



Los 40 niños y niñas posaron con sus libros junto a las cajas solidarias. u.a.

El colegio San Pelayo vive estos días sus jornadas de cooperación comunitaria

Alrededor de 40 escolares entregaron libros a Urko Punta, para cubrir el coste de las colonias de un menor

AINHOA LASUEN

ERMUA. El alumnado del colegio San Pelayo aborda durante estos días sus jornadas de 'Educación para la solidaridad y participación comunitaria' con diversas actividades con las que se trata de sensibilizar a sus estudiantes sobre esta materia.

Con motivo de estas jornadas esta misma semana cerca de 40 escolares y su profesorado acudieron a las cajas de libros solidarias de la ONG local Urko Punta, instaladas en Zubiaurre, para depositar cada uno un libro.

La ONG local lleva seis años manteniendo esta iniciativa para financiar proyectos de cooperación desde el municipio. Se trata de una iniciativa solidaria de donación y préstamo de libros, que se encuentran en el exterior

del comercio instalado en el cruce entre Zubiaurre y Probaleku, por un precio simbólico.

La promotora de la ONG y comerciante local, Idoia Goikoetxea, quiso agradecer al centro educativo su iniciativa acordando allí mismo «que el dinero de la venta de estos libros servirá para que una criatura cuya familia no tenga recursos pueda pagar el coste de las colonias de Navidad y pueda disfrutar de participar en ellas». «Sembrando semillas de solidaridad y trabajando por la inclusión, creceremos juntas» expresaba la comerciante, encantada con la iniciativa escolar.

No obstante, no solo esta cuarentena de estudiantes participa en el proyecto de aprendizaje del servicio solidario, todo el centro colabora en estas jornadas de sensibilización en la educación en valores. De hecho, según adelantaron responsables del colegio antes de comenzar las jornadas «tratamos de trasladar a nuestros estudiantes la importancia de participar y ayudar en la comunidad».

'Una noche sin luna', con Juan Diego Botto, vuelve hoy a Ermua con las entradas agotadas

A. LASUEN

ERMUA. La Rota producciones presenta hoy en el Ermua Antzokia la obra 'Una noche sin luna', de Juan Diego Botto, sobre textos de Federico García Lorca. La función, que comenzará a las 20.30 horas, ha colgado el cartel de agotado.

Es una representación dirigida por Sergio Peris-Mencheta. La pieza ha recibido el premio Max al mejor actor y al mejor espectáculo teatral 2022. 'Una noche sin luna' es una pieza conmovedora y sorprendente que habla de Lorca desde una sensibilidad del siglo XXI. Con esta obra, el público se acerca a los aspectos menos conocidos de la vida y la obra de Federico García Lorca. El viaje que plantea la función no es un viaje arqueológico sino una forma de conocer, a través de su obra, la propia realidad actual. De esta manera, la obra se convierte en una pieza viva, atrevida y dinámica en la que la palabra de Lorca, su vida y su mundo, sirven de espejo de la actualidad.

El montaje recoge entrevistas, charlas y conferencias de Federico García Lorca, así como fragmentos de sus obras y algunos de sus poemas. A través de éstos y de la dramaturgia de Juan Diego Botto es el propio Lorca quien, en primera persona, acerca a su mundo al público.

Con mucha ironía, emotividad y sentido del humor, el autor va relatando diferentes hitos de su vida personal y literaria.

Mallabia repara los deslizamientos de las zonas de Longa y Urtia

Las obras, que concluirán este mes, cuentan con un presupuesto de 200.000 euros

A.L. OSORO

MALLABIA. El Ayuntamiento de Mallabia repara los desprendimientos del camino rural de Longa y el de la carretera Urtia ocasionados por las fuertes lluvias ocurridas en noviembre y diciembre del pasado año. Las obras de Urtia se ejecutaron en el mes de octubre, y las de Longa se están ejecutando actualmente y finalizarán este mes.

