

MERCADO LA BRETXA

150 Aniversario
Urteurrena

merkatuak

DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Entrevista

**GABRIELA
URIARTE**

DIETISTA - NUTRICIONISTA

Actualidad

SERVICIO DELIVERY

DEL MERCADO DE LA BRETXA

euskaber[®]

Euskal Arrautza Bereziak



GUK BAI



Askatasunean bizi diren oiloak hazten eta zaintzen dituzten 28 baseritarren talde bat gara.

Somos un grupo de 28 baserritarras dedicados a la cría y cuidado de gallinas en libertad.





4

GABRIELA URIARTE

DIETISTA Y
NUTRICIONISTA



laBretxa

DE RUTA POR LA COSTA



12



16

SALUD Y BELLEZA

DIETA Y DEPORTE

Euskal Letxuga Lechuga del País Vasco



26



36

MINISO, EL DISEÑO JAPONÉS LLEGA A LA BRETXA



22

EUSKAL HERRIKO LETXUGA HOSTOREAREKIN

38

DIRECTORIO MERCADO LA BRETXA

MERCADO LA BRETXA

Es una publicación gratuita que no pertenece a colectivo ni asociación de ningún tipo.

TIRADA:
5.000 EJEMPLARES

EDITA:
BAIKA MERCADOS

PUBLICIDAD Y DISTRIBUCIÓN:
BAIKA MERCADOS
T. 627 462 550

SÍGUENOS:
www.cclabretxa.com
F: LaBretxaDonostiaSS
T: @labretxa
I: labretxadonostia

Si te interesa distribuir la revista
contacta con:
ibilbao@baika.es

 **BAIKA**
Mercados

D.L. VI-763/2019



GABRIELA URIARTE

Dietista-Nutricionista

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra, donde también realizó el máster europeo en alimentación, nutrición y metabolismo en la rama de investigación, la donostiarra Gabriela Uriarte se ha convertido durante los últimos años en una referencia cuando se trata de comer sano con sentido común.

Por Uxoa Aramendi


Su popularidad y aceptación entre el público ya desbordaba estadísticas (216.000 seguidores en Instagram y casi 12.000 suscriptores en su canal de Youtube) antes de la apertura de su consulta física en la calle Zubieta de la capital guipuzcoana.

Su participación, junto al chef Ander González, en el programa “A Bocados” de ETB durante

las últimas temporadas no ha hecho más que acrecentar su estimación profesional y popular.

L.B. ¿Cómo definirías tu situación actual?

G.U. Es un momento de crecimiento personal y profesional muy feliz. Hemos aumentado el equipo en el centro y ya podemos decir que somos un equipo multidisciplinar bien formado. Esto



**“OBSESIONARSE CON
COMER SANO TODO
EL TIEMPO NO ES
SALUDABLE”**

nos permite el abordaje integral que se merece el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

L.B. ¿En qué momento decidiste que lo tuyo era la nutrición?

G.U. La verdad es que nunca y siempre. Quería estudiar medicina y todo parecía favorable hasta que llegó la selectividad donde me quedé a las puertas de la nota de corte; así que la nutrición fue un poco de “rebote” aunque siempre había tenido la inclinación de ayudar a los demás.

L.B. ¿Cuál sería tu plan favorito en San Sebastián?

G.U. Sin duda, playa, helado y una cena con una sobremesa interminable con los míos.

L.B. ¿Una receta de cocina favorita?

G.U. Ahora mismo estoy obsesionada con la ensalada de vainas, tomate de caserío, cebolleta y ventresca de atún.

L.B. ¿Lo mejor y lo peor de tu trabajo?

G.U. Lo mejor, poder ayudar a cambiar la vida de las personas mejorando su salud; lo peor es la frustración de no poder hacerlo en todos los casos.

L.B. ¿Nos podrías decir tres mitos sobre la alimentación?

G.U. El plátano engorda, los carbohidratos por la noche engordan, y que el agua con limón adelgaza.

“CUANDO SALGO A COMER CON LA CUADRILLA ME TOMO MIS CERVECITAS Y MIS POSTRES SIN CULPA, DISFRUTANDO DEL MOMENTO”.



L.B. Nutricionista, influencer, programa en televisión... habrá mucha gente que se pregunte ¿Cómo hace Gabriela para llegar a todo?

G.U. Creo que se tiene tiempo para lo que se prioriza y se prioriza lo que nos motiva y soy una autentica afortunada pudiéndome dedicar a lo que me gusta

EUSKO LABELA DUEN ABELGORRIA
CARNE DE VACUNO CON EUSKO LABEL

HARAKIN MAISUAK
MAESTROS CARNICEROS

BASQUE
LABEL
HARATEGIAK
100%
GURE BASERRITARRAK
CON NUESTROS
BASERRITARRAS
EUSKO LABEL

**BASQUE
LABEL
HARATEGIAK**

— %100 —

GURE BASERRITARREKIN
CON NUESTROS BASERRITARRAS



EUSKO LABEL PRODUKTUTAN
ESPEZIALIZATUTAKO TOKIA
ESTABLECIMIENTO ESPECIALIZADO
EN PRODUCTOS CON EUSKO LABEL



L.B. Estamos en la era de la sobreinformación y podemos encontrar muchas “dietas” en internet. ¿Qué le dirías a la persona que esté pensando empezar con una de ellas?

G.U. Que la alimentación influye en tu salud. Y que no ponga su salud en manos de internet.

L.B. Ser constante en redes sociales y subir contenido interesante es muy difícil, ¿cómo empezaste con las redes sociales?

G.U. Pues desde la indignación. Veía que había mucha desinformación y abrí esa ventana para proporcionar información de calidad y fiable de manera gratuita.

L.B. El programa de cocina ‘A Bocados’ en ETB (junto al chef Ander González) está teniendo muchísimo éxito, ¿lo esperabas? ¿cuáles son sus claves?

G.U. Es un proyecto maravilloso que a mí me enamoró desde el principio. Es verdad que

nunca sabes la aceptación que va a tener y siempre hay esa incertidumbre... Estamos super contentos y ojala duremos tanto como Arguiñano! La clave ha sido hacer equipo; aunque solo nos veáis a Ander y a mí, detrás hay un equipo de profesionales que cuida cada detalle para ofrecer al espectador un ratito de desconexión, risas e información de calidad.

