

Ágatha Ruíz de la Prada



fan

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN

nº 26

En portada. LOS VERANOS EN SAN SEBASTIÁN DE ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA // EN OTOÑO, NOS VAMOS A POR HONGOS // DESTAPA TU TÁPER CON ALEGRÍA // EASO SBT: EL FUTURO DEL BALONCESTO ES FEMENINO // ENTREVISTA: ARANTXA URRETAZKAIA // LETS' ROCK: ¿QUIÉN PROGRAMA LOS CONCIERTOS DE GASTROPOTE?

 San Martín

¿Dónde encontrar la revista fan?

Aiete Biblioteca
 Altza Biblioteca Casares-Tomasene
 Altza Biblioteca Larratxo
 Amara Biblioteca Ernest Lluch
 Antiguo Biblioteca Lugaritz
 Asador Miralles
 Biblioteca Central Parte Vieja
 Biblioteca UPV
 Biblioteca Central Alderdi Eder
 Casino Kursaal
 Centrauto
 Centro Estética Jaime Campos
 Centro Médico Psicotécnico San Martín
 Clínica de Espalda Athlon
 Clínica Dental Trento
 Coss-Centro Oftalmológico de S. Sebastián
 Crossfit Donostia #igarabox
 Crossfit Donostia #pasaibox
 Donna Estética
 Echeverría&del Valle
 Egia Biblioteca
 Escuela Triunfo Pilates
 Feel Free Rentals Donostia
 Fombellida Dental
 Gros Biblioteca Okendo
 Gym Easo
 Hotel Amara Plaza
 Hotel Aranzazu
 Hotel Arrizul Gros
 Hotel Arrizul Urumea
 Hotel Hesperia
 Hotel Monte Igueldo
 Hotel Palacio Ayete
 Intxaurreondo Biblioteca Larrotxene
 Intxaurreondo Biblioteca
 La Casita de Chocolate
 La Perla
 Loiola Biblioteca
 Magnolia
 Martutene Amundarain Mediateka
 Mater Museoa
 Mercado San Martín
 Monte Urgull Biblioteca
 San Telmo Museoa
 Sweet Roma
 Tilia Deli & Café
 Tiliñ Talan
 Tréboli
 Uno a Uno Estudio de Entrenamiento personal
 Untzi Museoa

EDITA: Mercado San Martín

DIRECCIÓN: ACC

REDACCIÓN: Estibalitz Ortega Arsuaga / Mikel G. Gurpegui / Jon Pagola / Amaia Biain

DISEÑO: Majo Carreras / Ane Arzelus / Fátima Garin

FOTOGRAFÍAS: Estitxu Ortolaiz / Maite Paternain / Iban Egiguren /

ILUSTRACIONES: Diego Besné

IMPRESIÓN: Gráficas Orvy / SS- 1399/2011

30.000 ejemplares.

Todos los derechos reservados.

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

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

SÍGUENOS

www.facebook.com/
 mercadosanmartin
 @mercado_sm

Instagram:
 mercadosanmartin

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

SUMARIO

nº 26

En portada
 Ágatha Ruiz de la Prada



8
Recetas de setas que te sorprenderán

16
Gastroexcursión:
 Nos vamos a por hongos con Tomás Imaz, baserritarra de Mercado San Martín

22
Deco
 Equilibrios virtuosos y mezcla de materiales

30
Diy
 Personaliza tu vajilla

32
Diálogos sobre San Sebastián
 ¿Es realmente Donostia una ciudad de cine?

36
Easo San Martín Merkatua
 Mercado San Martín visibiliza el baloncesto femenino amateur

38
Deporte
 El Camino de Santiago a su paso por Donostia

42
Consejos para tu ropa
 con María Luisa Arriola, de Fast & Clean

44
Club Fan
 Talleres y sorteos

48
Lugares en los que detenerse
 Iglesia Iesu, de Rafael Moneo

50
Fnac
 Arantxa Urretabizkaia

Cómete el otoño, ¡fuera melancolía!

Sabemos que ya has guardado la ropa de la playa hasta el año que viene y que el paraguas va a ser uno de tus mejores compañeros durante los próximos meses. Inhala hondo. Da la bienvenida a los días lluviosos que van a llenar nuestros montes de Boletus edulis y de zizahoris. Planea una excursión con los niños y acercaros al monte para recoger castañas. Y cocina, ¡cocina todo lo que puedas!

En el número 26 de Fan, la revista de Mercado San Martín, hemos preparado para ti unas sorprendentes recetas con hongos y setas. Y si te toca comer en el trabajo, ideas para destapar tu táper con alegría.

Tómate tu tiempo y disfruta de las entrevistas que hemos realizado a dos mujeres con poderío: la diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada y la escritora y periodista Arantxa Urretabizkaia.

Porque como decía Albert Camús, "El otoño es una segunda primavera, donde cada hoja es una flor."



Ágatha

“Yo he sido influencer toda mi vida”

“Mi mayor aportación al feminismo es seguir día a día siendo una persona libre con mis propias ideas”.

La diseñadora más conocida de España dice que en su vida ha hecho lo que le ha dado la gana y que a ella no le “acojona” nadie. Hablamos con ella de feminismo, de su locura por Instagram, de sus veranos en San Sebastián y de las ganas que tiene de ser abuela.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

¿CÓMO TE AUTODEFINES A ESTAS ALTURAS DE LA VIDA?

Yo siempre he sido muy retrospectiva y no sé si es que me estoy haciendo mayor o qué, pero últimamente me emociono mucho cuando voy a sitios y me vienen millones de recuerdos a la cabeza, como ahora que estoy hablando contigo sobre mis veranos en San Sebastián. Es emocionante que en muchas partes de España tengo recuerdos de cosas que he vivido y esto es muy bonito. Hace poco me fui a Valencia a dar una conferencia en una universidad con mi hijo. Fuimos en tren. Luego, en un coche nos llevaron a Alicante, donde un fabricante mío, Garvalín, cumplía 50 años. Al día siguiente cogí un avión para ir a Milán y hacer un desfile. El lunes me volví a Madrid. Fue un viaje muy bonito. En todos los sitios me venían recuerdos de cosas vividas.

TÚ, QUE ERES LA REINA DEL COLOR, ¿ALGUNA VEZ VISTES DE NEGRO?

Me visto de negro en los funerales, y no en todos. Tengo muy relacionado el negro con la muerte, pero jamás me visto de negro para ir a una fiesta ni para ir, eso que dicen las señoras, elegante. Me aburre tanto lo de ir elegante. Se es elegante o no se es elegante. Es como decir que te vas a vestir de inteligente. Es absurdo.

HAS AGATHIZADO DE TODO, DESDE AZULEJOS A SILLAS, PASANDO POR PERFUMES Y ENCHUFES USB. FUISTE PREMIO NACIONAL DE DISEÑO DE MODA EN 2017. ¿HAY ALGO QUE TE QUEDE PENDIENTE?

He diseñado tantísimos millones de cosas que lo que sí que me ha pasado es que se me ha pasado el tiempo volando. Desde que empecé hasta ahora, me lo he pasado tan bien y he hecho cosas tan divertidas. ¡Y la cantidad de amigos que he hecho! Cuando trabajé para Porcelonas Bidasoa, por ejemplo, íbamos a comer a los mejores restaurantes. Arzak, Berasategui, Adriá... Todos han utilizado mis vajillas.

FUISTE UNA DE LAS IMPULSORAS DE LA PROPOSICIÓN DE LEY QUE IGUALÓ A HOMBRES Y MUJERES EN LA SUCESIÓN DE TÍTULOS NOBILIARIOS Y TE HAS DECLARADO FEMINISTA.

Yo siempre he sido feminista. Tengo muchos libros de mujeres extraordinarias. A mí con el divorcio, las que me han ayudado son mis amigas. La gente te pregunta si te han ayudado los hijos o el trabajo... hombre, sí, pero al final las que me han ayudado de verdad son ellas, las mujeres.

¿CUÁL ES TU APORTACIÓN AL FEMINISMO COMO DISEÑADORA?

Yo creo que el hecho de llevar tantos años y de tener un estilo reconocible. Recientemente he participado en el jurado para elegir el Premio Nacional de Diseño de Moda 2018 y lo ha ganado Miguel Adrover, a quien yo diría que no conoce el 99,9% de la población. Pero en España muchísima gente a mí sí me conoce. Mi mayor aportación al feminismo es seguir día a día siendo una persona libre con mis propias ideas. He trabajado mucho por tener un estilo propio y he sido muy independiente. He hecho bastante lo que me ha dado la gana.

¿COMO EMPRESARIA, ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO INFRAVALORADA POR SER MUJER?

No.

¿QUÉ MUJERES HAS TENIDO COMO REFERENTES?

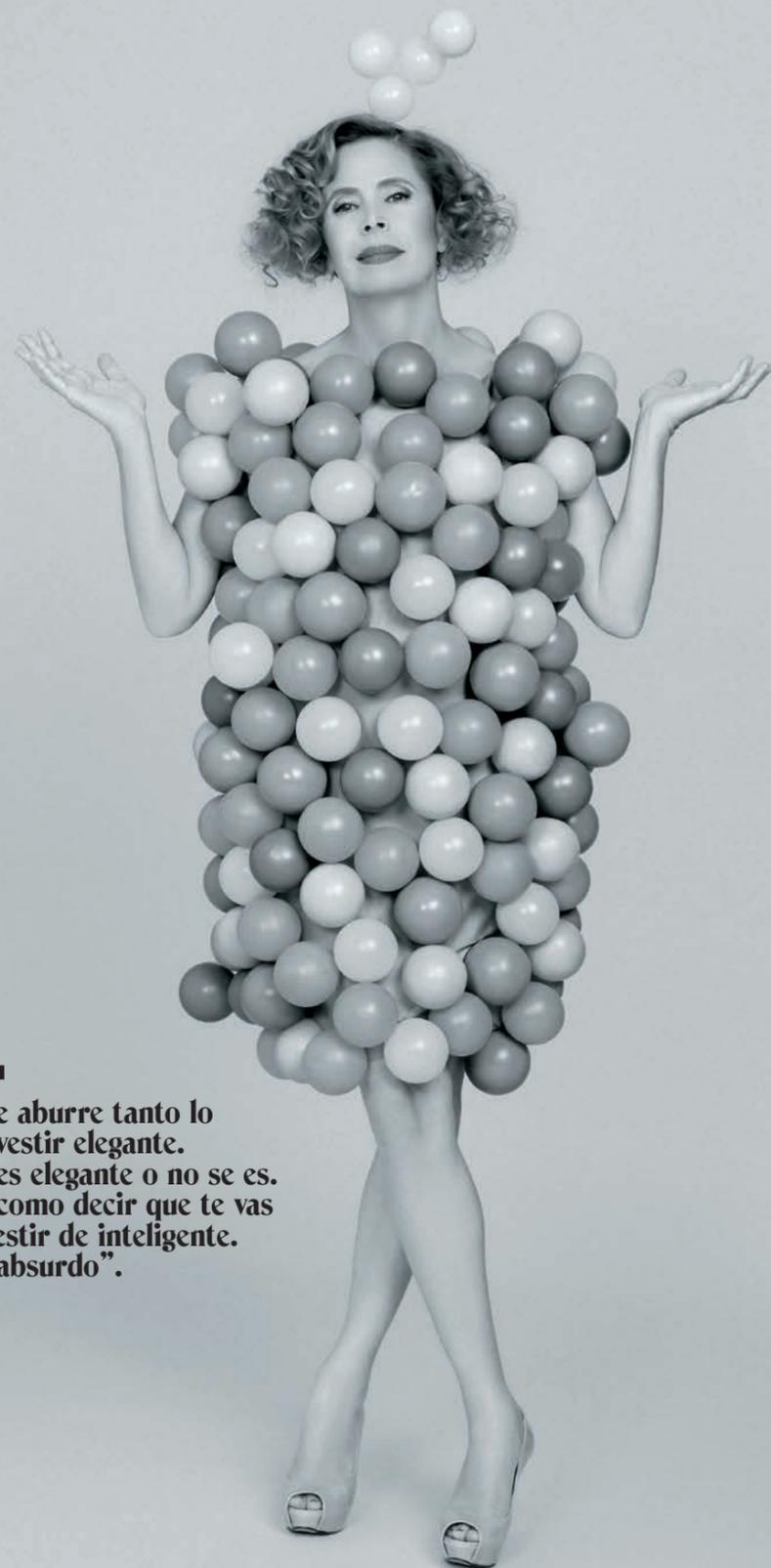
Muchas, pero en la moda Coco Chanel, que fue una mujer impresionante. También Elsa Schiaparelli fue extraordinaria. Y Mary Quant, Sonia Rykiel ...

TÚ ERES TU PROPIA MARCA. ¿CUÁNTO DE PERSONAJE Y CUÁNTO DE VERDAD HAY TRAS ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA?

Todo es verdad. Yo soy así. Sería raro que mi casa fuera de color beige y me vistiera con un abrigo de pieles, unos taconazos y un vestido negro. Esa no sería yo. Si yo digo una cosa es porque creo en ella. Si digo que reciclo es porque me gusta reciclar y me preocupa el medio ambiente. Si digo que leo es porque me gusta leer. Me parecería absurdo. Una diferencia grande entre otros diseñadores y yo es que la ropa que yo diseño, me la pongo. Hay muchos diseñadores que cierran los desfiles con un vaquero y una camiseta blanca. O John Galliano, que salió una vez vestido de pirata. Yo siempre me pongo mi ropa, porque sí que pienso que se puede llevar.

ERES PRESIDENTA DE HONOR DE UN MASTER DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID DIRIGIDO A PERSONAS QUE QUIEREN SER INFLUENCERS... ¿QUÉ RELACIÓN TIENES CON LAS REDES SOCIALES?

A mí este año me han ayudado una barbaridad las redes sociales, me lo he pasado bomba, lo he encontrado divertidísimo e interesantísimo. Yo no sabía ni lo que era el Instagram. Antes se encargaban unas chicas de mi perfil.



“Me aburre tanto lo de vestir elegante. Se es elegante o no se es. Es como decir que te vas a vestir de inteligente. Es absurdo”.

“Todos los veranos de mi infancia los pasé en San Sebastián”

VERANEOS EN ONDARRETA.