Estas tareas han contado con un presupuesto de 200.842 euros, de los cuales la Diputación Foral de Bizkaia ha subvencionado 144.000 euros y el Estado ha aportado 44.096 euros.

En el caso de Longa se produjo un fuerte deslizamiento debido a un episodio de lluvias que, por su intensidad, colmataron el talud y provocaron finalmente, el día 10 de diciem-

bre, el deslizamiento de tierras en la ladera norte del camino, en una zona próxima al barrio de Longa. Como consecuencia, se han ejecutado diferentes actuaciones para estabilizar la ladera, captar y canalizar las aguas procedentes de ésta, además de renovar y reparar el pavimento del camino.

En cuanto a los trabajos de estabilización del talud norte de la antigua carretera foral BI-3302 de Gomenziaga a Ermua, en el tramo comprendido entre el casco urbano de Mallabia y el polígono industrial de Urtia, el deslizamiento se produjo sobre el vial y acera existentes, lo que provocó el corte total de tránsito para peatones y vehículos por el vial municipal.

Para llevar a cabo su reparación se realizó un estudio y se ejecutaron actuaciones para garantizar la estabilidad del talud, instalando un sistema flexible de estabilización capaz de garantizar un soporte que asegure así un tránsito fiable de los peatones y vehículos que circulan por dicho vial.



Se han instalado mallas metálicas para evitar deslizamientos. AYTO.

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
HOSPITALES	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
POLICÍA MUNICIPAL	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
ERTZAINZA	
Eibar	943 531 700
BOMBEROS Toda la provincia	
	112
TRANSPORTES	
Euskotren	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
TAXIS	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía, Pegora)	010
Ermua	943 176 322

* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay función

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n

No hay función

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.10*, 6.40*, 7.10*, 7.40, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05*, 18.10*, 19.10*.
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30, 23.10.
Festivos: 8.10, 10.10*, 12.10, 13.10, 15.10*, 17.10, 18.10, 19.10* y 21.45*.
*Salida desde Ermua diez minutos antes

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 14.50*, 15.20*, 16.20*, 17.20, de 18.20* a 22.20* cada hora.
Sábados: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 21.20* cada hora, 11.20*, 14.20*, 16.20*, 17.20*, 18.20*, 19.20*, 22.35* y 00.20.

Domingos y festivos: de 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20*, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.

*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 21.30 cada hora. Festivos: De 6.30 a 23.30 cada hora.

VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 22.15 cada hora. Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora.

EIBAR-PAMPLONA

Laborables y festivos: 8.30

PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

EIBAR-ARRATE

Laborables: 15.00.
Sábados: 14.00
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 y 13.00.

ARRATE-EIBAR

Laborables: 15.30.
Sábados: 14.30
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30 y 13.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30.
Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30 y 20.30.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50.
Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50 y 20.50.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora. Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Barandela (Ziriako Agirre, 4).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Alberdi Lamikiz (Zubiaurre, 9).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Mendinueta (Urkizu pasealekua, 6. Eibar).

«El mejor tributo a Lorca es mostrarlo tal como era, brillante y divertido»

Juan Diego Botto Actor y dramaturgo

Este fin de semana vuelve a meterse en la piel del poeta en Ermua y Bilbao con 'Una noche sin luna', convertida en un fenómeno teatral