L.B. Gabriela Uriarte cuida su alimentación diariamente?

G.U. Sí! pero me gustaría aprovechar para decir que comer sano no significa comer saludable el 100% del tiempo; se trata de comer sano la mayor parte del tiempo y también de relacionarte de manera saludable con los alimentos que no son sanos. Obsesionarse con comer sano todo el tiempo no es saludable; así que cuando salgo a comer con la cuadrilla me tomo mis cervecitas y mis postres, sin culpa y disfrutando del momento.

“A QUIEN EMPIEZA UNA DIETA LE DIRÍA QUE NO PONGA SU SALUD EN MANOS DE INTERNET”



FUERA DE CARTA GUTUNEZ KANPO

¿PELÍCULA FAVORITA? (1) FILM GOGOKOENA?

'Seven', con Brad Pitt y Morgan Freeman.

'Seven', Brad Pitt eta Morgan Freemanekin.

¿UNA SERIE? (2) SERIE BAT?

'Juego de Tronos'.

"Tronu-jokoa".

¿LIBRO FAVORITO? (3) LIBURU GOGOKOENA?

'No estás solo', de Sandrone Dazieri.

'No estás solo', Sandrone Dazierirena.

¿TIPO DE MÚSICA? (4) MUSIKA MOTA?

Indie-folk.

Indie-folk.

¿DESTINO PREFERIDO PARA VIAJAR? (5) BIDAIATZEKO DESTINORIK GOGOKOENA?

Italia.

Italia.

¿CIUDAD PARA VIVIR? (6) BIZITZEKO HIRIA?

Donostia.

Donostia.

FUERA DE TU TRABAJO, ¿ALGÚN HOBBIE? (7) LANETIK KANPO, HOBBIEREN BAT?

Viajar.

Bidaiatzea.

Mampara de Protección Anticontagio

Minimiza el riesgo de posibles contagios en tu negocio

desde **115€**

Mampara Vidrio 800x700mm
con rendija pasadocumentos

Medidas disponibles en
servicio inmediato:
800 x 700, 1000 x 700 y 1250 x 700mm

**PROYECTOS A MEDIDA
PERSONALIZADOS**

- + SEGURIDAD**
Vidrio de 6mm, al que no le afecta la temperatura.
- + LIMPIEZA**
Se desinfecta con cualquier producto a diferencia del plástico.
- + RESISTENTE**
No se raya al limpiarlo.
- + SOSTENIBLE**
Reciclable y con retirada selectiva sin coste.
- + PERSONAL**
Con opción de rendija inferior o superior.

VITRODECO

fabricando salud ☎ 943 55 24 68
info@vitrodeco.es



CONSTRUCCIONES
MOYUA

DE RUTA POR LA COSTA

Destinos cercanos para arrancar el otoño
con otra mirada

Por Uxoá Aramendi



FLYSCH, ZUMAIA

La ruta del **Flysch** transcurre en el **Geoparque de la Costa Vasca**, entre imponentes acantilados que te permitirán ser testigo de 60 millones de años de historia en la tierra. Navegaremos desde **Zumaia** hasta **Mutriku** pasando por **Deba**. En sus acantilados descubriremos los secretos de uno de los grandes santuarios geológicos del planeta y reconoceremos en las rocas eventos como la gran extinción de los dinosaurios.

De la mano de un guía especializado conoceremos las formas de vida y las tradiciones que han vinculado a esta tierra con el mar: desde la construcción naval en Zumaia, el comercio en Deba y la caza de la ballena en Mutriku.

Desembarcaremos en Mutriku, pueblo de sabor marinero donde se realizará un descanso de 45 minutos y tendremos oportunidad de visitar el puerto y su casco histórico, declarado conjunto monumental.

LEKEITIO

Lekeitio es uno de los puertos pesqueros más pintorescos y con mayor tradición pesquera del litoral vasco. La cultura marinera pervive hasta nuestros días. La visita al **faro de Santa Katalina** y su simulador de navegación, el paseo guiado por el **Casco Histórico**, el contacto con las neskatilas (mujeres) en el **puerto** mientras reciben a los barcos cargados de pescado hacen de esta experiencia una vivencia inolvidable.

El broche final lo pondrá el propio ambiente de las calles de Lekeitio y sus numerosos bares y tabernas donde es típico el **poteo o txiketeeo**, acompañado de sabrosos pintxos. Tendrás la oportunidad de degustar un **Txakoli** y un pintxo de la mano de un guía que te contará los secretos de nuestra cocina.

BERMEO

Históricamente, **Bermeo** ha sido uno de los puertos más importantes para los pescadores de bajura de la vertiente cantábrica. El mar y la pesca constituyen la esencia de su identidad; y es que los y las bermeotarras "llevan el salitre en las venas".

Desde el puerto antiguo existen dos rutas para navegar y conocer el entorno: contemplar San Juan de Gaztelugatxe desde el mar, o disfrutar de unas maravillosas vistas de **Izaro y Ogoño**. De regreso disfrutaremos con la iniciativa **Bermeo Tuna Pintxo Tour**, a través de la cual podremos degustar en muchos bares pinchos preparados a base del bonito y atún capturados por los pescadores de la localidad. Ya por la tarde es obligada la visita al **Arrantzaleen Museoa/ Museo de los Pescadores** antes de finalizar la jornada viendo atardecer en **San Juan de Gaztelugatxe** a donde se recomienda llegar en autobús: el acceso gratuito pero es necesario reservar con antelación.

Ermita de Santa Catalina

Los primeros documentos referentes a esta iglesia datan del **año 1539**. Durante siglos, esta ermita ha sido testigo del continuo tránsito de los peregrinos que se dirigían a **Santiago de Compostela por el camino del norte**. Situada en lo alto del monte del mismo nombre, en el camino que lleva a **Itziar**, sus alrededores ofrecen una espectacular vista del litoral vasco y del casco urbano de Deba.