“Cuando era pequeña, hasta los seis o siete años, veraneábamos en San Sebastián. Nací el 22 de julio y mi primer avión fue Madrid-San Sebastián. De hecho, somos cinco hermanos, yo soy la mayor y nací en Madrid. Dos de mis hermanos, Ana y Félix, nacieron en San Sebastián. Y todos mis recuerdos de la playa, de una piscina que había en el mar son de San Sebastián. Mis abuelos, los padres de mi madre, alquilaban una casa en Ondarreta. Recuerdo que solían pasar por delante los gigantes y cabezudos. Era una casa que tenía un ascensor para subir la comida. De hecho, la última vez que yo estuve en San Sebastián, hace unos cuatro años o así, para ir a un evento de moda y gastronomía, fui en coche buscando la casa, pero no la encontré. Era una torre muy grande, cubierta de hiedra y a lo mejor le han quitado la hiedra y no la he reconocido. Tengo un montón de fotos de mis veranos en San Sebastián”.

CHILLIDA, ARZAK Y OTRAS AMISTADES DONOSTIARRAS.

“Tuve una gran relación con la familia Chillida. Pili Belzunce fue una de mis mejores clientas. Una vez hice un libro homenaje a Chillida con cuarenta o cincuenta trajes y lo presentamos en el Museo Reina Sofía. Pili, todas sus hijas y varias nietas iban vestidas con trajes hechos por mí. Tuve otra época en la que trabajaba mucho con Porcelanas Bidasoa, en Irun. Y en otros tiempos, con El Cretino-El Innombrable [su exmarido el periodista Pedro J. Ramírez] iba mucho a San Sebastián por el tema de ETA. Hubo un momento en el que con tanto atentado me daba miedo ir. Para el día de la inauguración del Museo Chillida Leku yo me había hecho tres o cuatro trajes, pero me acojoné y no fui. ¿Te lo puedes creer? Fueron años muy malos. Cuando renovaron el María Cristina también fui mucho. Y conozco a Blanca Zaragüeta, con ella compartí cuarto en el colegio interno de París. También soy bastante amiga de Juan Mari y de Elena Arzak y resulta que mi abogada, que se llama Macarena Azkarate es de San Sebastián, y es una tía extraordinaria. Ahora voy poco, pero San Sebastián es muy importante para mí”.



Un día se lo quité y se pillaron un rebote que aún no se les ha pasado, y me empecé a encargar yo. Yo creo que mi Instagram tiene mucho que ver con lo que soy yo. El 99% de las fotos es ropa o cosas mías. Tengo a mi perrito que a veces le saco también, aunque no está ‘agatizado’.

¿TÚ TE CONSIDERAS UNA INFLUENCER?

Sí. Tengo más de 200 000 mil seguidores en Instagram y me gustaría tener millones. He sido una *influencer* toda la vida, lo que pasa es que antes no había herramientas tan útiles como las que hay ahora.

¿TE IMPORTA LO QUE LA GENTE PIENSE DE TI?

A mí los *haters* me parecen gente muy cutre. Se dedican a insultar a lo bestia, pero si te metes en sus perfiles no tienen ni fotos ni nada. Es gente que está llena de odio. Es lo único que no me gusta de Instagram. Tampoco hace falta que me estén diciendo todo el rato ‘qué guapa’. Y tengo que decir que soy una persona bastante valiente, porque adoro a los animales y he puesto fotos de toreros y de mí yendo a los toros. Yo no quiero engañar a mis seguidores. He estado 30 años sin ir a los toros y si me insultan, pues mira, qué se le va a hacer. Yo, en toda mi vida, no me he acojonado con nada. Y no me van a acojonar.

TU TRAJE DE LA BANDERA ESPAÑOLA SE CONVIRTIÓ EN TRENDING TOPIC MUNDIAL. HAS AFIRMADO QUE TIENES INTENCIÓN DE IR A BARCELONA VESTIDA CON ÉL. ¿LO TRAERÍAS TAMBIÉN A DONOSTI?

Una amiga mía de Barcelona me dice que no me lo ponga, que me van a matar. Y también me lo pondría para ir a San Sebastián. Ahora Donosti está más tranquila que Barcelona, ¡quién lo iba a decir!

HAS DECLARADO ALGUNA VEZ QUE TE GUSTA LLAMAR LA ATENCIÓN. ¿QUÉ TAL TIENES EL EGO?

Eso nunca lo sabes, porque tendrías que hacer un buen psicoanálisis para saberlo. Yo siempre he querido hacerlo, pero nunca he tenido tiempo. Pero siempre me ha divertido porque pensaba que psicoanalizarse era una cosa muy sofisticada.

¿VAS A CELEBRAR TU SEGUNDO ANIVERSARIO DE DIVORCIO?

Es verdad, lo tengo que empezar a planear, ya queda poco... ¡Claro que lo voy a celebrar, porque es como para celebrar!

DESPUÉS DE TU DIVORCIO, ¿QUÉ DIRÍAS QUE HAS APRENDIDO DE TÍ MISMA QUE NO SUPIERAS YA?

Es que a mí lo que me choca de mi divorcio es que me sorprendiera tanto de mí misma, porque yo nunca he sido pro-matrimonio. Lo que nunca pensé fue durar 30 años con un señor. Me fui con una maletita como para pasar el fin de semana y me fui enredando... Cuando ocurrió lo de mi divorcio, casi todas mis amigas estaban ya divorciadas y tenía mucha experiencia de ver a mi alrededor lo que pasaba. Eso me permitió a mí tener ciertas ventajas.

¿NO ESTÁS HARTA DE QUE TE PREGUNTEN POR TU EX?

La verdad que casi nadie habla ya de él.

¿TE VES COMO ABUELA?

Sueño con ser abuela. Yo adoré a mi abuela, que era un personajazo, y también me acuerdo de mi bisabuela, que era muy mayor, de hecho me llamo Ágatha por ella. Pero hoy los jóvenes no quieren tener niños. Se lo piensan mucho y dudan tanto. Es una cosa que no la tienes que pensar tanto, creo yo. Yo quería muchísimo tener niños.

en otoño



REVUELTO DE SETAS

¡COMIENZA LA TEMPORADA DE BOLETUS Y DE ZIZAS! ESTE AÑO SE VAN A HACER ESPERAR, PERO TE DAMOS UNAS RECETAS ORIGINALES INSPIRADAS EN LA COCINA INTERNACIONAL PARA DEGUSTARLAS EN CUANTO LLEGUEN.

REALIZACIÓN Y FOTOGRAFÍA

MAITE PATERNAIN

QUESO DE UBRA:
 EN MUNDA ALIMENTACIÓN
 JUAN ETXEBERRÍA, CHARCUTERA
 KARIBEL, CASA Micasio,
 INAKI & JENNY y ADA RRAZI
 GAZTENDÉGIA.
 HELGADO SAN MARTIN



ENTSALADA KALABAZA ERREAREKIN ETA PERRETXIKOEKIN

Zailtasuna: Erraza
 Denbora: 30 minutu

OSAGAIK

4-6 pertsonarentzat

- // 80 ml oliba-olio
- // 2 koilarakada ardo-ozpin
- // Koilaratxokada 1 mostaza
- // Kalabaza txiki 1 (kakahuete motakoa)
- // Katilu 1/2 gari sarrazeno
- // 2 tipula more, laurdenetan zatituta
- // Koilarakada 1 gurin
- // 200 g txopo-perretxiko (edo beste mota bat)
- // Gatza
- // Piperbeltza
- // 100 g ahuntz-gazta
- // Berroak

NOLA EGIN

/ Jarri labea berotzen, 220° C-ko tenperaturan. Bitartean, prestatu marinatu bat ozpina, olio, mostaza, gatza eta piperbeltza nahastuta

/ Zatitu kalabaza, kendu haziak eta ebaki zatitan, azala kendu gabe.

/ Gehitu tipula ebakita eta erantsi marinatuaren erdia. Nahastu pixka bat kalabaza eta tipula eskuekin eta sartu labean, 25-30 minutuz.

/ Bestalde, garbitu gari sarrazenoa, xukatu eta txigortu kazola batean, olio pixka batekin. Gehitu katilukada 1 ur, estali eta egosi 15-20 minutuz. Gorde.

/ Desegin gurina zartagin batean eta erantsi perretxikoak. Jarri gatza eta piperra eta salteatu su ertain-altuan, zenbait minutuz.

/ Prestatu entsalada, berroak, kalabaza errea, tipula, gari sarrazenoa eta perretxikoak nahastuta. Gehitu ahuntz-gazta eta maneatu sobera geratu den marinatuaren nahasketarekin.

GNOCCHI CON HONGOS BOLETUS, SALVIA Y PARMESANO

Vér receta en pág. 12



UN AMOR VASCO ITALIANO
 GNOCCHI Y BOLETUS, UNA PAREJA PERFECTA



GNOCCHI CON HONGOS BOLETUS, SALVIA Y PARMESANO

INGREDIENTES para 3-4 personas

Dificultad: Baja
Tiempo: 30 min

- //350 gr de hongos boletus edulis
- //2 cucharadas de aceite de oliva
- //2 dientes de ajo cortados en láminas
- //30 ml de vino blanco
- //Pimienta
- //Sal al gusto
- //500 gr de gnocchi frescos
- //1 cucharada de mantequilla
- //4-6 hojas de salvia fresca
- //Queso parmesano rallado al gusto

ELABORACIÓN

/ Limpiamos los hongos con un paño húmedo y los troceamos. Calentamos el aceite en una sartén y añadimos primero los ajos y después los hongos troceados. Rehogamos, añadimos el vino blanco, la sal y la pimienta y cocinamos durante unos minutos. Reservamos.

/ En otra sartén, derretimos la mantequilla y añadimos la salvia. Incorporamos los gnocchi directamente del paquete y rehogamos durante unos minutos hasta que estén ligeramente tostados. Añadimos los hongos y servimos con queso parmesano rallado al gusto.

*PUNTOS de VENTA:
EN GRANEL TIENEN HONGOS
DESHUMATADOS TODO EL AÑO
Y EN UN BOTE DE CRISTAL
CERRADO HERMÉTICAMENTE
LO PUEDES CONSERVAR
EN CASA A LA PERFECCIÓN.*



HOJALDRE DE TERNERA CON SETAS VARIADAS

INGREDIENTES para 4-6 personas

Dificultad: Media
*Tiempo: 3 horas, aunque
es interesante preparar el
relleno la víspera*

- //750 gr de filete de aguja cortado en dados
- //3 cucharadas de aceite de oliva
- //3 cucharadas de harina
- //2 cebollas cortadas en juliana
- //2 dientes de ajo
- //2 zanahorias cortadas en dados
- //150 ml de vino tinto
- //500 ml de caldo de ternera
- //1 hoja de laurel
- //1 cucharada de mantequilla
- //250 gr de setas variadas troceadas (porcini, cardo, shitake etc...)
- //Sal
- //Pimienta
- //1 lámina de masa brisa
- //1 lámina de hojaldre

ELABORACIÓN

/ Precalentamos el horno a 150°C. Mientras tanto enharinamos los trozos de filete y los sellamos en la sartén en varias tandas. Reservamos. En una cazuela apta para horno, cocinamos la cebolla y el ajo e incorporamos los trozos de carne y la zanahoria. Añadimos el vino, el caldo y el laurel. Llevamos a ebullición. Tapamos y horneamos durante 1h 30 min.

/ Mientras tanto, derretimos la mantequilla en una sartén e incorporamos las setas. Cocinamos durante unos minutos. Incorporamos las setas a la cazuela con el guiso y horneamos durante 30 minutos más. Retiramos la cazuela del horno y dejamos enfriar completamente.

/ Preparamos un molde grande o dos pequeños cubriendo la base de masa brisa y rellenamos con el guiso. Cubrimos el relleno con la masa de hojaldre y lo llevamos al frigorífico durante al menos 30 minutos.

/ Precalentamos el horno a 190°C. Pincelamos el hojaldre con huevo, hacemos un agujero en forma de X en el centro con la ayuda de un cuchillo y espolvoreamos con semillas de sésamo.

/ Horneamos durante 30 minutos o hasta que el hojaldre esté ligeramente tostado.



DESTINO: JAPÓN

SOPA DE MISO

Si, se come con palillos

La sopa de miso es un básico de la dieta japonesa cuyo ingrediente primordial es el miso, una pasta aromatizada de soja. Ideal para los meses de lluvia y frío, siempre sienta bien. Es muy completa y como suele llevar fideos de soba, en Japón la toman con palillos. ¿Te animas?

MISO ZOPA, SHIITAKE PERRETXIKOEKIN ETA PAK CHOY BARAZKIEKIN

Zailtasuna: Erraza
Denbora: 30 minutu

OSAGAIK 2 pertsonarentzat

//750 ml ur //100 gr soba fideo
//5 gr shiitake //200 gr shiitake
deshidratatu perretxiko
//2 arrautza //35 gr miso ore
//Pak choy 1 (edo beste
aza motaren bat)

NOLA EGIN

/ Jarri ura irakiten eta gehitu shiitake deshidratatuak. Irakin nahasketa 10 minutuz, salda bat egin arte. Kendu shiitake perretxikoak eta gorde salda. Bitartean, egosi arrautzak 6 minutuz, zuritu eta zatitu bitan. Ebaki pak choy barazkiak luzeka eta bi zatitan, eta jarri ur irakinetan, 1-2 minutuz, gatza bota ondoren.

/ Egosi fideoak saldan, ontzian agertzen diren jarraibideak kontuan hartuta. Gehitu zatitutako shiitake freskoak eta egosi beste minutu batez. Kendu sutik, gehitu miso ore eta nahastu ondo. Zerbitzatu zopa oso bero eta katiluetan, pak choy barazkiak eta arrautza ondoan dituela.

Puntos de venta
en Mercados San Martín:
KENKO SUSHI (plaza 0)
JENNY SUSHI (plaza -1)

Hongos

EN BUSCA DEL BOCADO MÁS ANSIADO

¿A qué huelen los hongos? “*A monte*”, responde sin pensárselo Tomás Imaz. Aunque para las narices más superdotadas algunas setas contienen notas anisadas o matices harinosos, para el común de los mortales su primer aroma recuerda a bosque y a tierra mojada. A la naturaleza en bruto y sin artificios.