TERESA ABAJO

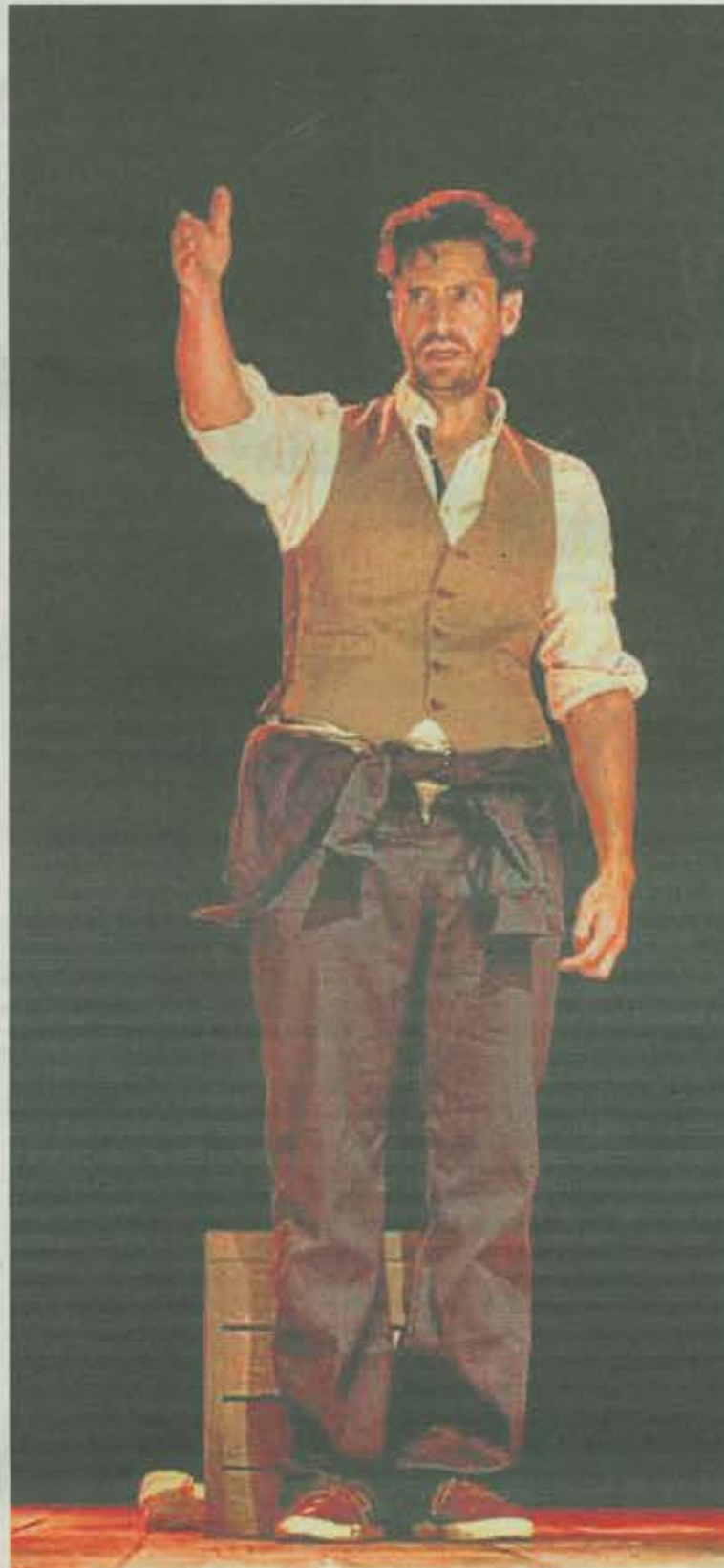


BILBAO. Juan Diego Botto (Buenos Aires, 1975) pasará este fin de semana en Bizkaia metido en la piel de García Lorca. 'Una noche sin luna' llega hoy a Ermua y mañana y pasado al Arriaga con el aforo agotado, en una segunda gira «enloquecida» y triunfal. Galar donada con dos Max –a él le han concedido también el Premio Nacional de Teatro–, la obra ha crecido sobre todo «por el boca a boca entre el público y los programadores». Botto pasó tres años «respirando Lorca» mientras preparaba el montaje junto al director, Sergio Peris-Mencheta, y representaba la primera gira. Ahora vuelve a él alternándolo con otros trabajos. El encuentro es igual de intenso porque «esta función no se puede hacer técnicamente. O me meto al 100% o no puedo». – Esta noche sin luna dura ya dos años y el público pide más. Le habrán preguntado muchos compañeros cuál es la tecla que ha tocado. – La obra nace de la necesidad de contar una historia que a mí me conmovía, me obsesionaba, y uno nunca sabe si le va a interesar a alguien más. Quizá funciona porque la historia de Lorca es muy actual. A él le tocó vivir una encrucijada en la que estaban presentes ciertos monstruos que están también en nuestro presente. Nuestra pretensión era hablar de la memoria no como una cosa arqueológica, sino como algo vivo.