AUTOCONSUMO ENERGÉTICO

Las empresas se lanzan al ahorro de consumo produciendo su propia energía a partir de paneles fotovoltaicos

“Desde el primer día se produce un ahorro del 60% en el consumo diario de luz”

En cualquier actividad económica una de las premisas de inicio se basa en la eficiencia, acentuada si cabe en tiempos de incertidumbre. Durante los últimos años se ha extendido el empleo de la energía solar para lograr esa tan ansiada eficacia empresarial.

Desde BET - Energía y Sistemas han puesto parte de sus esfuerzos en ofrecer al mundo empresarial una gestión integral de instalaciones fotovoltaicas para

‘Las instalaciones fotovoltaicas requieren poco mantenimiento y están monitorizadas 24 horas al día, 365 días al año’

autoconsumo con el objetivo de ofrecer una solución de ahorro eficaz, alternativa y ecológica.

Gracias al aprovechamiento de la energía solar las empresas producen su propia energía eléctrica fotovoltaica, para consumirla en su propia instalación, ahorrando desde el primer día hasta un 60 por ciento del consumo diario.

Desde el momento en que empiezan a funcionar las placas fotovoltaicas el consumo de la red disminuye... ¡y con él la factura eléctrica!

Los pasos para ahorrar en este proceso se inician con un estudio de viabilidad, que se realiza sin compromiso antes del contrato, una validación del proyecto, la instalación y legalización, y la puesta en marcha final; todo de manera ágil y sencilla.

Las instalaciones fotovoltaicas se realizan de forma rápida y segura; requieren poco mantenimiento y están monitorizadas 24 h/365 días para consultar en tiempo real la producción, el ahorro y el funcionamiento de la instalación.

Los montajes se establecen en la cubierta de la propia empresa y son escalables ya que pueden seguir creciendo según las necesidades.

ALMACENAR TU ENERGÍA

Durante el día, cuando el sol más brilla una empresa puede autoconsumir y acumular la energía sobrante con las soluciones de almacenamiento que ofrece BET-Energía y Sistemas; una solución personalizada de batería más placas solares permite acceder a la abundante y gratuita energía solar, aumentando la autonomía y la eficiencia. Energía limpia y sostenible 24 horas al día, 7 días a la semana.

La batería inteligente es el complemento perfecto para una instalación solar fotovoltaica. Durante el día se aprovecha directamente la energía solar y se va almacenando todo el sobrante en la batería; así, cuando el sol no brilla, se sigue disfrutando de energía 100% producida por uno mismo.

+ info: www.betenergia.es





¿POR QUÉ NO ADELGAZO SI HAGO DIETA Y DEPORTE?

“Es fundamental adaptar la dieta a cada persona y metabolismo para mantenerlo ágil y activo”

Si queremos adelgazar es imprescindible combinar ejercicio físico con una dieta pero, en ocasiones, no obtenemos los resultados esperados. Aunque no debemos olvidar que con la práctica del ejercicio incrementamos el músculo, y eso se refleja en la báscula, estos son algunos de los motivos que pueden influir a la hora de conseguir nuestros objetivos.

SEGUIR DIETAS POCO SALUDABLES.

Algunas dietas no proveen todos los nutrientes que el cuerpo necesita y, como resultado, pueden desacelerar el metabolismo y provocar dificultades para la pérdida de peso.

Es fundamental adaptar la dieta a cada persona y metabolismo para mantenerlo ágil y activo. Una ingesta equilibrada de hidratos, proteínas y grasas es fundamental. Para ello, un médico especialista en nutrición nos ayudará a perder a perder peso de manera saludable.

DORMIR POCO.

La falta de sueño puede alterar la secreción de hormonas como la leptina y la grelina, lo que podría afectar a nuestra sensación de hambre. La grelina es la encargada de enviar señales al cerebro para inhibir el estímulo del apetito.

Al mismo tiempo la leptina, cuando descienden sus niveles, provoca un aumento de las ganas de comer.

FALTA DE HIDRATACIÓN.

Un nivel de hidratación adecuado puede ayudar el mantenimiento de un peso saludable. Tanto médicos como nutricionistas recomiendan beber entre 6 y 8 vasos de agua al día. Esta cantidad diaria, unida a la cantidad que nos aportan ciertas comidas, es suficiente para que nuestro sistema funcione correctamente en digestiones y eliminación de toxinas. El control de la ansiedad también se ve favorecido por la ingesta adecuada. En ocasiones llegamos a confundir la sed con la sensación de hambre.

EXCESO DE EJERCICIO CARDIOVASCULAR.

Es cierto que el ejercicio cardiovascular (correr, andar en bici etc.) es bueno para la salud pero desde el punto de vista de pérdida de grasa, que no peso, los últimos estudios indican que la combinación de trabajo de fuerza y hiit (entrenamiento interválico de alta intensidad) es la mejor fórmula para la pérdida de grasa.

COMER DE MÁS.

Comer bien es importante pero, en ocasiones, no tenemos en cuenta las proporciones que deberíamos de comer. Hasta los alimentos más saludables, aunque tienen un importante valor biológico, aportan calorías y si no moderamos su



amma

amma, un espacio para el cuidado integral del cuerpo

T. 943 457 800

M. 609 078 968

info@amma.es

C/Mikeletegi, 73B. Locales 305-308.

20009 Donostia / San Sebastián

www.amma.es

consumo no bajaremos de peso. Un control de las raciones será necesario para una pérdida de peso efectiva.

PROBLEMAS HORMONALES Y DE ESTRÉS.

Diferentes problemas hormonales como el hipotiroidismo, síndrome del ovario poliquístico, resistencia a la insulina etc., son causantes de dificultades para la bajada de peso.

Por otro lado, el estrés sube los niveles de cortisol afectando al nivel emocional que aumenta el apetito y, por lo tanto, el aumento de las calorías ingeridas.

Acudir a un especialista que establezca un diagnóstico es el primer paso. Posteriormente, es recomendable contactar con un profesional de la nutrición y del ejercicio físico que puedan orientar con un programa adecuado de trabajo adaptado a las necesidades de cada persona.