Tomás es parte de esta estampa. Poco dado a extravagancias, ama la vida en el campo y observa, desde pequeño, estos curiosos organismos llamados hongos que ni son vegetales, ni animales. El universo fungi es un mundo aparte, imprescindible para el equilibrio del ecosistema. Tienen poder para hechizar a científicos, a amantes de la naturaleza y de la gastronomía, pero también pueden tumbarte para siempre. “*No hay que tenerles miedo, pero sí respeto. A partir de ahí, observarlos, estudiarlos y degustarlos será mucho más placentero*”, dice Tomás Imaz. Este baserritarra criado en un caserío de Hernialde, heredó de su abuelo y de su padre la afición de recoger setas y ahora comparte esta pasión con su hijo Unai.

Con la llegada del otoño, Tomás se atreve a predecir la temporada de hongos que viene. “*La combinación del calor y las lluvias estivales es el mejor indicador para augurar una buena temporada, y en Gipuzkoa este verano apenas ha llovido. En la cuenca mediterránea ha habido muchas tormentas y probablemente en la zona de Soria, Teruel y en el Pirineo catalán este sea un buen otoño*”.

Magia en el mundo fungi

Dice Tomás que “*el hongo es mágico y sale cuando le da la gana. Sabes los txokos donde suelen aparecer, pero nunca sabes cuándo dará el golpe fuerte*”. Para comprobarlo, le acompañamos hasta uno de sus rincones favoritos y secretos en Gipuzkoa. Tras una caminata por un bosque lleno de castaños, la suerte se aparece al ascender una pendiente pronunciada. “*Aquí están los primeros hongos de la temporada*”, dice mientras señala una fila india de Boletus edulis. Muy cerca, también a la sombra de un castaño, asoma la cabeza un grupo de zizahoris o rebozuelos. “*Las dos especies son muy apreciadas por su sabor y habituales en el mercado. Ahora en otoño también es común recoger Trompetas de la muerte y, con un poco de suerte, alguna Gibelurdina; pero esta última es más delicada*”.

SALIR A BUSCAR SETAS ES TODA UNA AVENTURA. NO HAY MANERA DE SABER SI LLENARÁS LA CESTA O VOLVERÁS CON UNA MANO DELANTE Y OTRA DETRÁS. CON LAS PRIMERAS LLUVIAS DE OTOÑO, SALIMOS A UN LUGAR SECRETO EN GIPUZKOA EN BUSCA DE HONGOS, GUIADOS POR EL BUEN OLFATO DE NUESTRO BASERRITARRA, TOMÁS IMAZ, QUIEN LUEGO LOS VENDERÁ EN SU PUESTO DE MERCADO SAN MARTÍN.

TEXTOS AMAIA BIAIN
FOTOGRAFÍA ESTITXU ORTOLAIZ



“No hay que meter las setas en bolsas de plástico, sino en una cesta de mimbre. Tienen que ir aireadas para que las esporas caigan al suelo, se esparzan y se reproduzcan”.

Tomás Imaz,
Ameri Goikoa Baserría
Mercado San Martín



El verdadero hongo, el micelio, no se ve porque está enterrado. La seta que vemos en la superficie es su fruto, explican desde Aranzadi.

A Tomás se le dispara la adrenalina cuando da con un golpe de hongos. “Es inexplicable, pero he vivido momentos de auténtica euforia. Recuerdo una vez, a la vuelta de una travesía en Pirineos, empezar a bajar desde 2 000 metros y encontrarnos con unos hongos tremendos, nunca había visto nada igual. Al llegar al refugio, le pedimos al encargado que nos cocinase una tortilla a cambio de quedarse él con el resto, que era una cantidad generosa. Por eso insisto en que el hongo es mágico. Nunca sabes cuándo va a salir”.

La mayoría de hongos y Russulas crecen alrededor de hayedos y robledales. “Para acceder a estos bosques tenemos que caminar por pendientes algo empinadas y la makila es la muleta en la que apoyarnos para no perder el equilibrio. Con ella también podemos levantar helechos y otras plantas bajo las cuales se esconden algunas especies muy preciadas”. ¿Y el hacha? “No sé decirte cuántas makilas he perdido tras la euforia de divisar un golpe de hongos. Me emociono tanto que me olvido de ella. Gracias al hacha y con la rama de un árbol, me fabrico otra en tres minutos”.

Mucho más importante que la makila es la clásica cesta de mimbre. No es una cuestión estética, sino vital para que las setas puedan seguir reproduciéndose. “Las setas tienen que ir aireadas para que las esporas caigan al suelo, se esparzan y se reproduzcan”, explica Tomás.

En cuanto a la forma de recogerlas, hay que tener especial cuidado. “Si la vamos a comer y la hemos identificado bien, podemos cortarlas a ras con la navaja y limpiar con el cepillo los restos de tierra. Si no estamos seguros de su especie, es mejor dejarla”.

De la cesta a Mercado San Martín

Cuando llega el otoño y la primavera los puestos de los baserritarras se llenan de setas. Irune Berakoetxea, de Alzueta Barazkiak (planta -1 Mercado San Martín), asegura que “los clientes son muy exigentes y prefieren las setas de temporada. Ahora en otoño el *Boletus edulis*, la *Amanita caesarea*, *zizahoris* y *gibelurdinas* son las más demandadas, mientras que en primavera se decantan por las *xixas* y los hongos”. Una oferta tradicional que contrasta con la novedosa forma de presentarlos. Además de enteros, Irune los vende cortados en láminas y limpios para la plancha, o también preparados para cocinar en revuelto o como acompañamiento de las verduras.

Otra manera menos conocida de disfrutar de los *Boletus edulis* durante todo el año es comprarlos deshidratados en Granel (planta 0 Mercado San Martín). “Cada vez más gente se anima a probarlos y repite, porque están sabrosísimos y no pierden ninguna propiedad. Antes de cocinarlos hay que hidratarlos en agua caliente durante quince o veinte minutos y podemos aprovechar esa agua para una salsa, una pasta o un arroz”, recomienda Conchi Rico.



“LA AMANITA CAESAREA ES MI PERDICIÓN”

Aizpea Oihaneder
COCINERA

AMANTE DEL BOLETUS EDULIS Y LA ZIZAHORI, NO SE LO PIENSA DOS VECES AL DECANTARSE POR LA AMANITA CAESAREA, “GORRINGO”, COMO SU FAVORITA. EN SU RESTAURANTE XARMA, UBICADO EN GROS, DISFRUTA MÁS SI CABE DE LAS SETAS GRACIAS A LA BRASA, “QUE LES DA UN TOQUE AHUMADO ESPECTACULAR”.

¿CÓMO HAY QUE LIMPIAR LAS SETAS ANTES DE COCINARLAS?

Es muy desagradable llevarte a la boca un poco de tierra. Limpiarlas es laborioso porque hay que ir una a una y no podemos introducirlas en agua. Con una puntilla rasamos la base para quitar bien los restos de tierra y pasamos un paño húmedo que vamos aclarando continuamente. Las trompetas de la muerte si las metemos en agua para limpiarlas bien. Es una seta más larga y viene muy sucia. Después es importante escurrirlas.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE CONSERVARLAS?

Nosotros las envasamos al vacío con un chorrito de aceite de oliva y una hierba aromática; el romero limonero acompaña muy bien pero el romero común mata su sabor. Después las cocemos al vacío y las dejamos enfriar en agua y hielo para poder congelarlas. De esta manera no pierden ninguna propiedad. A la hora de cocinarlas, será importante pasarlas primero por la sartén con el aceite caliente pero sin que llegue a humear, para que suelten todo el agua, que se evapora y las setas van caramelizándose con el aceite. También solemos deshidratar los champiñones. Los cortamos muy finos y los dejamos secar. Quedan como chips y acompañan muy bien a una guarnición de carne.

¿QUÉ BEBIDA ELIGES PARA ACOMPAÑARLAS?

A mí los hongos me gustan más con vino blanco. Nunca olvidaré una cena a la que me invitaron con motivo de unas jornadas gastronómicas en Segovia, donde nos sacaron varios vinos blancos alemanes acompañados de unas setas increíbles. Eran amanitas crudas cortadas muy finas. No me olvidaré en la vida de aquel banquete.

“CADA VEZ SALEN MENOS SETAS”

Departamento de Micología de Aranzadi

Los socios del departamento de Micología de Aranzadi estudian y archivan todos los ejemplares que recogen. No les interesa su valor gastronómico, sino científico. Desde los años ochenta, han recogido un total de 20.000 ejemplares a lo largo de Gipuzkoa, norte de Navarra e Iparralde.

“La función de los hongos en el ecosistema es imprescindible para la supervivencia de los bosques. La mayoría son simbiosis y tienen una función micorrízica con árboles y plantas, es decir, les aportan nitrógeno a cambio de nutrientes, porque las setas no hacen la fotosíntesis”, explica Josean Bereciartua, uno de los treinta socios que forman el departamento. “El verdadero hongo, el micelio, no lo vemos porque está enterrado; la seta que vemos en la superficie es su fruto”, añade.

Lista roja

Aranzadi ha publicado una lista roja con 75 especies de setas en peligro de extinción en Gipuzkoa,

norte de Navarra e Iparralde. “Cada vez salen menos, pero no me preguntes por qué. Llama la atención su disminución en las dunas de Iparralde y en Zumaia. Y no se debe a que algunos aficionados arrasen con ellas, porque las esporas se quedan y siguen reproduciéndose. Hay otros factores pero no sabemos cuáles son” dice sorprendido el veterano socio Jose Manuel Lekuona.

Desde Aranzadi recomiendan no coger las setas si no se van a consumir. “Y si las coges, que tengan el tamaño adecuado y se hayan desarrollado”.

También es importante la manera en que se recogen. “Si son para estudio o tenemos dudas sobre su especie, debemos sacarlas enteras de la tierra y no cortarlas. Muchas intoxicaciones con *Amanita phalloides* (potencialmente mortal), se han producido al cortarla, caerse el anillo y confundirla con una *Gibelurdina*, que como el resto las *Russulas*, nunca tiene anillo”, advierte Lekuona.

a aranzadi

ALGUNAS DE LAS SETAS MÁS HABITUALES DE GIPUZKOA

LAS MÁS PRECIADAS



Amanita caesarea
Amanita de los cesáres / Goringo



Boletus aereus
Hongo negro / Onddo beltza



Boletus edulis
Hongo blanco / Onddo zuri



Craterellus lutescens
Rebozuelo anaranjado / Saltsa-perretxiko hori



Rebozuelo
Zizahoria / Susa



Calocybe gambosa
Seta de primavera / Seta de San Jorge / Perrechico / Perre-txiko / Udaberriko zizazuri / Ziza



Hygrophorus marzuolus
Seta de marzo / Marzuelo / Martxoko Ezkoa



Marasmius oreades
Senderuela



Pleurotus eryngii
Seta de Cardo



Russula cyanoxantha
Carbonera



Russula virescens
Gibelurdina



Craterellus cornucopioides
Trompeta de los muertos

TÓXICAS



Agaricus xanthodermus
Agárico Amarilleante



Amanita muscaria



Amanita pantherina



Entoloma sinuatum
Pérfida



Lactarius torminosus
Níscalo falso

MORTALES



Amanita phalloides



Lepiota brunneoincarnata



Tricholoma equestre
Seta de los caballeros



MARTÍN BERASATEGUI-ren

ERREZETAK



TXIRLA ETA PERRETXIKO RISOTTOA

OSAGIAK

// 1 koilarakada oliba-olio // 1 baratxuri xerratu // 500 g txirla // Perrexil xehatua // Ezkaia // Txakolin apur bat // 2 koilarakada oliba-olio // 2 baratxuri xehatu // 100 g perretxiko (saltsa-perretxikoak, onddoak, zizak eta abar) // Gatz apur bat // 200 g arroz, arborio bariatatekoa edo risottorako egokia den besteren batekoa // 60 ml txakolin // 1 l arrain- edo oilo-salda bero // 1 koilarakada mascarpone gazta // 30 g Idiazabal gazta arraspatu // Belar freskoak (eta, ahal bada, loreak ere bai: ezkaia, perrexila, martorria, eta abar)

PRESTAKUNTZA

/ Berotu olio + baratxuria lapiko batean, gehitu txirlak + perrexila + ezkaia + txakolin apurra. Estali eta egosi txirlak zabaldu arte.
/ Kendu sutatik lapikoa eta egin risottoa.
/ Beste lapiko baxu batean, berotu olio + baratxuri xehatua, gehitu perretxiko xerratuak + gatz.
/ Sueztitu pare bat minutuz, gehitu arroza + txakolina eta eragin.
/ Bota salda-katilukada bat eta eragin etengabe egurrezko koilararekin.
/ Bota salda gehiago, katilukada erdi aldi bakoitzeko, eta jarraitu eragiten.
/ Jarraitu lapikoaren edukia sueztitzen eta salda gehitzen arroza puntu-puntu eta saldatsu egon arte, 18 min.
/ Iragazi txirlen salda eta gehitu risotto + mascarpone + Idiazabal + txirla multzoari. Eragin eta mahairatu belar loreekin.



HARKUME-HANKA GISATUAK PERRETXIKOekin

OSAGIAK

// 16 arkume-hanka, garbi-garbi eginda // 10 baratxuri-ale oso, azal eta guzti // 1 porru xehatu // Piperbeltz beltz aleak // 1 tipula xehatu // 1,5 l haragi-salda edo ura + salda egiteko pastilla // 2 gurin-pusketatxo // Armagnaca // Irina eta arrautza irabiatua // Oliba-olio birjina estra // Gatz

HORNIGAIRAKO // 100 g saltsa-perretxiko // 100 g maras-mio jangarri // 100 g mendiko angula // 100 g onddo txiki // 100 g saltsa-perretxiko hori

PRESTAKUNTZA

/ Gorritu ondo hankak kazola batean, oliba-olioarekin.
/ Koipe horretan, sueztitu baratxuriak + porrua + piperbeltza + tipula + Armagnac apurtxo bat + gatz.
/ Estali saldarekin, hiru hatz.
/ Gisatu borbor txikietan 90 minutuz, edo presio-eltzean 30 minutuz.
/ Kendu hezurra hankei kontu handiz, apurtu ez daitezten.
/ Pasatu arrautza-irinetan eta frijitu oliba-oliotan.
/ Xukatu.
/ Gehitu gurina saltsa + Armagnac + arrautza-irinetan pasatutako arkume-hankei.
/ Glasatu su ez-titan 50 minutuz.
/ Salteatu perretxiko guztiak oliba-oliotan.
/ Jarri gisatutako hankak platerean, bota saltsa eta erantsi perretxiko-nahasketa.