– La emoción que provoca ¿fue así desde la primera función? – Sí. El estreno fue en Vitoria en plena pandemia, con aforos reducidos, pero la reacción fue fervorosa desde el inicio. Absolutamente inesperada. Y una de las cosas más bonitas ha sido ver a mucha gente joven en el teatro. – A Lorca lo hemos estudiado toda la vida, pero esta obra nos ayuda a conocerlo. – Conocemos su obra, pero la obra es solamente una parte de un artista. Hay un vídeo de Vicente Aleixandre en él que habla de su amigo y dice que poetas excelsos en el siglo XX ha habido muchos, pero él no conoció otra personalidad como la de Federico: tan alegre, tan magnética, tan cautivadora... Quisimos representar a un hombre alegre, encantador, divertido, con mucho sentido del humor. El espectador ya sabe que vamos a contar una tragedia, pero para hacer honor a su figura debemos mostrar esa cara brillante, divertida y seductora. Nos pareció el mejor tributo. – ¿Se imagina algún día llevando flores a su tumba? – Creo que ese momento llegará o espero que llegue. Nos lo merecemos y soy optimista. – ¿La Ley de Memoria Democrática cambiará muchas cosas? – Es muy positivo que se haya aprobado. Para mí es una ley escasa en algunos puntos, sobre todo en lo que tiene ver con la asistencia a los familiares. Las exhumaciones siguen dependiendo de asociaciones privadas y yo creo que

EL ECO DE LAS DICTADURAS

«Argentina es vanguardia en pocas cosas, pero ha lidiado con la memoria de forma ejemplar»



Juan Diego Botto, en el papel de García Lorca. MARCOS G. PUNTO

no se deberían delegar. Antes de ayer veía al alcalde de Madrid inaugurar una estatua dedicada a la Legión en un acto que terminó con loas a Millán Astray y vivas a Franco. Soy escéptico, porque según la ley de memoria histórica eso es un delito y dudo mucho que esto vaya a acabar en una imputación. – ¿Cómo ha vivido la exhumación de Queipo de Llano? – Fue el máximo responsable del fusilamiento de Lorca y también de la muerte de 45.000 andaluces. Creo que no es un tipo que merezca estar enterrado con honores en una basilica. – ¿Ha visto 'Argentina 1985'? – Aún no. Mi mujer y mi hija la han visto, pero yo no he tenido oportunidad. – ¿Le resulta doloroso? – Sí, quiero tener tiempo para verla. Ya conozco el tema... – Ricardo Darín decía cuando la presentó en el Zinemaldia que «España enjuiciará su pasado en algún momento». ¿Está de acuerdo? – Bueno, ha pasado mucho tiempo y tenemos demasiadas deudas pendientes. Argentina es vanguardia en muy pocas cosas, pero en cuestión de derechos humanos y en cómo han lidiado con la dictadura y la memoria es ejemplar. El problema es que hay muy poca pedagogía. Yo que soy una persona inquieta con este tema supe que había habido campos de concentración hace muy poco y al principio tampoco era consciente de su dimensión. – El año que viene llevará a Buenos Aires 'Una noche sin luna'. – En mayo hacemos Colombia y Buenos Aires, y allí termino. Me hace mucha ilusión. Nunca he actuado allí en teatro y será en el Teatro San Martín, donde se conocieron mis padres. Un momento lleno de simbolismo y sin duda muy importante. – Después de trabajos intensos como esta obra y su película 'En los márgenes', ¿se ha divertido interpretando al tipo repelente de 'No me gusta conducir'? – Soy muy fan de Borja Cobeaga y me apetecía muchísimo meterme en una comedia. Me resultó muy refrescante, necesitaba cambiar de aires. – Por cierto, ¿qué tal conduce? – Pues me gusta, pero no tengo la paciencia suficiente para ser buen conductor.