Tecnología frente al virus

BET. Energía y Sistemas posibilita adoptar medidas contra el COVID-19



Inmersos todavía en esta pandemia mundial que trastocó hace meses nuestra vida habitual, no queda otra que adaptarse a las circunstancias y tratar de 'normalizar' el devenir diario. Pero para que así sea también debemos de tener en cuenta las normas sanitarias establecidas y reformular algunos aspectos de la cotidianidad, caso de los lugares públicos o espacios de trabajo.

Con el objeto de ofrecer seguridad y garantías a clientes y personal laboral, la tecnología de BET (Energía y Sistemas) posibilita adoptar medidas contra el COVID-19 desde diferentes ámbitos. Repasamos algunas de sus propuestas:



BET ENERGÍA Y SISTEMAS, SL

T. 945 00 11 507
C/ Paduleta, 55. Ofic. 110-111.
VITORIA GASTEIZ
www.betenergia.es

DETECCIÓN DE LA TEMPERATURA

Mediante la termografía infrarroja se permite no tocar a la persona revisada y además mantener la distancia lejos de un posible contacto directo. Disponen de softwares avanzados que permiten configurar alarmas y hacer detección de fiebre en zonas con mayor aglomeración de personas.

CONTROL DE AFOROS

Sistemas de conteo para un acceso o varios accesos, gestionado por software, con sistemas con visualización en pantalla (indicando el numero del aforo), sistemas de semáforo,...

DESINFECCIÓN Y PURIFICACIÓN DEL AIRE

La solución del generador de ozono de cerámica puede ser usado para la desinfección y purificación del aire. El ozono puede matar las bacterias virales presentes en el aire y en la superficie de los objetos. La desinfección con ozono no causa contaminación secundaria y reduce el costo.

ESTERILIZACIÓN DE ACCESORIOS

Dispositivos de esterilización que consigue eliminar hasta el 99% de las bacterias, gracias a la luz UV (smartwatch y todos los accesorios a salvo! Adecuado para todo tipo de teléfonos, smartwatch, auriculares, cables, auriculares bluetooth,...).

(SICOS)



Tu tienda Apple de siempre. Mejor ubicada que nunca.



Últimas novedades en producto Apple y accesorios.

Ven y conoce nuestra nueva tienda en La Bretxa.

Betikoak bertan, 2001-etik.



Alameda del Boulevard,
Edificio La Bretxa



943 441 279



10:00 - 20:00



JARRAITU GURE IBILBIDEA SIGUE NUESTRO CAMINO



INSTAGRAM

@LABRETXADONOSTIA



FACEBOOK

@LABRETXADONOSTIASS



GOOGLE+

LA BRETXA



arenal

C.C. LA BRETXA
Av. del Boulevard 3
Donostia - San Sebastián



Los Mejores
Precios
Las Mejores
Marcas
El Mayor
Surtido



Perfumería



Cosmética



Maquillaje



Parafarmacia



Droguería

arenal.com



LECHUGA DEL PAÍS VASCO CON HOJALDRE

EUSKAL HERRIKO LETXUGA HOSTOREAREKIN

la receta

tu compra en



LECHUGA DEL PAÍS VASCO CON HOJALDRE

EUSKAL HERRIKO LETXUGA HOSTOREAREKIN

INGREDIENTES:

1 Lechuga del País Vasco
350 g. de masa de hojaldre
150 g. de champiñones
100 g. de queso de cabra
1 huevo batido
Aceite, sal y vinagre

OSAGAIK:

Euskal Herriko esnezale 1
350 g hostore-masa
150 g. txanpinoi
100 g. ahuntz gazta
Arrautza irabiatu 1
Olioa, gatza eta ozpina

ELABORACIÓN:

Estiramos el hojaldre haciendo una lámina de 3 ó 4 mm. y cortamos unas porciones en cuadro de unos 8 cm. Lo pinchamos con un tenedor y horneamos, untando previamente de huevo.

Por otro lado, limpia la lechuga, la cortamos en juliana.

Laminamos los champis y los salteamos. Se corta el queso en daditos.

Aliñamos la lechuga a nuestro gusto y la mezclamos con los champiñones. Presentamos la plancheta de hojaldre, encima la lechuga con los champis y por último unos dados de queso.

En temporada de setas silvestres podemos cambiar los champiñones por setas.

NOLA PRESTATU:

Hostorea 3 edo 4 mm-ko lamina eginez luzatuko dugu, eta zati batzuk moztuko ditugu 8 cm inguruko koadroan, sardexka batekin zulatu eta labean sartuko dugu, aurrez arrautzaz igurtziz.

Bestalde, letxuga garbitu eta juliana eran moztuko dugu.

Txanpiak miazkatu eta salteatu egin genituen. Gazta daditotan moztenda.

Letxuga gure gogara elikatu eta txanpinoiekin nahasten dugu. Hostorezko planzeta aurkezten dugu, gainean letxuga txanpiekin eta azkenik gazta-dadoak.

Basoko perretxikoen sasoiari txanpinoiak perretxikoengatik alda ditzakegu.



IREKIA • ABIERTO

Lanetan zehar betiko ordutegi berean, irekita egongo gara

Durante las obras el mercado sigue abierto con los mismos horarios de siempre

la Bretxa

es tiempo de...

Gure defentsak indartzeko eta gure organismoa hurrengo hilabeteetarako prestatzeko uea iritsi da. Eta hori egiteko modu bat udazkeneko estazioaren hasierako fasean organismoa arazten laguntzea da, hotza geratzeko iritsi aurretik. Horretarako, elikagai zuri eta berdeen kontsumoa, baratxuri, porru eta tipulen zapore mingarria eta zereal eta lekaleen energia areagotzea gomendatzen da.

Gure elikaduran udazkenak eskaintzen dizkigun antioxidatzaileetan aberatsak diren sasoiko elikagai ugari sartu behar ditugu. Temperaturak behera egin eta egunak hezeago bihurtzen diren heinean, gorputzak klimara modu naturalean egokitzen lagunduko dioten elikagai bero eta energetikoak eskatuko dizkigula ahaztu gabe.



Calabaza _ Kalabaza

La calabaza actúa como un bálsamo digestivo gracias a su efecto antiinflamatorio sobre el estómago y el intestino.

Además se considera depurativa y, si se come con regularidad, ayuda a regular el azúcar sanguíneo.