GRATIN DE HONGOS Y PATATAS

INGREDIENTES

// 400 g de patata laminada // 200 g de hongos frescos laminados // 50 g de aceite de oliva // 500 g de nata // 40 g de ajo picado // Sal y pimienta

ELABORACIÓN

/ Horno a 140°C.
/ Hervir en una cacerola la nata + ajo + sal y pimienta. Cocinar a fuego lento unos 7 minutos. Colar y reservar.
/ Poner el aceite de oliva en otra cacerola y cuando empiece a tomar color, añadir las setas cortadas.
/ En una fuente de horno, colocar primero una base de crema de ajo + láminas de patata + setas + crema de ajo. Seguir haciendo capas hasta que se acaben.
/ Hornear 1 hora y cuarto.

Lámpara de suelo, de *Lauren Van Driessche by Serax*. 130,90 €
 En **WORKSHOP** www.workshopsansebastian.com

Copas de vino, de *Pols Potten*. En todos los colores. Set de 6 copas, 123 €
 En **WORKSHOP** www.workshopsansebastian.com

Jarrón blanco de cerámica, 22 €
 En **WORKSHOP** www.workshopsansebastian.com

Tacita de barro cocido en tonos ocres: 8 €
 En **VALENTINA**. www.valentinashop.es

Taburete, 220 € En **KADO**.
www.kadodecoracion.com

Jarra de gres 1'5 L, 37 € de **LE CREUSET**.
www.lecreuset.es



Mangu de Feiteira Fernando
 Berza Morada de Lizardi Basenia.
 Fruta del dropín en La Supera.
 Mercado San Martín.

equilibrios virtuosos
 NOS LA JUGAMOS Y MEZCLAMOS MATERIALES Y TEXTURAS MUY DIFERENTES. ¡VIVA EL CONTRASTE!



Hipopótamo de madera. 139 €.
 En **KADO**. www.kadodecoracion.com

Jarrón multicolor de gres vidriado. *Oily Folds* *Pols Potten*. 59 €. En **WORKSHOP** www.workshopsansebastian.com

Jarrón de cristal reciclado en color verde: 25 €. En **VALENTINA**. www.valentinashop.es

Platos de madera de Paulonia. *Madam Stoltz*. 9,45 c/u. En **WORKSHOP** www.workshopsansebastian.com

Banco de olmo, pieza irregular y única: 248 €. En **VALENTINA**. www.valentinashop.es

Tetera, 139 € En **KADO**.
www.kadodecoracion.com

Taburete de cerámica de
Pols Potten. En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Plato llano de barro cocido :
20 €. Plato de postre de barro
cocido: 12 € En **VALENTINA**
www.valentinashop.es

Jarrón, 39 €. En **KADO**.
www.kadodecoracion.com

Tazas, 21 € En **KADO**.
www.kadodecoracion.com

Vaso de cristal reciclado en
color verde: 55 € el pack
de 6 vasos En **VALENTINA**.
www.valentinashop.es

Vasos amarillo y naranja,
de *Pols Patten*. 6,50 €/unidad.
En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Mármol verde, de *Madam
Stoltz*. 26 € En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Alfombra redonda de 120 cm
de algas marinas: 98 €
En **VALENTINA**.
www.valentinashop.es



Licorera, 120 € En **KADO**.
www.kadodecoracion.com

Bandejas de distinto tamaño.
De *Merci for Serax* Desde 10,59
a 39,12 € En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Mármol verde, de *Madam Stoltz*.
26 € En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Jarrón de porcelana con chispitas 20€ y
planta suculenta colgante 46€.
En **VALENTINA**. www.valentinashop.es

Tiestos *Serax*. 3,50 y 4 € En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Cubiertos, desde 3,33 a 5,60 c/u
En **WORKSHOP**
www.workshopsansebastian.com

Calabaza ecológica
de Lizardi Baserra
Papaya de
Frutería Fernández.
Mercado San Martín



Táper, ¡hagan paso!

FOTOS Y REALIZACIÓN: MAITE PATERNAIN

Adiós a las socorridas (y aburridas) lentejas que te preparas para llevar al trabajo. Te damos ideas para que destapes la flambarrera con alegría y cocinando poco, ya que muchas cosas podrás comprarlas ya hechas en San Martín.

ENSALADA DE TIRABEQUES

2 hojas de col morada en tiras • 1 zanahoria en tiras
• 10 tirabeques • hojas de menta

PARA LA VINAGRETA
• 2 cucharadas de aceite
• 1 de vinagre de vino blanco
• 1 de salsa de soja
• 1/2 de miel

Escaldamos los tirabeques en agua con sal durante 1 minuto y los enfriamos en agua con hielo. Mezclamos todos los ingredientes de la vinagreta hasta obtener una mezcla homogénea. Vertemos la vinagreta sobre las verduras cortadas y servimos.



ROLLO JAPO.

Gyozas de pollo, snacks de guisante y wasabi, y ensalada de tirabeques con zanahoria y col morada

FRITTATA DE BONIATO, CEBOLLA MORADA Y ROMERO

Dificultad: Baja
Tiempo: 30 min

• 6 huevos talla L • Una cucharada de aceite de oliva • 1/2 cebolla morada cortada en juliana fina • 1 boniato mediano pelado y cortado en dados • 1 ramita de romero fresco • Sal • Pimienta

Cocer los dados de boniato en agua con sal durante 5 minutos. Por otro lado, rehogar la cebolla 2 minutos, añadir el romero fresco picado y reservar. Precalentamos el grill y batimos los huevos con una pizca de sal. Calentamos una cucharada de aceite en una sartén apta tanto para horno como para fuego. Vertemos la mezcla de huevos y verduras en la sartén y cocinamos a fuego bajo durante unos 7-10 minutos. Luego colocamos la sartén con la frittata bajo el grill hasta que se dore ligeramente (unos 3 minutos).

PATÉ DE PIMIENTOS ASADOS CON NUECES

Dificultad: Baja
Tiempo: 10 min

4 pimientos asados de tarro • Un chorrito de aceite de oliva • 100 gr de nueces peladas • El zumo de 1/2 limón • Sal • Pimienta

Colocamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos y trituramos hasta obtener la consistencia deseada. Servimos acompañado de crudités (en este caso apio) y crackers.



VEGETARIANO DELUXE.

Frittata de boniato y paté de pimiento asado con crudités de apio y crackers.

FETUCCINE KALE PESTOAREKIN

Zailtasuna: Baxua
Denbora: 20 minutu

OSAGAIK 2 pertsonarentzat

• 100 g kale • 20 g albaka fresko • Baratxuri-ale 1
• 50 ml oliba-olio • Pinazi batzuk • 20 g gazta parmesano birrindu • Limoi 1/2 baten zukua
• Gatza • Piperbeltza • 200 g fettuccine

NOLA EGIN

Jarri osagai guztiak (fettuccinea salbu) elikagai-prozesatzaile batean eta birrindu, nahi den trinkotasuna lortu arte. Egosi fettuccinea, paketea agertzen diren jarraibideak kontuan hartuta. Xukatu aurretik, gorde egosteko uraren katilukada 1/2 bat eta nahastu kale pestoarekin. Bota fettuccinea eta kale pestoa lehen erabili den kazolan, nahastu ondo eta zerbitzatu.



PARA EL GYM.

Pasta con verduras y pollo asado.

Pollo Asado
A-La Venta en:
-KUMBA Aumentarok
-CASA NICASO
-JUAN ETXE BERRIA
-IÑAKI & JENNY

PUNTOS DE VENTA
EN MERCADO SAN MARTÍN:
KENKO SHUSHI (planta)
JENNY SHUSHI (planta 4)



MERIENDA ENERGÉTICA.

Bolitas de zanahoria, yogur natural con polen y moras.

BOLITAS DE ZANAHORIA Y AVELLANA

Dificultad: Baja
Tiempo: 30 min

Para 20 bolitas

- 135 gr de copos de avena finos
- 30 gr de copos de avena molidos
- 25 gr de avellanas (o almendras) molidas
- 2 cucharadas de semillas de chia
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 65 gr de zanahorias ralladas
- 30 gr de bayas de goji u otra fruta deshidratada
- 60 gr de pasta de avellana (o almendra)
- 4 cucharadas de sirope de arce (o miel)

Mezclamos la avena, las avellanas, las semillas de chía y las especias en un bol.

Añadimos las zanahorias, bayas de goji, pasta de avellana y sirope de arce y mezclamos bien usando nuestras manos.

Vamos formando bolas del tamaño de una pelota de pin pon con la ayuda de una cuchara. Las podemos consumir directamente o guardarlas en el frigorífico durante una semana.



SANDWICH DE VERDURAS ASADAS CON QUESO AZUL

Dificultad: Baja
Tiempo: 20 min

- 1 berenjena pequeña cortada en láminas
- 1 calabacín pequeño cortado en láminas
- 1 pimiento rojo cortado en cuartos
- 1/2 cebolla morada cortada en cuartos
- Sal
- Pimienta
- Queso azul al gusto
- Pan de molde integral con semillas

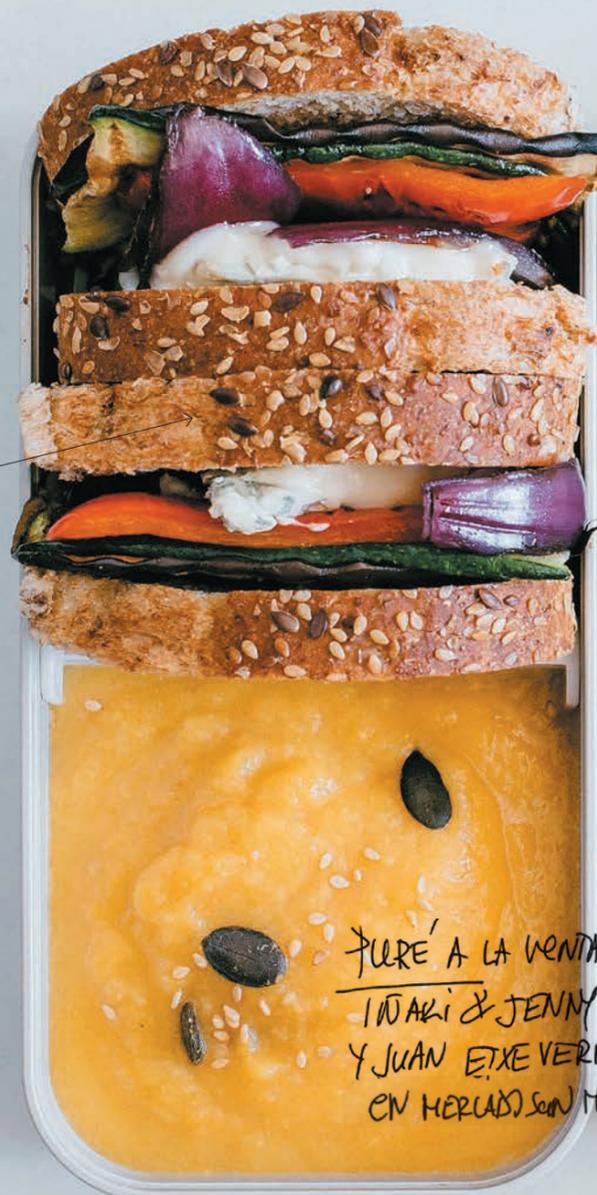
Vertemos todas las verduras en un bol, añadimos un par de cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta y mezclamos con las manos. Precalentamos una sartén o grill a fuego medio-alto y cocinamos las verduras en tandas. Reservamos. Preparamos nuestros sandwiches intercalando láminas de cada verdura y añadimos queso azul a nuestro gusto.

TABOULEH-A KINOA BELTZAREKIN, GARBANTZUEKIN ETA FETA GAZTAREKIN

Zailtasuna: Baxua / *Denbora: 30 minutu*

OSAGAIK 2 pertsonarentzat

- 200 g kinoa beltz
- 200 g garbantzuegi
- Koilaratxokada 1 kumino-hauts
- Koilaratxokada 1 piperrauts gozo
- Koilaratxokada 1 Cayenne hauts
- 2 koilaratxokada ezti
- 3 tomate dadotan moztuta
- Pepino 1/2 bat dadotan moztuta
- Tipula more txiki 1
- Brunoise modura moztuta
- 2 eskukada berro (edo entsaladarako beste orri bat)
- 3 eskukada perrexil fresko txikitu
- 2 eskukada menda fresko txikitu
- 200 g feta gazta
- Granada 1/4



FURE' A LA VENTA EU:
IÑAKI & JENNY
Y JUAN EIXE VERRIA,
EN MERLADISON MARTIN:

EN UN TITÁ.

Crema de calabaza con sandwich de verduras asadas y queso azul.



EL EXÓTICO.

Tabouleh de quinoa negra, queso feta y garbanzos.

Garbitu kinoa beltza eta xukatu iragazki fin batekin. Berotu kazola bat, oliba-olio pixka batekin eta su ertain-altuan, eta erantsi kinoa xukatua. Sueztitu segundo batzuetan, kinoa txigortu arte. Gehitu 500 ml ur gatzdun. Irakin, estali eta utzi egosten, 15 minutuz. Gorde. Bestalde, sueztitu garbantzuegi zartagin batean, espezieekin batera. Gehitu ezta eta egin minutu pare bat gehiago. Nahastu tomatea, luzokerra, tipula morea, perrexila, menda eta berroak. Gehitu kinoa beltza, garbantzuegi, feta gazta eta granada, nahastu eta zerbitzatu.



POR CAROLINA ORIVE

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ/ C.ORIVE

HAZLO TÚ MISMA

¡Ojo al plato!

¿ESTÁS ABURRIDA DE TU VAJILLA BLANCA? ¿QUIERES DARLE UN TOQUE ESPECIAL? TE CONTAMOS CÓMO PERSONALIZAR TU VAJILLA EN DOS SENCILLOS PASOS Y CON UN RESULTADO REALMENTE ESPECTACULAR.



CONSEJO:

El rotulador no se borra una vez pasado por el horno y respetando bien los minutos de cocción. Se recomienda no dibujar en la zona de corte, es decir en el centro del plato, para mayor durabilidad del dibujo. Aguanta en lavavajillas hasta 50 grados.

