.narru.es
C/ SAN MARTÍN, 22.
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.