Los hidratos de carbono de la calabaza se asimilan de forma lenta y no provocan altibajos de glucosa.

Para aprovechar bien sus vitaminas puede rallarse y añadirse cruda a la ensalada. La cocción, sin embargo, realza su dulzor. Resulta deliciosa al horno y en crema, con comino o nuez moscada

Kalabazak digestio-baltsamu gisa jokatzeko du, urdailean eta hesteetan duen eragin antiinflamatorioari esker.

Gainera, arazgarritzat hartzen da eta, erregulartasunez jaten bada, odol-azukrea erregulatzeko laguntzen du.

Kalabazaren karbohidratoak poliki asimilatzen dira eta ez dute glukosa-gorabeherarik eragiten.

Bere bitaminak ondo aprobetxatzeko, birrindu eta gordinik gehitu dakioko entsaladari. Egosketak, ordea, bere gozotasuna areagotzen du. Goxoa da labean eta kreman, kuminoarekin edo intxaur muskatuarekin.

Frutas otoñales _ Udazkeneko fruitak

Las frutas de verano, quitando algunos melocotones de viña, han desaparecido casi por completo; a cambio llegan cada vez más manzanas y variedades otoñales de pera.

Entre las frutas que inauguran ahora su temporada, una de las más esperadas es la granada

Maduran asimismo los membrillos y llegan los primeros cítricos, las mandarinas.

También maduran muchos frutos en el bosque, como las castañas, y cómo no, las setas.

Udako fruitak, mahasti melokotoi batzuk kenduta, ia erabat desagertu dira; trukean gero eta sagar eta udare gehiago iristen dira udazkenera.

Denboraldiari hasiera emango dioten fruituen artean, granada da gehien espero den fruituetako bat.

Irasagarriak ere heltzen dira eta lehen zitrikoak iristen dira, mandarinak.

Basoan ere fruitu asko ontzen dira, gaztainak adibidez, eta nola ez, perretxikoak.

Temporada de caza

Con el inminente cambio de estación se abre la veda y comienza la temporada de caza. Hoy en día la cocina cinegética se considera de cierta complejidad por sus características y su modo de preparación. Distintas variedades culinarias como la de jabalí, liebre, codorniz, becada, perdiz, animales de pelo o de pluma, se convierten en platos que transmiten sabores a campo, a bosque, etc. Pero es importante respetar los tiempos de cocción y emplear métodos específicos para ablandar la carne y conservar la humedad ya que su sabor suele ser bastante intenso.



Ehiza-denboraldia

Urtaroa aldatzearekin batera, debekualdia ireki eta ehiza-denboraldia hasten da. Gaur egun, ehiza-sukaldaritza konplexutzat jotzen da bere ezaugarriengatik eta prestatzeko moduagatik. Hainbat sukaldaritza-mota (basurdea, erbia, galeperra, oilagorra, eperra, ilezko edo lumazko animaliak) zaporeak landara, basora eta abarrera transmititzen dituzten plater bihurtzen dira, baina garrantzitsua da egosketa-denborak errespetatzea eta metodo espezifikoak erabiltzea haragia biguntzeko eta hezetasuna kontserbatzeko, zaporea nahiko handia izaten baita.

Euskal Herriko letxuga / Lechuga del País Vasco



FRESKOA ETA ZAPORETSUA FRESCA Y SABROSA

Eusko Labela duen letxuga gure lurraldeko produktu freskoa da, gure baserrietan ingurumena errespetatuz ekoizten dena. Bere laborantzan, gure baserriarren esku adituen mimoa gailentzen da, eta bildu ondoren, ezarritako araudia betetzen dutenak bakarrik hautatzen eta identifikatzen dira Eusko Label gisa. Ekoizpen eta kontsumo lekuaren arteko hurbiltasunari esker, Eusko Labela duen letxugak fresko iristen dira beti gure merkatuetara.

Eusko Labela duen Euskal Autonomia Erkidegoko esnearen ezaugarri nagusiak honako hauek dira: Euskal Autonomia Erkidegoan ekoizten da, ingurumena errespetatuz. Ekoizpen eremura egokitutako batavia taldeko bariatateetik dator. Letxugak ondulatuak eta/edo kizkurtoak izan beharko dira, eta kolore berde argi, distiratsu eta homogeneouskoak, hosto ugarikoak eta ondo eratuak. Letxuga lurrik, parasitorik eta bestelako parasterik gabe egongo da. 200 g-tik gora udazkenean eta neguan, eta gutxienez 300 g-tik gora.

La lechuga con Eusko Label es un producto fresco de nuestra tierra, producido en nuestros caseríos de forma respetuosa con el medio ambiente. En su cultivo prima el mimo de las manos expertas de los baserriarras, y tras su recolección se seleccionan e identifican como Eusko Label solamente las que cumplan el Reglamento establecido. Gracias a la cercanía entre el lugar de producción y de consumo, las lechugas con Eusko Label llegan siempre frescas a nuestros mercados.

Las características de la Lechuga del País Vasco con Eusko Label son las siguientes: está producida en el País Vasco de forma respetuosa con el medio ambiente, procedente de variedades del grupo batavia adaptadas a la zona de producción, las lechugas deberán ser onduladas y/o rizadas y de un color verde claro, brillante y homogéneo, de hojas abundantes y bien formadas la lechuga se presentará exenta de tierra, parásitos y otras materias extrañas visibles y su peso mínimo será de 200 gr. en otoño-invierno y no inferior a 300 gr. en primavera-verano.



**Euskal
Baserriko
Oilaskoa**

Pollo de
Caserío Vasco

HONELA EZAGUTZEN DA

Euskal Autonomia Erkidegoko esnetxoa osorik merkaturatzen da, 140 g-ko poltsetan babesteko edo garbitzeko poltsa baten barruan, moztuta eta kontsumitzeko prest. Nolanahi ere, Eusko Labelaren kontrol-zenbakia eta logotipoa dituen etiketa bat du. Merkatuan badira, halaber, "Eusko Labeldun Lechuga del País Vasco" produktuaren ontziak. Kasu horietan, produktu hori beste barazki batzuekin nahasten da. Hainbat aurkezpen daude.