Vajilla decorada

NECESITAMOS:

+ Platos
+ Bolígrafos o rotuladores para porcelana y cristal

1. Limpiamos la vajilla de polvo o grasa
2. Dibujamos algo que nos inspire o si no, siempre podremos ayudarnos de alguna plantilla de vinilo que puedes comprar en alguna papelería o tienda especializada en manualidades
3. Si algún momento nos pasamos de la raya podemos rectificarlo fácilmente con una toallita húmeda.
4. Dejamos secar el diseño durante 4 horas.
5. Sin precalentar el horno, introducimos el plato y lo cocemos durante 30 min. a 160°. Dejamos enfriar dentro del horno.



Más DIY de Carolina Orive en:
www.milukaandme.com

¿Es realmente Donostia una ciudad de cine?

Cada ciudad tiene sus mantras, una serie de palabras mágicas que resuelven la tarea de armar su identidad. San Sebastián ha encontrado su mantra con su inequívoca apuesta por la belleza, que lo mismo vale para un pintxo diez como para una idílica puesta de sol en La Zurriola. Pero esta ciudad es más que un símbolo gastronómico o una ciudad de postal. También son sus festivales y sus salas de cine, por ejemplo. El cine, tradicional faro cultural donostiarra, se enfrenta en estos momentos a una triple tarea: captar nuevos públicos, reinventar la programación y apostar por la internacionalización de sus producciones. ¿Lo conseguirá?

POR JON PAGOLA FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



“Zinemari buruzko informazioa ematen hasi nintzenean, gizonak ziren nagusi sektorean. Orain emakume ekoizle asko dago.”

Kristina Zorita,
zineman espezialitatutako kazetaria

PUNTUAD DEL 0 AL 10 LAS SIGUIENTES DOS AFIRMACIONES: A) DONOSTIA ES UNA CIUDAD VOLCADA CON EL CINE. B) AL DONOSTIARRA LE INTERESA EL CINE

JOSEMI: Le pongo un 9 y un 7, respectivamente.

KRISTINA: Eres demasiado generoso. Le pongo un 6 a la segunda frase.

JOSEMI: Creo que por cultura y tradición es así. Cuando los usuarios de Donostia Kultura marcan sus intereses personales, el cine suele aparecer en los primeros lugares. La cartelera es una de las mejores del país junto con Barcelona y Madrid. Pero es verdad que con los años, y sobre todo con la gente joven, hay un distanciamiento cinematográfico a nivel mundial del que no somos ajenos.

KRISTINA: Hay mucho apoyo institucional y contamos con cosas

que no tienen en otros sitios, como las film commission (servicio público para facilitar los rodajes audiovisuales) o el cineclub Kresala. El problema es que el público se nos ha quedado muy mayor. No sabría analizar el fenómeno de los jóvenes, pero la cultura cinematográfica ha vivido tiempos mejores.

¿QUÉ PASA CON LA VERSIÓN ORIGINAL? EN NUESTROS FESTIVALES HAY CARTA LIBRE, PERO A LO LARGO DEL AÑO SOLO EL TRUEBA EMITE REGULARMENTE EN VO Y CADA VEZ CON MENOS PASES. ¿NO RESULTA PARADÓJICO?

KRISTINA: He visto a jóvenes en el Trueba que al ver que la película era en inglés se han dado la vuelta. Me parece triste. Hay una cosa que me hace muchísima gracia: tengo amigas que van al Zinemaldia porque “hay que ir”, ven películas chinas y libanesas, y no vuelven a pisar un cine en versión original en 365 días. Por cosas así le he puesto un 6 al cinéfilo donostiarra.

JOSEMI: Cuando cerraron los anteriores cines de la Parte Vieja, SADE (empresa propietaria de los cines Príncipe,

Antiguo Berri y Trueba) tuvo que programar películas más comerciales y darles más pases, incluso poniendo “Los Vengadores” en versión original, que no sé si es el perfil adecuado...

KRISTINA: ¿Y por qué no aprovechamos que hay mucho Erasmus y atraemos a ese público para que puedan ir a ver “Los Vengadores”?

JOSEMI: SADE siempre ha hecho muy bien sus cálculos y, en general, ha tirado a favor de los cinéfilos. Pero no olvidemos que es una empresa privada y que la situación es la que es. Cuando llegue la nueva cadena de cines a la ciudad, habrá un reequilibrio. SADE, seguramente, hará un esfuerzo por centrarse más en el cine independiente y en versión original.

ÚLTIMAMENTE EL CINE SE ESTÁ ASOCIANDO A UN EVENTO SOCIAL, COMO SUCEDA EN EL CASO DE BANG BANG ZINEMA. ¿ES ESTO POSITIVO? ¿NO SE CORRE EL RIESGO DE QUE LA PELÍCULA PASE A UN SEGUNDO PLANO?

JOSEMI: El éxito de Bang Bang es muy positivo. La gente sabe que el

ambiente va a ser bueno, pero sobre todo que va a ver dos películas con las que va a disfrutar. El cine sí está en el centro del evento. En la Semana del Terror nos pasa un poco lo mismo: la gente compra el abono sin saber la programación. Mientras no pierdas de vista el contenido, definiendo que el cine se convierta en una experiencia colectiva.

KRISTINA: Tenemos las películas que queremos en Netflix, HBO, en televisión... Sin salir de casa. Ver una película en compañía y poder compartirla con otras personas te acaba enriqueciendo.

JOSEMI: Es que el Zinemaldia es eso también. ¿Por qué vamos todos a llenar una sala de mil butacas para ver una peli que luego no va a tener recorrido comercial? Porque es un evento, una experiencia diferente... Pasa más o menos lo mismo con los festivales de música.

¿ESTAMOS LOS VASCOS A AÑOS LUZ DE LA NUEVA OLA DE DIRECTORAS CATALANAS?

KRISTINA: Impresiona más la lista de directoras en Catalunya que en Euskal Herria. Eso es así. El cine catalán que recuerdo lo asocio mucho con nombres de mujer.

JOSEMI: Las mujeres se están moviendo en el ámbito del documental y creo que es una tendencia que habría que analizar. Lo vemos en el Festival de Derechos Humanos. Las mujeres son mayoría en el cine documental, al menos a nivel europeo.

KRISTINA: Esto pasa porque las mujeres no pueden acceder a grandes presupuestos. Es muy difícil que confíen en ti si no tienes algo hecho. Arantxa Echevarría, con 50 años, y tras haber rodado documentales y cortos, acaba de hacer su primera película de ficción: "Carmen y Lola", seleccionada por la Quincena de Realizadores de Cannes.

¿QUE LOS PRODUCTORES SEAN GENERALMENTE HOMBRES DIFICULTA LA VISIBILIZACIÓN DE DIRECTORAS?

KRISTINA: Es una tendencia que está cambiando. Cuando empecé a informar sobre cine la mayoría eran hombres. Ahora hay muchas mujeres productoras

“Donostia hiri txikia izanik, esanguratsua da ikus-entzunezkoen arloarekin lotura duten profesionalen chunekoa”.

Josemi Beltrán,
Donostia Kulturako Zinema Unitateko arduraduna

que no solo tienen ganas de trabajar, sino que su visión es internacional. Uno de estos casos es "La novia" de Paula Ortiz.

JOSEMI: En ese caso contaba con cierto presupuesto...

KRISTINA: Sí, ¿pero sabes por qué? Porque hicieron una coproducción con Turquía: aprovecharon unas imágenes para rodar en Anatolia y eso les sirvió para lograr dinero europeo. La internacionalización es fundamental. Ya hay producciones vascas que están empezando a hacer colaboraciones con otros países.

¿SE PUEDE VIVIR DEL CINE EN SAN SEBASTIÁN Y NO CAER EN LA INDIGENCIA?

JOSEMI: Sí. Hay gente que vive del cine más allá de las instituciones y de los programadores de festivales: productores, técnicos, montadores, directores de fotografías, cámaras... Para lo pequeña que es esta ciudad el porcentaje de profesionales relacionados con el mundo audiovisual es importante.

KRISTINA: De hecho, hay gente que está volviendo de las grandes ciudades para trabajar aquí. Cada vez se están haciendo más producciones vascas.

JOSEMI: O cosas de fuera que se ruedan aquí, como la serie "Allí Abajo", que cuenta con técnicos y profesionales guipuzcoanos.



KRISTINA ZORITA
(Donostia, 1968)

ETBKO KAZETARIA, 25 URTETIK GORA DARAMATZA IKUS-ENTZUNEZKOEN ARLOAN. "PANTAILA HANDIAN" BLOGAREN EDITOREA DA. IKUS-ENTZUNEZKOEN ETA ARTE ESZENIKOEN ESPARRUETAN DIHARDUTEN EMAKUMEAK BILTZEN DITUEN HEME ELKARTEK LEHENDAKARIORDEA DA. LEHEN FILM LABUR PROFESIONALA BUKATZEKO BIDEAN DAGO.



JOSEMI BELTRÁN
(Zarautz, 1972)

ZINEMA-PROGRAMATZAILEA, ARLO HORRETAKO ARDURADUNA UDALEAN, DONOSTIA KULTURAREN BITARTEZ. BELDURREZKO ZINEMAREN ASTEA, GIZA ESKUBIDEEN ZINEMALDIA ETA NOSFERATU ZIKLOAK ZUZENTZEN DITU, BESTEAK BESTE.

baratzatik merkatura



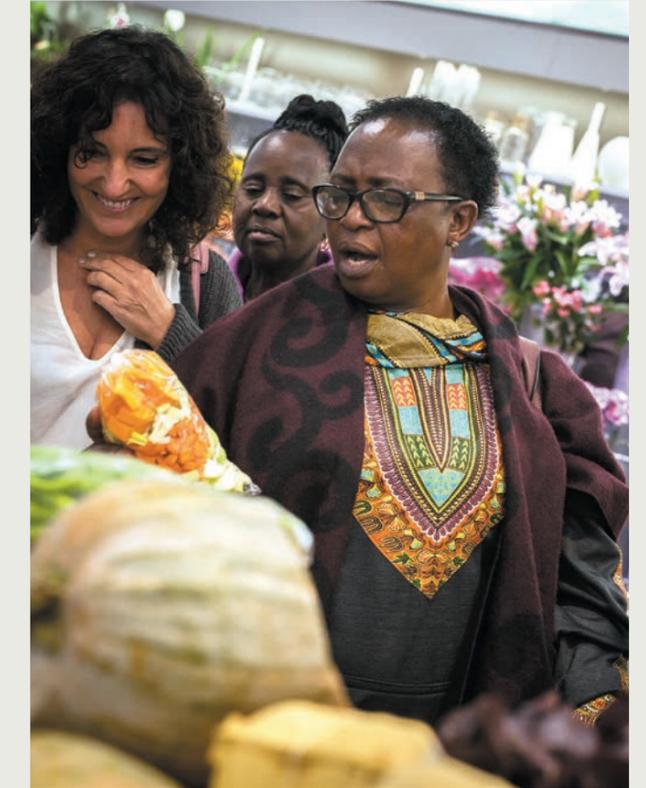
TANZANIA

Mujeres emprendedoras

Recientemente en Mercado San Martín, de la mano de la **Asociación de Profesionales, Directivas y Empresarias de Gipuzkoa ASPEGI**, gracias a un proyecto de cooperación al desarrollo de la **Diputación Foral de Gipuzkoa**, y en colaboración con la **Fundación Mujeres por África**, recibimos la visita de cinco mujeres emprendedoras de Tanzania.

Su visita, integrada en el proyecto Baratzatik-Merkatura, sirvió para que estas empresarias

conocieran de primera mano la agricultura de Gipuzkoa y a nuestros baserritarras, así como para implantar canales que les posibiliten comercializar los productos de sus explotaciones desde perspectivas muy diferentes. A lo largo de su visita por Mercado San Martín intercambiaron semillas con varios de nuestros baserritarras y sentaron las bases para posibles relaciones comerciales.



San Martín, presente en la carrera internacional Motostudent

Con este prototipo de moto, hecha pieza a pieza con ilusión y cariño durante dos años, varios estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad del País

Vasco participaron en Motostudent, una carrera internacional que ofrece a los universitarios la posibilidad de sentirse dentro de un equipo y

de ver cómo los proyectos pueden convertirse en realidad. Mercado San Martín fue uno de los patrocinadores oficiales de los donostiarros.

Mercado San Martín se ha apuntado un tanto en el camino hacia la igualdad en el deporte al convertirse en el patrocinador del equipo de Primera División Femenina del Club Easo Baloncesto, integrado por nueve jóvenes y talentosas deportistas amateurs de San Sebastián. “Aunque en nuestra sociedad el deporte tiene una gran relevancia mediática, suelen ser las categorías masculinas las que concentran toda la atención. Por desgracia, el deporte femenino no suele suscitar el interés de los medios de comunicación y esto repercute,

negativamente, en su proyección social. En Mercado San Martín, pensamos que es hora de ir superando obstáculos en este campo y en nuestra ciudad y por eso hemos decidido apoyar económicamente al Easo Saski Baloia”, explica Nerea Aramburu, gerente de Mercado San Martín.

Jugadoras de enorme potencial

Easo SBT lleva más de 25 años trabajando para iniciar en el baloncesto a niñas y niños de donostiarras, fomentar la cultura del deporte

y transmitir sus valores. Hace ocho años, en palabras de **David Martín Sáez**, miembro del staff de entrenadores, el club vio una oportunidad de crecer a través del deporte femenino y “se decidió hacer una apuesta clara por el baloncesto femenino y por estar al más alto nivel en Euskadi a nivel amateur”.

Como resultado de años de entrenamiento en todas las categorías, nueve chicas del club pasaron a formar el equipo de jugadoras senior del Easo, que consiguió



El futuro del baloncesto es femenino

Mercado San Martín visibiliza el deporte amateur femenino al convertirse en el patrocinador del equipo de Primera División Femenina- FVB del club Easo Saski Baloia durante la temporada 2018-2019.