AULA DE CULTURA
EL CORREO

FUNDACIÓN VOCENTO Y EDITORIAL PENÍNSULA

fundación
vocento

Presentan:

COCINA O BARBARIE

Contra el analfabetismo gastronómico y la cultura del take away

LUNES,
14 de noviembre,
a las 19:30 h.

Salón El Carmen
Plaza Indauchu
Bilbao

Entrada libre
hasta completar
aforo

Intervendrán:

Maria Nicolau
Cocinera

Julen Bergantiños
Cocinero

Alicia San Juan
Periodista



Con la colaboración de:

Fundación "la Caixa"

DEBA



Las chicas de Albizu Harategia Debasket no lograron un buen resultado el pasado fin de semana. FOTOS A.S.

Electricidad Perosanz Debasket continúa imparable, al resto de equipos se les resiste la victoria

Los equipos cadetes jugarán mañana en el polideportivo de Deba

ANDER SALEGI

DEBA. La última jornada de los equipos del club de baloncesto local, Debasket, se saldó con una victoria y cuatro derrotas. El fin de semana anterior, el equipo Electricidad Perosanz Debasket logró una gran victoria en Donostia frente al equipo Easo Basket. Fue una clara victoria a favor de los debarras con un marcador de 40 - 81 y continuaron con su buena racha. La cuarta victoria consecutiva. El primer cuarto fue parejo, pero al descanso los debarras sacaron una buena ventaja, dejando el marcador 27 - 34. En el tercer cuarto, sin embargo, el partido se rompió por completo a favor de los debarras con un marcador parcial de 7-23 y lograron mantener esta ventaja sin problemas. Esta semana les toca descanso.

Por su parte, el partido de Zalburdi Debasket transcurrió igualado hasta el último cuarto, donde los de Bergara se impusieron a base de triples. El partido comenzó con un ritmo bajo de anotación, con muchos fallos en los tiros y poca claridad en ataque. El segundo cuarto fue muy parecido, imponiéndose las defensas. El resultado fue de 17 a 17 al descanso. El tercer cuarto fue algo más animado en cuanto a anotación, con varios triples de los visitantes. El marcador de este cuarto fue de 11 a 15, dejando al Bergara una renta de 4 puntos a falta del último cuarto. A partir de aquí el partido fue otra historia, donde Bergara anotó 5 triples que hicieron imposible cualquier tipo de remontada. Además, la



Electricidad Perosanz Debasket logró una gran victoria en Donostia.

intensidad más alta en defensa de los visitantes provocó varias pérdidas y una anotación de solamente 6 puntos para Debasket. El partido terminó 34 a 55 para Bergara. Partido que deja un sabor agri dulce ya que hasta el último cuarto Zalburdi Debasket tuvo opciones de victoria o estuvo más cerca que en anteriores partidos. Mañana jugarán a las 16.00 horas en Oñati ante el Aloña Mendi, rival de la parte alta de clasificación.

Más derrotas

Los cadetes de Urkunde Debasket visitaron la cancha del líder de grupo Antigua Luberri K.E.08 de Donosti. Equipo sólido y muy físico que complicó desde el inicio el ataque de los de Deba. La presión a toda cancha continuó de los locales llevó a unos niveles de exigencia física alto, y aunque los de Deba salían bien de la presión después no conseguían sacar ventajas a la contra. El ataque posicional de los de Urkunde Debasket fue desorganizado y sumado a la presión defensiva del rival llevó a una escasa anotación. Resultado final 59-14. Mañana jugarán a partir de las 11.00

horas en el polideportivo de Deba contra Easo Basket de Donostia.