ASÍ SE IDENTIFICA

La Lechuga del País Vasco se comercializa entera, dentro de una bolsa protectora o lavada, cortada y lista para consumir en bolsas de 140 g. En cualquiera de los casos incorpora una etiqueta con el número de control y el logotipo de Eusko Label.

Existen también en el mercado envases de producto "elaborado con Lechuga del País Vasco con Eusko Label". En estos casos, este producto se mezcla con otras hortalizas. Existen diferentes presentaciones.



fortaleza

- DESDE 1885 -

PLATINIUM

CÁPSULAS ALUMINIO

NUEVO



LO ÚLTIMO DE APPLE

SICOS OFRECE EN SU TIENDA DE LA BRETXA TODAS LAS NOVEDADES
TECNOLÓGICAS DEL SECTOR

SICOS DONOSTIA • Edificio La Bretxa • www.sicos.es



Aspecto de la nueva tienda de Sicos en La Bretxa

SICOS abrió sus puertas al público donostiarra y guipuzcoano en 2001, ejerciendo su actividad en un vivero de empresas en Pasajes. 19 años después y tras haber pasado por diferentes ubicaciones, acaba de inaugurar una de las tiendas más espectaculares de Europa. Con entrada desde el propio Boulevard y cuatro escaparates a pie de calle, cuenta con dos plantas y supera los 500 metros cuadrados.

En esta nueva ubicación de La Bretxa, localizada en la arteria central donostiarra, encontrará desde los últimos dispositivos y soluciones de última generación lanzados por Apple, hasta los accesorios imprescindibles y otros no tan conocidos.

Todo esto, le harán disfrutar más aún de la experiencia, así como toda la gama de servicios adicionales, tales como plan renove, financiación y soluciones para empresa y autónomos.

Además, cuenta con formaciones personalizadas individuales, en base a las necesidades particulares de cada cliente. En las nuevas instalaciones se sitúa el servicio técnico oficial, compuesto por técnicos certificados por Apple, lo cual les permite llevar a cabo con total seguridad y garantía las reparaciones, desde las más comunes como: sustitución de pantalla y batería en el mismo día, migraciones de datos... así como el asesoramiento al cliente para llegar a la mejor solución posible para su necesidad.

Tanto la planta baja como la superior están destinadas a la exposición, venta y demostración al público general de productos Apple, así como de terceras marcas de primer nivel como Beats, Bose, Marshall, Herschel, Xtorm... entre otros.

Asimismo, en la zona situada en la primera planta, existe un espacio ambivalente ideado para, además de la exposición de producto, la asistencia técnica por parte de sus técnicos especializados. Igualmente, se dedicará este

SICOS es el servicio técnico oficial de Apple en Gipuzkoa

espacio a la presentación de productos, así como talleres de formación individuales o grupales.

ATENCIÓN MULTILINGÜE

Sin embargo, ninguna de estas excelencias tendrían sentido si el equipo de SICOS no estuviera enfocado a la atención al cliente, por lo que, junto con su constante formación, son capaces de dirigirse al cliente en siete idiomas como castellano, euskera, inglés, francés, alemán, italiano y portugués, transmitiendo además ilusión y entusiasmo por lo que hacen.

Por todo esto, SICOS dentro de poco cumplirá 20 años entre todos los donostiarras, ofreciendo el mejor servicio posible, las últimas novedades en producto y servicio y siendo el experto local en Apple.



Mampara de Protección Anticontagio

Minimiza el riesgo de posibles contagios en tu negocio

desde **115€**

Mampara Vidrio 800x700mm
con rendija pasadocumentos

Medidas disponibles en
servicio inmediato:
800x700, 1000x700 y 1250x700mm

**PROYECTOS A MEDIDA
PERSONALIZADOS**

- + SEGURIDAD**
Vidrio de 6mm, al que no le afecta la temperatura.
- + LIMPIEZA**
Se desinfecta con cualquier producto a diferencia del plástico.
- + RESISTENTE**
No se raya al limpiarlo.
- + SOSTENIBLE**
Reciclable y con retirada selectiva sin coste.
- + PERSONAL**
Con opción de rendija inferior o superior.

VITRODECO

fabricando salud ☎ 943 55 24 68
info@vitrodeco.es

PUBLICIDAD EN EL MERCADO DE LA BRETXA

**ANÚNCIATE
AQUÍ**

**DESTACA
TU NEGOCIO**

**PUBLICIDAD
DINÁMICA**

Videos animados

**PUBLICIDAD
LLAMATIVA**

1,90 x 0,60 metros

**PUBLICIDAD
EFECTIVA**

42.000 visitantes
a la semana

¿QUIERES CONSEGUIR MÁS VENTAS?

Ahora puedes llegar a más clientes en el
MERCADO DE LA BRETXA
en San Sebastián, anunciándote
en la nueva Pantalla Digital
de Gran Formato.

- Pantalla de gran Resolución y tamaño
- Proximidad a tu cliente final
- Presupuestos ajustados
- Flexibilidad de contratación
- Asesoramiento en la creatividad

CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO

publimerca@granpantalla.es

692 879 318



EL ASCENSO DE BERTAKO

La empresa se ocupa del mantenimiento de más de 1500 ascensores en Euskadi

“Un servicio 24 horas, contratos anuales y unos precios ajustado al mercado y al IPC, entre sus ventajas”

ASCENSORES BERTAKO está de camino a su sexto año de actividad y ha conseguido lo que nadie creía que se podía lograr: pasar de la nada a ser un referente en el sector con más de 1.500 ascensores en mantenimiento. Entre su clientela se cuentan comunidades de propietarios, empresas, ikastolas, organismos oficiales e incluso museos referentes en Euskadi que han optado por BERTAKO a la hora de confiar el mantenimiento de su ascensor.

El uso del euskera es una de sus señas de identidad.

Gran parte del éxito de este proyecto empresarial radica en el grupo profesional que lleva trabajando más de diez años juntos y cuyo esfuerzo y dedicación cristalizó en el año 2015 bajo la denominación de BERTAKO.