DAVID MARTÍN SÁEZ
Entrenador

“DAR VISIBILIDAD AL DEPORTE FEMENINO ES UNA LABOR DE TODA LA SOCIEDAD”

Este vallisoletano, licenciado en geografía y jugador de baloncesto desde la infancia, es entrenador del Easo desde hace 8 años. “Esta generación”, explica orgulloso, “ha sido muy exitosa desde que eran pequeñas”. “A nivel amateur, lo han ganado todo en Euskadi en varias categorías y en dos ocasiones han



quedado quintas de España. Desde bien chiquititas han entrenado varios días a la semana, a veces han dejado de salir con las amigas y de hacer cosas propias de su edad. Hacen un sacrificio importante y, aunque tienen un gran reconocimiento social, el deporte femenino no está igual considerado que el masculino”. Añade que patrocinios como el de Mercado San Martín son importantes para superar estas barreras, “pero esto es una tarea que tenemos que hacer entre todos, cada uno en su ámbito. El deporte masculino y el femenino son mundos diferentes. Hay jugadoras en Donosti que están jugando en la máxima categoría y que están cobrando menos de lo que cobra un jugador en Tercera División de fútbol. Queda muchísimo por hacer”.

una plaza en la Primera División Femenina. Se trata de la tercera categoría a nivel estatal, por debajo de la Liga Femenina y La liga Femenina 2. “A nivel amateur es la categoría más alta, porque las otras dos ya son profesionales. Es una liga que se juega en Euskadi, Navarra y La Rioja”, explica David.

Al grito de guerra “Bat, bi, hiru... Easo!” **Miren Eukene Adarraga, Aitana Alcalde, María Astier, María Goñi, Alazne Larrea, Joane Mannion, Ane Martínez, Paula Olabarria, Nora Yurrita, Jimena Cobo e Irati Fajarnes** se lanzan a la cancha a dar lo mejor de sí mismas. “Siempre luchamos hasta el final. En lo estrictamente deportivo, el baloncesto nos ha enseñado a no venirnos abajo si estamos perdiendo... a tener la mente fría. Y a apoyarnos en la totalidad del equipo. Esto también ayuda en otras situaciones de la vida”, explican.



“El patrocinio de Mercado San Martín nos da visibilidad y nos hace a sentir que lo estamos haciendo bien”.

María Astier, capitana.



[De izquierda a derecha] Ane Martínez, Miren Adarraga, Aitana Alcalde y María Astier (capitana del equipo), así como el resto de jugadoras, compaginan sus estudios universitarios con los entrenamientos en el Easo.

El año pasado, la temporada no pudo terminar mejor. A pesar de que el objetivo inicial era la permanencia en la categoría, “fuimos poco a poco y nos metimos en la Final Four, conseguimos jugar la semifinal y nos quedamos a un partido de jugar la fase de ascenso con toda España. Este año repetir eso va a ser complicado, pero ese es nuestro reto”, explican.

Preguntadas sobre el machismo en el mundo del deporte, todas a una responden que hay muchas diferencias entre las categorías femeninas y las masculinas. “Nuestros referentes son masculinos, porque se promocionan más a los chicos que a las chicas. Hace poco ha sido el Mundial Femenino de Baloncesto. Lamentablemente, apenas se ha publicitado y solo se emitían dos partidos al día. En el masculino, se emiten todos los partidos... hasta el más malo. Tampoco hay plataformas online en las que se puedan ver los partidos de las chicas. con lo cual esto dificulta también que se vea el deporte femenino”, se quejan. “Nos hemos sentido invisibles muchas veces y ya es hora de superar estas desigualdades”.



POR JAVIER ARRIAGA
www.estudiounoano.es

EL CAMINO DE SANTIAGO A SU PASO POR SAN SEBASTIÁN

¿TE ATREVES CON ESTAS DOS ETAPAS?

ILUSTRACIÓN DIEGO BESNÉ

Las dos etapas del Camino de Santiago que recorren Donostia corresponden al **Camino del Norte**. Menos conocido y saturado de peregrinos que el Camino Francés, la vía de la costa recorre 870 kilómetros desde Irun a Santiago de Compostela. Fue, además, el primer Camino que se estableció para llegar a la tumba del Apóstol, ya que el Camino Francés que se diseñó posteriormente era por aquel entonces (alrededor del año 1 000) un inmenso campo de batalla por la Reconquista.

Aunque Donostia sea punto de llegada y salida de dos etapas, proponemos que en ambos casos la salida sea desde la Bella Easo. La primera etapa termina en Pasai San Pedro, recorriendo el sendero en sentido contrario a la dirección del Camino y admirando los acantilados de Ulia. Y en la segunda etapa, más exigente, tendrás un hermoso colofón en las empedradas calles del casco de Orio y los aromas de sus asadores. No pierdas en ambos casos la referencia de la flecha amarilla, será la garantía de un Buen Camino.

ETAPA 1

Donostia - Pasaia

Desde **Sagües**, cerca del **Centro Cultural Okendo**, llegaremos hasta el **merendero de Ulia** en una exigente subida. A la izquierda del restaurante enlazaremos con una pista que, pasando por una atalaya reconstruida que se utilizaba desde tiempos medievales para el avistamiento de ballenas, baja hasta el acantilado que se asoma al mar. Esta vista del **Cantábrico** a nuestra izquierda nos seguirá durante los siguientes 7 kilómetros y medio que nos restan hasta llegar a **Pasaia**. El sendero sigue entre pinos y bosque bajo hasta llegar a la zona del **Faro de la Plata**. En este punto empezamos la bajada, primero por la propia carretera asfaltada que sube al faro desde **Pasai San Pedro**, y después por un sendero que en una vertiginosa bajada nos dejará en el faro de la entrada de la **bahía de Pasaia**. Desde aquí, ya en llano, pasamos por delante de la **Factoría del Mar Albaola** y llegaremos al **puerto de Pasai San Pedro**, punto final de la ruta.

ETAPA 2

Donostia - Orio

En el mismo inicio de la subida a **Igeldo** por carretera, nos desviamos a la derecha y después de pasar por la urbanización de Marbil y su característica torre de viviendas, empezamos la subida a Igeldo, hasta el aparcamiento ubicado cerca del hotel Leku-Eder. En el restaurante Buenavista dejamos la carretera y nos internamos por una pista que, tras atravesar chalets y caseríos, nos sube otra vez a la carretera que baja a **Orio**. Una vez arriba, merece retroceder un poco en ella y admirar los crómlech que guardan estos altos desde hace miles de años. Empezamos a bajar la carretera y tras una curva nos desviamos hacia Orio por la **calzada medieval** que conserva en sus losas las huellas de las carretas que la han atravesado durante siglos. Una vez abajo, cruzamos la **A8** por un túnel y tras un fuerte repecho avistamos la **ermita de San Martín**, el principal santo de advocación Jacobea tras Santiago. Desde aquí solo nos queda bajar al **casco antiguo** de Orio. Y visitar el **Centro de Interpretación del Camino**; al fin y al cabo, después de recorrer estas dos etapas ya nos merecemos el título de peregrinos del Camino.

Si estás pensando en hacer el Camino de Santiago, hemos diseñado un plan de 8 semanas para que pongas los músculos de tus piernas a punto y los prepares para hacer caminatas de unos 25 kilómetros al día.

Sé realista. Empieza con un nivel de kilómetros y de intensidad de esfuerzo acorde a tus posibilidades. Comienza con 15 kilómetros por etapa, para ir aumentando hasta una media de 20-23 km al día.

No lo dejes para el último momento. Empieza a entrenar dos meses antes, como mínimo.

Sé constante. No vale hacer solo una gran caminata el fin de semana.

Camina 4 días a la semana: dos entre semana y sábado y domingo, graduando el número de kilómetros y la intensidad de los mismos. Acostúmbrate desde el principio a llevar la mochila con la que vas a realizar el camino.

ESTE ES EL PLAN:

Semana 1

DÍA 1: Anda a ritmo suave durante 1,5 horas

DÍA 2: Repite el día anterior.

DÍA 3: Planifica una salida con desniveles suaves de unos 10, 12, o 15 km.

DÍA 4: Repite el día anterior.

Semana 2

Repite la semana 1.

Semanas 3 y 4

Realiza la misma distribución que las semanas anteriores, pero aumentando un poco la distancia y sobre todo los desniveles.

Semana 5

DÍA 1: Anda al mismo ritmo que vayas a llevar durante el camino durante 2,5 horas.

DÍA 2: Repite el día anterior.

DÍA 3: Baja la distancia y aumenta la intensidad.

DÍA 4: Planifica una salida, con desniveles, de unos 20 km.

DÍA 5: Repite el día anterior.

Semana 6

Realiza la misma distribución que las semanas anteriores, aumentando la distancia y sobre todo los desniveles.

Semanas 7 y 8

Realiza salidas a tu ritmo sobre distancias de 20 km, el fin de semana, en las mismas etapas del camino cercanas a tu localidad.



KADŌ

Zurekin bat

KADŌ kosmetikoak zuk zeu izaten jarrai dezazun sortu dira, zure bertsiorik onena izan zaitezen. KADŌ eraginkortasuna da, osagai aurreratua, ikerkuntza. Baina baita plazera, mimatzea eta zaintzea ere. Pertsonen berezko edertasuna indartzea du helburu, bakoitzaren aurpegiera eta berezitasunak errespetatuz.

ARGAZKIA E. ORTOLAIZ

ESTILISMOA M. CARRERAS

1. ULTRA DEFINITION MAKE-UP Makillaje arina, estaldura-gaitasun ertain-altukoa. Akabera mate eta leuna eskaintzen du. Aktibo tenkatzaileei esker, aurpegiko azalak itxura leuna hartzen du. **6,79 €**

2. NUDE FINISH FOUNDATION Azaleko akatsak berehala txikitzeko diseinatuta dago, akabera ezin hobea eskaintzeko. Zeta-antzeko testura duen formula polisentsorialak azala babesten du. **6,79 €**

3. SUNSHINE BELTZARANTZEKO HAUTSA. Mikropartikula islatzaileek argitasun handia ematen diote akaberari. Gorputzerako ere bai! **6,95 €**

4. HAUTS KONPAKTUA. Aparteko homogeneotasuna ematen dio azalari; akatsak ezabatu eta akabera leuna eskaintzen du. **6,79 €**

5. KOLORETEA. Lau tonu paregabe aurpegiari kolorea emateko, argi-ukitu natural eta biziaren. Testura mikronizatuari esker, erraz eta leunki aplikatzen da, eta "bigarren azalaren" efektua du. Lotsagorritu zaitez! **3,45 €**

6. KABUKI BRUSH Borla formadun brotxa, ebakera biribildua eta kirten laburra dituena, hauts solteak eta konpaktuak aurpegian eta eskotean emateko. Formatu aproposa du, beti aldean eramateko. **7,94 €**

LOS CONSEJOS DE
MARIA LUISA ARRIOLA

Larga vida a tus prendas



María Luisa Arriola, propietaria de Fast&Clean, aún recuerda el mantón de Manila de seda natural, de cien años de antigüedad, que le encomendaron limpiar. “Menuda responsabilidad cuidar una prenda de tanto valor. Hay que saber mucho para meterse en ese lío”. Sin embargo, salió airosa de aquella batalla y del resto que ha librado en 25 años de profesión, gracias a sus conocimientos en limpieza y lavado. “He hecho cientos de experimentos y no hay producto en el mercado que no haya probado, ni mancha que se me resista”.

TEXTO AMAIA BIAIN

1/ ¡CUIDADO CON EL AMONIACO!

Si vemos una mancha de sangre en el sofá, enseguida acudimos al amoníaco o al agua oxigenada. Sin embargo, “ambos productos decoloran y destiñen, por eso solo conviene aplicarlos en colores lisos, nunca en una prenda estampada porque mezclaremos los tonos y estropearemos el tejido. Es muy importante aplicarlo exclusivamente sobre la mancha y no frotarla; de lo contrario se extenderá y estropearemos el tejido”.

2/ LA PASTILLA DE JABÓN NEUTRO, TU SALVACIÓN

Excepto para las manchas de sangre y de tinta, que necesitan un ácido para ser eliminadas o el famoso truco de la leche

para la tinta, que funciona pero requiere de mucha paciencia, “la pastilla de jabón neutro de toda la vida es lo mejor. Sirve para manchas de aceite, césped, vino... Quitas la mancha mejor o peor, pero no estropeas la prenda. Lo importante es **aplicar la pastilla previamente humedecida y directamente sobre la prenda**, con pequeños toques, pero nunca frotarla, porque puedes estropearla y crear un cerco alrededor que no se va. Es mejor dejar actuar el producto, sin manipular la mancha, y después lavar la prenda entera. Además del jabón neutro, hay una marca muy conocida de lavavajillas que es fantástica. Pero insisto, las manchas más difíciles de quitar son aquellas que llevan

mucho tiempo y las que se han manipulado de forma incorrecta, frotándolas”.

3/ ALEJA TUS PRENDAS DEL SOL Y EVITA LA HUMEDAD

“La luz solar daña los tejidos y se come los colores. Si tienes un vestidor, ten cuidado con la luz porque puede decolorar la manga de un abrigo o cualquier prenda que sobresalga. También es importante guardar en buenas condiciones algunas prendas para evitar la humedad y la aparición de moho. Por ejemplo, conviene proteger los bolsos de cuero con una bolsa de tela, guardar los jerseys de lana envueltos en papel de seda y comprar fundas permeables para guardar abrigos y trajes”.

4/ REvisa la ETIQUETA DEL DETERGENTE

“Conviene elegir aquellos productos libres de fosfato. Cuanto más fosfato tiene, peor es el detergente; también hay que evitar los jabones con mucha sosa cáustica; un poco es necesario pero no abusos de ella; por el contrario conviene elegir detergentes que contengan mucho oxígeno porque éste hace que se abran las fibras y que el lavado sea más efectivo. A mí me encanta uno de marca blanca de Marsella. También recomiendo productos enzimáticos, son menos agresivos y la enzima come bien la suciedad. Incluso puedes mezclar colores en un mismo lavado, sin estropear la ropa.

5/ UTILIZA EL PROGRAMA ECONÓMICO DE LA LAVADORA

“Cometemos más errores seleccionando el programa de la lavadora que a la hora de escoger el detergente. **No es conveniente utilizar programas muy largos**; mejor selecciona el económico, y ten cuidado con la temperatura del agua y el centrifugado”.

6/ LA IMPORTANCIA DEL PRIMER LAVADO

“En prendas de calidad, es **fundamental que la primera limpieza se haga en seco, en tintorería, porque determinará la duración de esa prenda**. Si las lavamos en casa, con agua, podemos cargarnos la estructura del tejido y su imprimación. Lo mismo aconsejo con los jerseys de lana; si queremos evitar las temidas bolas, tenemos que limpiarlos en seco en lugares especializados ya que por mucho que los lavemos a mano con un jabón especial para prendas delicadas, las bolas seguirán apareciendo”.