Partido celebrado en el polideportivo Aldiri de Urretxu entre los equipos Goierri Laket y Albizu Harategia Debasket. Las locales fueron claramente superiores en un encuentro en el que desde el principio se distanciaron de las debarras a pesar de intentarlas estas últimas. El primer parcial finalizó 16-0 a favor de las jugadoras del Goierri sin que las de Deba pudieran inaugurar su marcador. En el segundo, a pesar de anotar las foráneas, acabó con un contundente 23-1. El tercer cuarto fue el más disputado y terminó también a favor de las anfitrionas 12-6 a pesar de la reacción de las de Debasket. El cuarto y último parcial fue un calco del primero y finalizó 16-0 a favor de las locales. El resultado final fue 67-7 Mañana a partir de las 18.00 horas jugarán en el polideportivo de Deba contra el Aloña Mendi.

El infantil Debasket no consiguió un resultado positivo contra el CD Internacional y perdió 17-67. El domingo se desplazarán a Hernani para jugar contra el equipo de esa localidad a partir de las 10.00 horas.

ONDARROA

La asamblea del Aurrera Mendi Taldea renovará la junta directiva

Será uno de los puntos más importantes que se abordarán en la asamblea convocada

A.E.

ONDARROA. La asamblea del Aurrera Mendi Taldea trata de renovar su junta directiva, este sábado, a las 17.00 horas, en el segundo piso de la Cofradía Vieja. Este será uno de los puntos más importantes que se abordarán en la asamblea convocada.

De hecho, el equipo directivo del club de montaña está formado hoy por cuatro personas: el presidente Juan Badiola, el vicepresidente Fede Arantzamendi, el secretario Ibon Bedia-launeta y el tesorero Aitor Elordi.

Tras mucho tiempo en el equipo directivo han comunicado la necesidad de renovar la junta, una vez que llevan 20 años en el equipo directivo y su larga trayectoria les ha minado las fuerzas con lo que desean que otras personas se hagan cargo de las riendas de la organiza-

ción de las jornadas y excursiones montaÑeras. Por ello desean que se proceda a la renovación del grupo y en caso contrario la entidad se quedará inactiva y tendrán que suspender las actividades. De esta manera, se ha tratado de reorientar las actividades tratando de atraer a los jóvenes, pero hoy en día no se ha producido el acercamiento de nuevas generaciones.

En esta dirección, son muchos los jóvenes que realizan actividades montaÑeras con lo que con este grupo puede ser la oportunidad esperada para darle un nuevo impulso a las actividades. La actual junta directiva reconoce que con nueva savia se podría reorientar el club hacia otras directrices y de esa manera se podría contar con una programación más rica en actividades.

De esta manera, llaman a acercarse a la reunión, en donde se ofrecerán todas las informaciones necesarias.

Si alguien estuviera interesado, se muestran dispuestos a colaborar para compartir el trabajo a realizar.

ERMUA

Campaña de captación de voluntarios al programa 'Hitz egidazu - Habla conmigo'

K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. El Ayuntamiento de Ermua ha puesto en marcha una nueva campaña para captar personas voluntarias lingüísticas para el Programa 'Habla conmigo-Hitz egidazu'. Este programa interrelaciona personas autóctonas y personas extranjeras para conversar, una hora, una vez por semana. Es un programa para personas mayores de 18 años de edad.

El programa facilita a personas inmigrantes con conocimientos básicos de castellano o de euskera la posibilidad de poder practicarlo en un entorno y situación real. Además, fomenta las relaciones interculturales entre las personas de Ermua.

Este programa cuenta con la colaboración de las 'Misiones Diocesanas Vascas' a través de la parroquia de la localidad y con el patrocinio de la Dirección de Migración y Asilo del Gobierno Vasco.



Cartel de la campaña.

Requiere una participación mínima de 10 horas: 1 hora a la semana, durante 10 semanas, pueden participar todas las personas mayores de edad que hablen castellano o euskera habitualmente.

Para apuntarse nos podemos dirigir al Servicio de Inmigración de Ermua, en Erdikokale, 21. Teléfono: 943 17 91 61 y 943 17 91 62, o en la Oficina de la Parroquia Santiago Apóstol de Ermua. Teléfono 634 41 09 16.