Y ¿por qué BERTAKO? Desde el principio la empresa quería transmitir cercanía y fomentar unos sólidos valores identificativos: defendiendo el derecho de su clientela a la hora de elegir el idioma en el que se quieren relacionar (se encuentran inmersos en la consecución del sello “Bai Euskarari”), fomentando y trabajando con los medios de comunicación que escriben y transmiten en euskera haciendo de esa discriminación positiva una de sus señas de identidad.

LAS VENTAJAS DE CONTAR CON BERTAKO EN EL MANTENIMIENTO DE UN ASCENSOR SON CLARAS.

1. Servicio REAL 24 HORAS. No dan únicamente este servicio para emergencias sino para TODOS LOS AVISOS. Cualquier aviso que se transmita lo atienden en el momento caso de un rescate, una parada, un aviso de ruidos o incluso una caída de llaves o objetos al foso sin facturar nada adicional.

2. CONTRATOS ANUALES. En BERTAKO consideran que el cliente tiene que ser libre para decidir la empresa mantenedora con la que quiere trabajar ya que el mantenimiento del ascensor es uno de los elementos más importantes de la comunidad; por ello, sus contratos son anuales sin obligar a compromisos a veces innecesarios.

3. PRECIOS LÓGICOS Y CON SUBIDA DE IPC. Su servicio TODO RIESGO oscila entre los 100 y 115 euros al mes para una comunidad de hasta 14 viviendas. Su subida anual es el IPC estatal, algo FUNDAMENTAL ya que en su caso el último año la subida ha sido del 0,4 y otras empresas han llegado a subir un 4 por ciento.



TÉCNICOS EXPERIMENTADOS

Otro valor de BERTAKO reside en su plantilla, experimentada y cualificada, con muchos años de recorrido en el sector multimarca donde se requieren años de experiencia y preparación para poder incluso mejorar el servicio de mantenimiento que pueda estar dando el fabricante o instalador de un ascensor. Como vehículo para devolver a la sociedad parte del apoyo recibido, BERTAKO colabora con proyectos muy importantes relacionados con el deporte adaptado y el deporte minoritario caso de la trainera femenina de Hondarribia, el Club de deporte adaptado Javi Conde, Gaztedy Rugby Taldea además de otras colaboraciones activas con pequeños equipo de baloncesto, fútbol de base, natación y otros organismos.

BERTAKO cuenta con delegaciones en Araba, Gipuzkoa, Bizkaia y Nafarroa.

Arenal. Un auténtico supermercado de la belleza y bienestar.

700 m² de sala de venta que se suman a sus tiendas de Guipuzcoa en el C.C. Urbil e Irún.

www.arenal.com

C.C. LA BRETXA, Av. del Boulevard 3. Donostia - San Sebastián



Arenal abrió el pasado mes de junio la perfumería más grande de toda la ciudad de San Sebastián, con más de 700 m² de sala de venta. Esta no es la única tienda que tiene Arenal en Guipúzcoa puesto que ya cuenta con otra en el C.C. Urbil y otra en la localidad de Irún.

El éxito y expansión de esta empresa de origen gallego está en su política de precios bajos, garantizando el mejor precio de sus perfumes, tratamientos y de todos los productos de su increíble variedad, así como ofreciendo sorprendentes ofertas cada mes.

Arenal es el “planeta” de la salud y el bienestar, ya que dentro de esta tienda podemos encontrarnos con más de 30.000 referencias que nos ayudarán a mejorar nuestro estilo de vida, cuidado del hogar, belleza, tratamiento y prevención de salud para niños, adultos y tercera edad. Un auténtico supermercado de la belleza y bienestar, [dividido en tres grandes secciones: perfumería, parafarmacia y droguería.](#)



En su sección de perfumería, podrás encontrar las marcas más reconocidas en el sector como por ejemplo Chanel, Sisley, Dior, Lancôme, La Mer, Armani Beauty... así como un amplio surtido en todas las marcas de maquillaje de tendencia (Nyx, 3INA, L'Oréal, Essence...) y las últimas novedades del mundo de la belleza.

La tienda cuenta con una amplia sección de parafarmacia, un surtido realizado con mucho esmero donde podrás encontrar todas tus necesidades para tu piel y cuerpo. Las marcas líderes de dermatocósmica de farmacia están presentes dentro de nuestro espacio de salud, una amplia sección de higiene bucal, capilar, íntima y corporal complementan una zona que te va a sorprender. Dentro de esta sección, para mantenerte en forma y que tu cuerpo y mente siempre estén al mayor rendimiento podrás encontrar en Arenal tu lugar ideal para descubrir nuevas marcas y productos de dietética y nutrición, así como un espacio BIO con productos de alimentación.

Desde el biberón a su primera colonia, no nos olvidamos de los recién llegados y para ello en nuestra sección de Mundo Bebé acompañamos al crecimiento de todos los “pequeñajos”. Chupetes, potitos, mordedores, juguetes, leches, suplementos y cosmética infantil para ayudarles a crecer y a ser más grandes.



Alta perfumería, maquillaje de tendencia, últimas novedades de belleza, dermatocósmica, parafarmacia, dietética BIO, sección infantil y droguería para tu casa u oficina. Todo en uno!

Destaca la nueva sección COVID, con todos aquellos indispensables que necesitamos día a día para enfrentarnos a la pandemia, donde Arenal busca por ti los mejores productos para tu prevención como mascarillas, alcohol, guantes, gel... todo a unos precios Low low Low cost!!!

Y finalmente, nuestro origen, la droguería, especialistas desde 1976 en el cuidado del hogar con los mejores precios y la gama más completa del mercado de todo aquello que necesitas para la limpieza, desinfección y mantenimiento de tu casa u oficina.

Si no tienes una tienda Arenal cerca o no dispones de tiempo, 24 horas al día los 7 días de la semana durante todo el año, está abierta la tienda online arenal.com, con más de 30.000 productos de todas sus secciones tu disposición. Contamos con más de 200.000 clientes satisfechos con una alta valoración. Las mejores marcas del mercado, una gran selección de productos, pago seguro, regalos por compra, ofertas diarias...son algunas de las ventajas que ofrece comprar en nuestra web.

Además de todo esto contamos con un Club de fidelización, en el que solo por darte de alta te llevas un regalo de 15 o 10 euros para tus próximas compras y en el que, a lo largo del año te sorprenderemos con regalos, vales descuento, promociones exclusivas. Un club gratuito en el que solo te molestaremos para beneficiarte, todo son ventajas, no te lo puedes perder.