7/ SUAVIZANTE, ¿SÍ O NO?

“Depende de la prenda. **El suavizante se come las fibras elásticas y estropea la ropa que lleva elastán**. Si te fijas en las etiquetas, ahora casi todas las prendas llevan algo de este material; es muy raro ver una prenda 100% algodón. La ropa deportiva, por ejemplo, se daña muchísimo con el suavizante. Además, cometemos el error de elegir el suavizante por el olor en vez de por su composición. Los mejores son los que no llevan perfumes, pero es difícil encontrarlos.

8/ ACABA CON LOS ÁCAROS

“No se van ni con agua hirviendo. Una vez instalados en la ropa, la única forma efectiva de eliminarlos es limpiar las prendas en seco. No hay lavadora que pueda con ellos”, advierte María Luisa.



FOTO E. ORTOLAIZ

MARÍA LUISA ARRIOLA
(Propietaria de Fast&Clean)
PLANTA -1/MERCADO SAN MARTÍN

“JANTZIAK GARBITZEKO AZKEN TEKNIKAK ERABILTZEN AITZINDARIAK GARA, ETA HUTSIK GABEKO AKABERA EMATEN DIEGU, INGURUMENA ERE ZAINDUTA. HOGEI URTEKO ESKARMENTUA DUGUN PROFESIONALAK GARA, XEHETASUNA ZAINDUZ ARITZEN GARA, ETA JANTZI BAKOITZA GUREA BALITZ BEZALA ZAINTZEN DUGU. BEZEROEK BADAHITE KONFIANTZA EGIN AHAL DIGUTELA, JANTZIAK GARAIZ ETA BERRIEN PARE ITZULTZEN BAITZIKIEGU”.

c | l | u | b fan

TALLERES Y SORTEOS EN EL MERCADO SAN MARTÍN

¡SOLO PARA SOCIOS DEL CLUB FAN!

SORTEOS

¿CÓMO APUNTARME?

En www.msanmartin.es/club
o en el 943 31 15 69
(de lunes a viernes, de 9 a 14h).



MUSEO BALENCIAGA

• Sorteo de 2 entradas dobles **para el mes de noviembre**

SAGARDOAREN LURRALDE MUSEOA

• Sorteo de 2 entradas dobles

GATZ MUSEOA

• Sorteo de 2 entradas dobles

BAHÍA DE LA CONCHA

• Sorteo de un lote de productos
Bahía de la Concha

c | l | u | b | fan

TALLERES Y SORTEOS EN EL MERCADO SAN MARTÍN

¡SÓLO PARA SOCIOS DEL CLUB FAN!

¡HAZTE SOCIO!

TALLERES GRATUITOS

Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el **943 31 15 69**. Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club

MANUALIDADES



> TALLER DE REALIZACIÓN DE FLORES DE PAPEL

MILUKA&ME

Cuándo **6 de noviembre** (martes)
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9
Máximo 8 personas



> TALLER DE TULIPAS DE LÁMPARAS CON CARTULINAS

MILUKA&ME



Cuándo **14 de noviembre** (miércoles)
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9
Máximo 8 personas



> TALLER DE TÉCNICAS PARA DIBUJAR SOBRE VAJILLA

MILUKA&ME



Cuándo **20 de noviembre** (martes)
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9
Máximo 8 personas



BAILE

> TALLER DE RUMBA FLAMENCA

EL DUENDE DE LA SOLE



Cuándo **27 de octubre** (sábado)
Hora **11:00-12:00**
Lugar **Plaza de los Marinos, 6** (Amara)
Máximo 8 personas



BELLEZA

> AUTOMAQUILLAJE PARA PIEL PERFECTA



Muestras de **REGALO**
+ 10% de descuento en productos

Cuándo **1 de diciembre** (sábado)
Hora **10:30 - 12:00**
Máximo 8 personas

Lugar **Coworking AmaraMaestro**
Santesteban 3 - 4º A (Amara)

GASTRONOMÍA

> LOS VINOS QUE LOS PURISTAS NUNCA PROBARÍAN

GIK LIVE!



Cuándo **29 de noviembre** (jueves)
Hora **19:00**
Lugar **Forum FNAC, planta 0**
Máximo 15 personas

GIK LIVE!

> AUTOMAQUILLAJE DE OJOS AHUMADOS



Muestras de **REGALO**
+ 10% de descuento en productos

Cuándo **17 de noviembre** (sábado)
Hora **10:30 - 12:00**
Máximo 8 personas

Lugar **Coworking AmaraMaestro**
Santesteban 3 - 4º A (Amara)

Let's rock!

LA MÚSICA ES SU PASIÓN Y HAN CONSEGUIDO HACER DE ELLA SU PROFESIÓN. IÑAKI Y FREEK. FREEK E IÑAKI. TANTO MONTA, MONTA TANTO. A CUATRO MANOS, SE ENCARGAN DESDE HACE VARIOS MESES, DE PROGRAMAR EL CALENDARIO DE CONCIERTOS DE GASTROPOTE. SON LOS RESPONSABLES DE QUE DESTACADAS BANDAS INTERNACIONALES ESTÉN TOCANDO EN SAN SEBASTIÁN POR PRIMERA VEZ.

TEXTO ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

THE LIZA COLBY SOUND, MIKE SANCHEZ Y REVEL IN DIMES SON ALGUNOS DE LOS ARTISTAS INTERNACIONALES QUE HAN TOCADO EN GASTROPOTE EN LOS ÚLTIMOS MESES. SE NOTA UN GIRO IMPORTANTE EN LA PROGRAMACIÓN MUSICAL DESDE QUE HABÉIS LLEGADO VOSOTROS.

FREEK BROERE: Sí. Ahora hay grupos internacionales que nunca habían tocado por aquí y que tienen calidad y actitud.
IÑAKI CASTRO: Sí. Claramente. Hay un público de asistentes a conciertos de rock que antes no venía a Gastropote y ahora ha empezado a venir. Yo antes me iba a un concierto a Bilbao y veía esas mismas caras en conciertos en el Dabadaba. Ahora, las empiezo a ver en Gastropote.

¿CÓMO CONVIVE EL PÚBLICO MÁS CLÁSICO DE GASTROPOTE CON ESTAS CARAS NUEVAS?

FREEK: Muy bien. Hay una parte muy interesante de nuestro trabajo que es sumar el público que lleva años viniendo a Gastropote con un nuevo público y que ambos vivan una buena experiencia. Y lo estamos consiguiendo. Las bandas que estamos trayendo están gustando al público

base de Gastropote. Quizá estas personas no pagarían para ir a una sala a verlos, pero los ven en San Martín y les gusta.

IÑAKI: En la calle estamos escuchando mucho que se nota un cambio en la programación de gastropote y gente que antes no venía, ahora viene. La gente nos felicita.

GASTROPOTE ES UN ESCENARIO MUSICAL ÚNICO. MERCADO DE DÍA, SALA DE CONCIERTOS LOS JUEVES. ¿QUÉ COMENTARIOS OS HACEN QUIENES ACTÚAN POR PRIMERA VEZ EN EL MERCADO?

IÑAKI: Se sorprenden muchísimo, sobre todo, porque cuando empiezan a hacer las pruebas de sonido el mercado está abierto y ven a la gente haciendo sus compras.

FREEK: Pero cuando el mercado se transforma y se convierte en un escenario, con luces tenues y una buenísima respuesta por parte del público, las bandas disfrutan muchísimo.

¿QUÉ REQUISITOS DEBEN CUMPLIR LAS BANDAS QUE VAYAN A ACTUAR EN GASTROPOTE?

IÑAKI: Muchas veces nos guiamos por la intuición, ya que hasta que no las vemos en

“Donostian inoiz izan ez ziren nazioarteko taldeek jo dute Gastropoten”.

directo no sabemos cómo tocan. Pero hay otras bandas que sí conocemos y lo vemos claro. Lo suyo es que el grupo tenga actitud, energía, puesta en escena y capacidad para generar sorpresa en el público.

FREEK: Pero también está claro que las bandas tienen que encajar con los gustos del público. Hemos programado, por ejemplo, un concierto de Señor No que ha funcionado muy bien, pero ese es el límite en cuanto al estilo. De la misma manera que tampoco programaríamos un dueto de cantautores, porque la gente se dormiría. Tenemos un abanico muy amplio.

¿ASPIRÁIS A CONVERTIR GASTROPOTE EN UNA SALA DE CONCIERTOS?

IÑAKI: No. Gastropote es un mercado con música en directo, no es una sala de conciertos.

FREEK: No. Lo que queremos es que convivan los diferentes públicos y disfruten de la experiencia.



FREEK BROERE
Holanda, 1978

“La música forma parte de mis mejores recuerdos de la infancia”

“He tocado en diferentes bandas y he firmado contratos Universal Music y Talpa / BMG Music. Después de mudarme a Euskadi, he seguido como booker de giras y conciertos y he montado Sonokando, una empresa que se dedica al diseño y la organización de eventos de música en directo, tanto privados como públicos”.



Revel in Dimes



Da Chick



“Jarrera eta energia duten bandak gustatzen zaizkigu, publikoarengan sorpresa sortzen dutenak”.

MFC Chicken



IÑAKI CASTRO
Donostia, 1983

“A los 14 años me enamoré de la música”

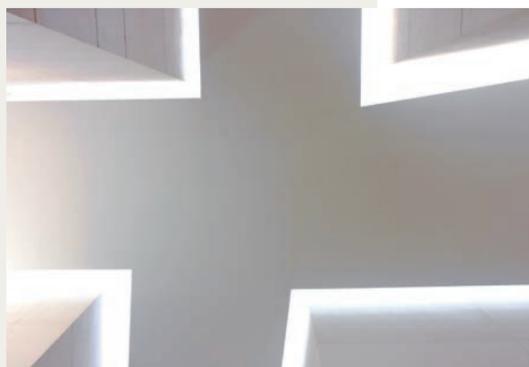
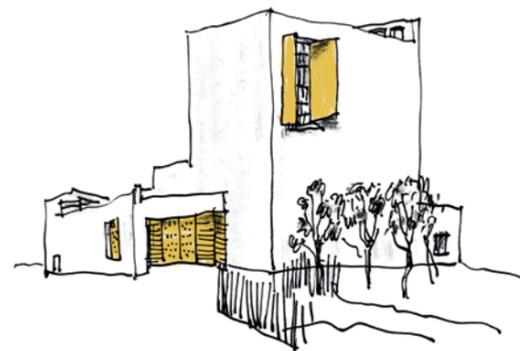
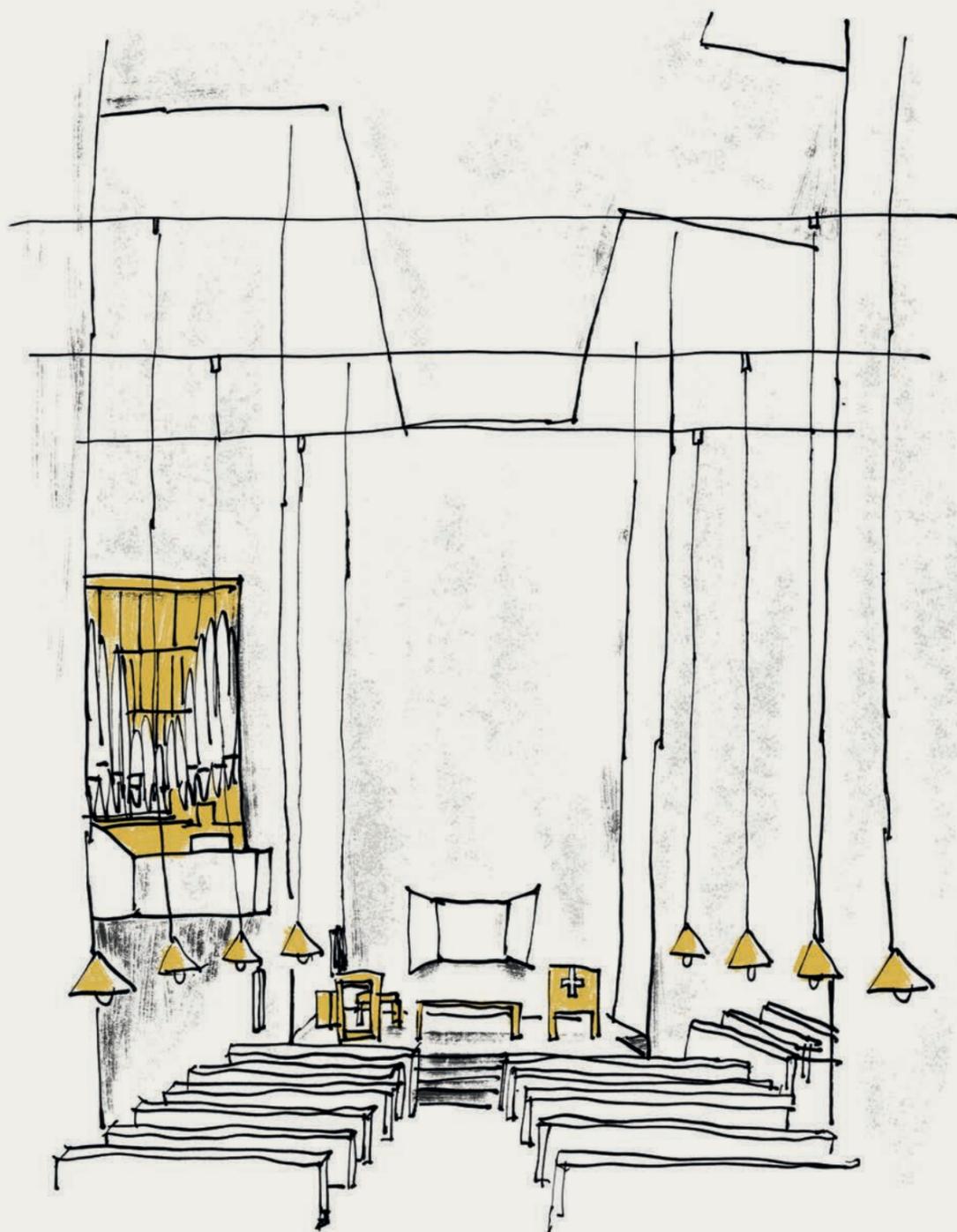
“Con 20 años empecé a organizar conciertos. En la actualidad soy jefe de producción, técnico de sonido y programador en la sala Dabadaba de Donostia. Por otro lado, toco la batería en varias bandas. La más conocida es Pet Fennec, con la que grabamos un disco el año pasado. Hemos hecho varias giras nacionales y tocado en varios festivales”.