**FERIA PORCINA
EL DOMINGO EN BERMEO**

El parque de la Lamera acogerá el domingo la feria porcina de Bermeo, que incluye venta de carne de cerdo y concurso de morcilla. La organización correrá a cargo del Ayuntamiento de Bermeo, BBK y Andeko Taberna.



**D. O. CAVA
ALIADO DE LA GASTRONOMÍA MUNDIAL**

El presidente de la D.O. Cava, Javier Pagés, y el experto en aromas y armonías François Chartier, han puesto de relieve esta semana en Madrid la gran capacidad del cava como "inmejorable aliado de las mejores gastronomías del mundo".

AL PALADAR, DE OTRA FORMA

SUSHI URREA

Lehendakari Leizaola, 7. Bilbao. Tfno: 652 57 54 93

Buffet infinito de sushi con una fórmula innovadora

JUNTO al bilbaíno parque de Doña Casilda, en un local espacioso y de diseño, con capacidad para más de 100 comensales, ha abierto las puertas Sushi Urrea, un restaurante de buffet de sushi servido en mesa mediante una original fórmula en la que el comensal, tras escanear un código QR, apunta la referencia de cada plato de su pedido, y avisa al camarero pulsando un botón.

Ofrecen carta, menú del día y el buffet de mediodía y de noche y fin de semana, para adultos y para niños con diferente precio. La particularidad de estos buffet es que son *infinitos*, ya que se pueden pedir cinco platos por comensal en cada ronda, sin límite de peticiones. No incluyen postre ni bebida ni café. También preparan para llevar.

La propuesta gastronómica de Sushi Urrea incluye entrantes, fritos, gunkan, nigiri, onikiri, maki, temaki, sashimi, hosomaki, uramaki, teppanyaki, vapores, woks, ensala-



La carta ofrece gran variedad de platos. Fotos: Sushi Urrea



das, tartar y arroces y tallarines. Elaboraciones hechas con producto de calidad y al momento, a elegir entre más de 200 platos diferentes.

Surge así una forma distinta de degustar la comida japonesa y asiática, con su excelente combinación de sabores y texturas: verduras, pescados, mariscos, carnes, arroz... cocinados sin abandonar las tradiciones. Puedes encontrar opciones para todas las dietas, tanto veganas como vegetarianas o carnívoras incondicionales. Además, las personas con alergias e intolerancias a ciertos alimentos pueden ver con claridad los alérgenos.

Para acompañar, además de vinos de distintas D. O. tienen cerveza japonesa, idónea para el sushi, sangría y jarra de sake.

Frente al Centro Comercial Zubiarte, todo está listo allí para disfrutar de la comida en un ambiente tranquilo y confortable en el que abunda la gente joven y de mediana edad. - I. Acedera

EL RINCÓN DEL GUSTO

BeerNikolas, gran fiesta de la cerveza en Portugalete

PORTUGALETE - La gran fiesta de la cerveza llega hoy y mañana a Portugalete de la mano de BeerNikolas. La cita de esta octava edición tras la pandemia, que distribuirá también gastronomía alemana, será en las instalaciones de Merkatua. El dinero que se recuade con este particular Oktoberfest, organizado por Portugaleteko Koadrilak, se destinará a seguir organizando en la villa fiestas populares, participativas, feministas y euskaldunes. - I. Acedera



La feria de San Martín llega mañana a Bilbao y Ermua

BILBAO - San Martín se celebra mañana en Bilbao y Ermua con sendas ferias. En el primer caso, tendrá lugar en la calle Berastegi, con exposición de productos del caserío para su venta, de la mano de Zabalkuntza Kultur Taldea. Habrá también txosna de talo y chorizo, para saciar el apetito entre horas.

También mañana Ermua celebra la XXXII edición de su feria de San Martín en la plaza Cardenal Orbe. Habrá concurso al mejor producto en frutas y verduras, queso, miel, pan, sidra, txakoli y al mejor puesto, además de exposición de artesanía y ganado local. Organiza la asociación cultural Euskal Birusa. - I. A.