Visítanos, estamos seguros de que nos convertiremos en tu tienda de confianza.

MINISO, EL DISEÑO JAPONÉS QUE ARRASA EN TODO EL MUNDO, LLEGA A LA BRETXA

¡Os esperamos
en MINISO!

Para más información:
www.miniso.com



Desde el pasado 18 de junio, **MINISO**, la marca de diseño japonés líder mundial de Fast Fashion, espera las visitas de todos los donostiarros en su primera tienda en San Sebastián, ubicada, como no, en la Bretxa. Se trata también de la primera apertura de **MINISO** en Euskadi, donde la firma quiere llegar a tener 10 tiendas, dentro de un potente plan de expansión con el que prevé alcanzar las 250 tiendas en España y Portugal en los próximos cuatro años. Donostia se une así al fenomenal crecimiento de la marca, que se ha convertido en un fenómeno mundial tras abrir más de 4.000 tiendas desde su lanzamiento en Tokio en 2013.

En los 250 m² de la tienda de la Bretxa se exponen más de 3.000 referencias distintas de las 11 categorías de producto que **MINISO** ha dispuesto para el mercado ibérico: salud y belleza, electrónica, productos de temporada, moda de hogar creativa, bolsos y estuches, organización, accesorios, papelería, textil y juguetes. La calidad, el diseño japonés y los buenos precios de los productos de **MINISO** sorprenden a todos desde el mismo momento de la apertura y ya son muchos los que se reconocen como fans de la marca.

La directora general de **MINISO** en la Península Ibérica, Ana Rivera, comentaba el día de la apertura que “Poder abrir tienda en San Sebastián, en un emplazamiento como la Bretxa, nos llena de satisfacción. Estamos seguros de que la tienda será un referente para los donostiarros porque la calidad y el buen gusto forman parte de los cimientos de San Sebastián y **MINISO** responde a quienes buscan productos útiles, duraderos y diseñados para un consumo inteligente”.

Uno de los secretos del éxito de **MINISO** es su liderazgo en Fast Fashion, lo que se traduce en el continuo refresco de sus tiendas con nuevo producto cada 7 días. Como resultado, los clientes que vengan a la Bretxa encontrarán un ambiente acogedor y continuamente renovado cada vez que visiten la tienda de **MINISO**. La gran variedad de productos con licencia de **MARVEL**, **We Bare Bears** o **Adventure Times** también es un gran atractivo para aquellos que buscan algo único.

Líderes de la tendencia de consumo inteligente, los productos de **MINISO** tienen precios sorprendentes. Con el fin de alcanzar la excelencia en el diseño, Miyake Junya, diseñador jefe de **MINISO**, cuenta con un gran equipo de reconocidos profesionales originarios de países con tradición en el diseño, como Japón, Noruega, Dinamarca y Suiza. El equipo de diseño trabaja continuamente para crear productos funcionales e innovadores para una vida simple. Esta mirada única del diseño de **MINISO** ha sido reconocida en prestigiosos premios internacionales, entre ellos el “Red Dot Design Award” y el “iF Design Award”.





CARNICERÍA Y CHARCUTERÍA POLLERÍA Y QUESO BAR
 PESCADERÍA DIETETIKA ARKOAK
 FRUTERÍA PLAZA



Mercado:
 Lunes a sábado:
 08:00h. - 21:00h.

Arkoak:
 Lunes a sábado:
 09:30h. - 21:30h.

LIDL:
 Lunes a sábado:
 09:00h. a 21:00h.

Merca

MG 1 YOLANDA	MG 23 URRESTARAZU	MP 2 UNAI BERGARA
MG 2 URANZU BACALAO	MG 24 MYRIAM	MP 3 YARNOZ
MG 5 KRISTINA BELARDENDA	MG 25 JUAN	MP 6 SARRIEGI
MG 10 JOXEAN	MG 27 BRUSAU	MP 9 CONDE
MG 11 SALVA AGIRRE	MG 28 QUINTELA	MP 10 AMAIA
MG 16 TXOKO DE DENIS	MG 29 PRONTXO	MP 11 ANDER
MG 21 QUINTANA FRUTAS	MG 30 JOXEAN	MP 12 ESPE
MG 22 MYRIAM	MG 31 ETXEZARRETA	
	MG 32 ETXEBESTE	
	MG 33 IÑIGO	
	MG 34 IÑAKI VEGA	

Arkoak Plaza

MCDONALD'S	ZURRUMURRU PRENSA
FORUM SPORT	COFFEE BREAK
SICOS APPLE PREMIUM RESELLER	MIS GOLOSINAS
MINISO	
ARENAL	



Ekoizpen
**arduratsuko
esnea**



Bienestar
Animal

AENOR
conform

Elikadura

Gure behiak modu naturalean haztea

Ingurunea

Gure ingurunea babestu eta zaintzea



Gertutasuna

Esnea egunero jasotzea,
freskotasunari eusteko

Konpromisoa

Abeltzain guztiak babestea,
handiak nahiz txikiak



**HORREGATIK,
EKOIZPEN ARDURATSUKO
GURE ESNEA KALITATE ETA
ZAPORE HANDIKOA DA.**



bertako
igogailuak | ascensores

Euskal Herria hobetzeko prest?



En Bertako apoyamos el deporte de base, femenino, minoritario, adaptado y de inclusión para juntos/as construir una Euskal Herria mejor

24 horas, todos los días,
todos los servicios

24/7

Teléfono de emergencia
incluido



Kit de eficiencia
energética



Piezas incluidas



Contratos anuales



Mano de obra
y desplazamientos

TODO RIESGO
DESDE 100€/MES

Básico desde 70€/mes

+ de 1.500
clientes confían en nosotros

Anoeta Industrialdea, 6 ☎ 943 903 450

Arrasate Polo de Innovación GARAIA · **Amorebieta** Bidezahar, 14 · **Vitoria-Gasteiz** Ihurraldea, 15
 Bizkaia 946 523 935 · **Araba** 945 712 822

info@bertako.eus www.bertako.eus