Parroquia de Iesu

QUÉ ES UNA IGLESIA, SEGÚN MONEO

POR MIKEL G. GURPEGUI

ILUSTRACIÓN DIEGO BESNÉ



¿Que todavía no conoces la última iglesia levantada en Donostia, la única más conocida por su arquitecto, Rafael Moneo, que por su propio nombre? ¿Que aún no te has adentrado en este diferente espacio de luz blanca y silencio en Riberas de Loiola? Te damos diez motivos para descubrirlo.

1. EL TERCER MONEO Sí, aunque su nombre oficial sea parroquia de Iesu, muchos la conocen como 'la iglesia de Moneo'. Pesa el nombre de su artífice, Rafael Moneo, que en su trayectoria solo había diseñado otro templo religioso, de mayor escala, la catedral de Los Ángeles. El edificio de Riberas de Loiola supone la tercera obra del arquitecto navarro en nuestra ciudad. En 1970 firmó, junto con Marquet, Unzurrunzaga y Zulaica, el gran edificio con curvas en la fachada del paseo de Ramón María Lili, antes de su gran aportación al paisaje donostiarra, los cubos del Kursaal.

2. REFLEXIONAR EN SOLEDAD En su inauguración, en mayo de 2011, el propio Moneo definió el edificio como «una iglesia modesta en los materiales pero generosa en los espacios». Y habló de su concepción de la parroquia como un lugar de encuentro y celebración, «pero también como espacio íntimo donde cada uno puede reflexionar sobre su particular visión de la trascendencia, sea cual sea, en soledad». O sea, un templo católico abierto a todos.

3. QUINTAESENCIA El proyecto desarrollado por Moneo, con la complicidad del párroco Jesús Mari Zabaleta, tiene algo de ir a la esencia de lo que es una iglesia. Un pequeño jardín interior evoca los claustros de antaño y las clásicas vidrieras han sido reducidas a un ventanal en un extremo, diseñado por el propio Moneo con alabastro procedente de Cintruénigo.

4. DESCONTAMINANTE Una curiosidad de última tecnología. El cemento con que está construido el edificio es de un tipo especial, «blanco, autolimpiante y descontaminante», que teóricamente mantendrá la pureza de su blancura y reducirá el nivel de sustancias contaminantes, orgánicas e inorgánicas, presentes en el aire de su entorno.

5. MIRAR ARRIBA Entrar en el templo es adentrarse en un ambiente desnudo, minimalista, inundado por el blanco deslumbrante de sus muros, la madera clara de sus bancos y la luz cristalina que atraviesa ventanales y vanos. El espacio invita a elevar la mirada. En el alto techo, a 21 metros de altura, se dibuja una hermosa cruz irregular, enmarcada por luz natural.

6. VIRGEN Y NIÑO La única obra figurativa de todo el templo es una escultura de la Virgen con el Niño Jesús (Iesu) dándole en beso, obra de José Ramón Anda. Hay muy pocas, pero selectas, piezas artísticas más: un tapiz de Eduardo Chillida, un retablo abstracto de Javier Alkain en el altar, un cuadro vertical en tonos azules de Prudencio Irazabal y un sagrario de orfebrería del propio Moneo.

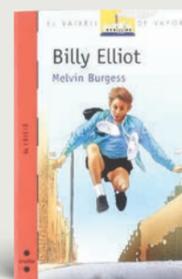
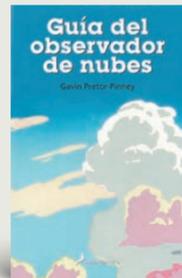
7. RECONCILIACIÓN Una de las 'modernidades' de la parroquia es que en vez de confesionarios ofrece una sala, la Capilla de la Reconciliación, con un mueble de madera abierto y con asientos que podría entenderse como un confesionario 'deconstruido'. Una cristalera permite ver el parque desde la peculiar estancia, la de mayor altura del edificio. Otras dos capillas independientes pero conectadas con la nave central en cruz cobijan la sencilla pila bautismal y el sagrario.

8. CON SUPERMERCADO Al principio, lo que más llamó la atención del proyecto fue que, para financiar su construcción, incluyera un supermercado y un parking subterráneo. La combinación sonaba extraña, pero la realidad ha alejado cualquier suspicacia. El acceso independiente a Super Amara, situado en un nivel inferior, por la zona trasera y bajo la casa parroquial pero «fuera de la zona consagrada», ha hecho que iglesia y supermercado convivan sin confundirse.

9. CRÍTICAS La parroquia de Riberas de Loiola ha recibido encendidos elogios desde el mundo de la arquitectura, pero también algunos reproches desde determinados círculos católicos a los que no ha acabado de gustar su alejamiento de la ortodoxia. Hasta hay quien ha asegurado que el templo, en lugar de «a mayor gloria de Dios», parece estar concebido «a mayor gloria de Moneo».

10. CENTRO DEL BARRIO Poco conocido para muchos donostiarras, el joven barrio de Riberas de Loiola tiene su foco de atención en la parroquia de Iesu. Su entrada se encuentra en un extremo de la avenida de Barcelona, eje principal de la zona, y su trasera da al tranquilo Jardín de la Memoria, en el que completar la visita.

Bruce Springsteen —
“Haren edozein disko.
Hirutan ikusi dut
zuzenean eta beti iruditu
zait historia kontalari
paregabea”.



‘Guía del observador de nubes’ —
Gavin Pretor-Pinney
(2007, Salamandra)
“Bizileku dugun mundua
hobeto ulertzen lagundu
didalako”.

‘Billy Elliot’ —
“Nirea bezalako familia
langile bat islatzen
duelako eta lekuz
kanpo dirudien ametsa
duen mutikoaz mintzo
delako”.

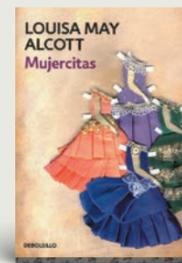


**‘Memorias de una
joven formal’** —
Simone de Beauvoir
“Bizitzan egin nahi
nuen bidea aukeratzeko
lagundu zidalako, etxean
markatutakoa albo
batera uzten lagundu
zidalako”.

Arantxa Urretabizkaia

Idazle donostiarraren esanetan, euskararen nahiz emakume eta gizonen arteko berdintasunaren aldeko borroka dira bere jardunaren zutabeak. Haiei buruz eta euskal literaturari buruz mintzatzeko aukera paregabea izan dugu euskaltzainarekin.

TESTUA ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA



‘Mujercitas’ —
Louisa May Alcott
“Bertsio bat baino
gehiago ikusi dut eta
neska koskorretan
idazle izan nahi zuen
Jo-rekin bat egiteko
aukera eman zidalako”.

EGUN FEMINISMOA GUZTION AHOTAN DABILEN HITZA DA. NOIZ HASI ZENUEN ZUK BORROKA FEMINISTA? Ni oso gaztetatik naiz feminista eta nire buruari esanda gainera. Nik, ordea, Hondarribian ezagutzen ditut lagun hurbilak feministak direnak, 20 urte daramatenak alardearen inguruan lanean eta oraindik ere kosta egiten zaiena esatea feministak direla. Hitz handiegia balitz bezala iruditzen zaie. Orain feminista zarela esatea gutxiago kostatzen du, modan dago. Baina feminismoak mende eta erdi darama. Baina gauza bat gertatu da, oso kaltegarria. Ez digute eskura jarri feminismoaren historia eta nire belaunaldiak asmatu behar izan ditu aspaldi asmatuak zeuden gauzak. Askoz errazagoa litzateke baldin eta kontatu izan baligute 20garren mendearen hasieran emakume askok egiten zutela borroka dibortzioa, abortoa, sexualitatea eta aldarrikatzen... Uste genuen gu asmatzen ari ginela aldarrikapen horiek. Ni guztiz harrituta nago feminismo olatu honekin, zentzu onean. Nire esku balego, herri guztietan, desagertutako feministei oroimen bat jarriko nieke “al soldado desconocido”aren antzera. Orain datozenak hor daude beste batzuk bidea zabaldu dutelako.

EREDU FEMINISTARIK IZAN DUZU? Bai, Simone de Beauvoir-en autobiografiatik asko ikasi nuen. Adibidez, etxean markatzen dituzten bidea ez dela bide bakarra. Virginia Woolf ere.

‘ZURI-BELTZKO ARGAZKIAK’ LIBURUAN ZURE BELAUNALDIA NOLA IZAN ZEN HAZIA KONTATZEN DUZU: ASTEAN BEHIN BAINATZEN ZINETEN, MEZETARA MANTILAREKIN ZINDOAZEN, BASERRIAN EZ ZEGOEN KOMUNARIK... BIZIMODUA ASKO ALDATU DA DENBORA GUTXIAN. Bai, bizimodua beti aldatu izan da baina 20. mendetik aurrera arinago aldatu da. Eta bai, gazteei iruditzen zaie ezin sinisteko kontuak direla. Adibidez, gure aitak gure etxean zuen agintea.

ALDAKETAK ONERAKO EDO TXARRERAKO IZAN DIRA? Onerako, beti. Nik ez nuen paradisurik aurkitu iraganean. Badakit jende askorentzat sasoi batean sekulako paradisuak zeudela eta orain

dena okerrera doala. Batzuek esaten dutenean baloreak galtzen ari direla, nik galdetzen dut: zer baloreak? Gizarte zibilaren militarrekiko menpekotasuna? Elizarekiko menpekotasuna? Desberdina baztertzeko irrika? Dudarik gabe, askoz hobeto bizi gara orain, nahiz eta gehiegikeriak dauden. Nik ez nuke sekulan atzera egingo. Zer zen hura! Gutxienez niri jaiotzean tokatu zitzaidan lekuan: familia euskaltzale, langile, kristau eta gerran galtzaille suertatutakoa.

2018KO APIRILAREN 27AN OHOREZKO EUSKALTZAINA IZENDATUA IZAN ZINEN. ZER SUPOSATU DU ZURETZAT? Oso ondo hartu nuen. Grazia eta guzti egin zidan. Gu hasi ginenean, 1968an, ez genuen ezer. Ez genuen irakurlerik jendea ez zegoelako euskaraz alfabetatuta, ez genuen sistema kritikorik, ez argitaletxerik, ez unibertsitaterik. Ezta hizkuntza estandarizaturik ere! Eta euskara batzeko momentuan nik egin nuen bat euskararen batasunaren alde, baina argi edukita eta oraindik batzuk, Ibon Sarasola adibidez, oroitzen dira, puntu bat iritsi zela eta nik esan nuela; “bale, zuek agindu eta nik bete, baina ez naiz hizkuntzan sartuko”. Ez daukat nik hizkuntzari buruzko hausnarketa sistematikorik, beraz, ni naiz Euskaltzaindiaren arauak betetzen dituen edo saiatzen dena betetzen. Ni ez naiz hizkuntzan aditua, inondik ere ez. Aritua, bai. Niretzat hizkuntza gauza naturalagoa da. Nik ez dut eztabaidatzen. Teorian gutako bakoitzak du tripetan filologo bat, baina nik ez, eta badaukat, lo dago. Ez naiz gauza arauak egiteko ezta eztabaidatzeko ere. Baina aritu izana eta urte askotan jardun izana esparru honetan, hori bada errekonozitzen dena, ba bale, konforme.

ZENBAT EMAKUME DIRA EUSKALTZAIN ETA ZENBAT GIZON? Ez dakit, baina gutxiengo nabarmen bat. Eta idazle ere bai. Gure inguruko hizkuntzetan baino gutxiago. Horretan ere kontuan izan behar da euskaraz idatzitako literaturak ez dizula bizitzeko ematen eta orduan lanbide bat behar duzula. Horrek bere denbora eskatzen du eta ez baduzu aberats bat zure aldamenean, zaila da.



‘Hurrengo liburua’
“Eleberrri bat idazten hasi
naiz baina, oraindik, ez
dakit nora eramango nauen.
Normalean liburu bat bukatu
orduko badakit zein izango
den hurrengo, kasu honetan
ez... Ni ez naiz idazlea. Ni
kazetaria naiz. Nik idazten
dut bizitzak uzten dizkidan
zirrikitueta”.

‘BIDEAN IKASIA (1993-2016)’ ZURE AZKEN LIBURUAK 2017KO EUSKADI LITERATURA SARIA JASO ZUEN. BERTAN HONDARRIBIAR ARALAR BURUZKO KRONIKA, FIKZIOA ETA HAUSNARKETA BILDU DITUZU ZUK BIZITAKOAREN IKUSPUNTUTIK. ZE HARRERA EDUKI DU IDAZLEEN ARTEAN? ETA HONDARRIBIAN BERTAN? Hondarribiatik kanpo izugarri harrera ona izan du, baina bestelako kritikak ere jaso ditut: bigunegia dela barruko batek baino gehiagok esan dit. Baina hasieratik, kezkatzen ninduen liburu hau ateratzeko, esaten nion neure buruari: hau da hizkuntza apal batean idatzitako liburu apal bat. Ez ba besterik. Euskal letren mundua oso txikia da. Liburu batek ez du sekulan mundua aldatu eta honek ere ez du aldatuko. Mantra hori neukan. Duela gutxi gazteleraz ateratu eta hor kezka gehiago neukan. Euskaraz ari bazara, nolabait, tribuaren babesa duzu. Gazteleraz idazten duzuncan, tribu handiago batera joaten zara. Hor babesa bestelakoa da, baina ez zait ezer heldu Hondarribian. Kanpoan harrera hunkigarria du. Bertsolari bat bezala ibili naiz, plazaz plaza, Gipuzkoan, Bizkaia... eta besteak beste, liburu honek frogatzen du jendeak ez dakiela zer gertatzen den. Gutxi gora behera entzun dute istilu bat egon dela, baina...



Bidean ikasia.
Pamiela argitaletxea



FRESHKUE*



(*)

**Donostiako gastronomiaren
oinarria da.
Itsasotik eta lurretik
ekarri berriak diren produktu naturalak.**

**Ezagutu merkatura
joateko gure tradizioa.**