Selección de productos agroalimentarios

Quienes busquen selectos productos agroalimentarios pueden acercarse el domingo a los mercados de Forua, Lemoa y Sondika. Este último municipio celebrará su XXIV Euskal Azoka en Mitxine Bidea, en la que no faltarán talleres infantiles, txosnas y un sinfín de actividades paralelas como exhibición y taller de txalaparta, gigantes, kalejiras y danza pote. - I. Acedera

COCINA SALUDABLE

ALIMENTOS FUNCIONALES, RICOS EN FLAVONOIDES

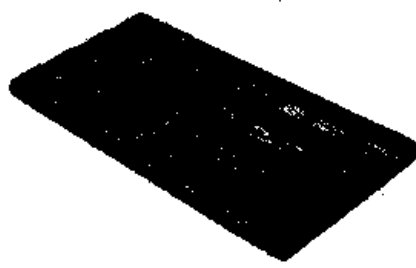
Los flavonoides son compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes, antivirales, antibacterianas y antiinflamatorias que se pueden encontrar en grandes cantidades en algunos alimentos,

principalmente en las plantas, frutas y vegetales. Estos compuestos no son sintetizados por el organismo, siendo importante su consumo a través de una alimentación saludable y equilibrada, para que obtener beneficios para la salud, como ayudar a regular los niveles de colesterol, disminuir los síntomas asociados a la menopausia y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



TÉ NEGRO Y VERDE
Mejoran la salud cardiovascular

La forma más fácil de agregar flavonoides a la dieta es beber té. Los té negro y verde contienen altos niveles de esta sustancia, relacionados con mejoras en la salud cardiovascular y cognitiva y beneficiosos para combatir las infecciones, ya que poseen actividad antimicrobiana que ayuda a luchar contra virus como la gripe y bacterias. El té de manzanilla destaca por sus propiedades calmantes.



CHOCOLATE AMARGO
Retrasa el envejecimiento prematuro

Los alimentos ricos en flavonoides como el chocolate retrasan el envejecimiento prematuro y mantienen la piel saludable, al evitar el daño que causan los radicales libres a las células. Eso sí, es importante para ello que tenga al menos el 70% de contenido en cacao. O dicho de otro modo, cuanto más oscuro y amargo sea el chocolate, mejor. El cacao, en particular, ha sido estudiado por sus propiedades de estimulación cognitiva.



BRÓCOLI Y COLES DE BRUSELAS
Verduras de hoja verde, rojas y moradas

Vegetales de hoja verde como el brócoli, las coles de Bruselas, los puerros, las espinacas, rúcula, col rizada y los berros, así como el apio o las alcachofas son excelentes maneras de incorporar flavonoides a la dieta. Además, tienen vitaminas A, B, C, E, K, ácido fólico, fibra y minerales. Por su parte, suman flavonoides también los vegetales rojos y morados, como los pimientos picantes, el colinabo, las cebollas rojas y el repollo morado.



MANZANAS, UVAS Y CÍTRICOS
Alivian síntomas de la menopausia

Manzanas, uvas y cítricos como las naranjas alivian los síntomas de la menopausia y del síndrome premenstrual, debido a que algunos flavonoides actúan como fitoestrógenos. Precisamente por ello, contribuyen a aumentar la densidad ósea, disminuyendo el riesgo de osteoporosis, ayudando a contrarrestar la acción de algunas hormonas que promueven la reabsorción ósea e impidiendo la pérdida de calcio de los huesos.



PIERNA Y CANELA
Reducen la inflamación y el apetito

Una amplia gama de hierbas frescas y especias contienen abundantes sustancias flavonoides, que se pueden encontrar en la canela, el romero, la salvia, las semillas de mostaza, el tomillo o el perejil. En concreto, el perejil y el apio son de gran ayuda en el control del peso, ya que reducen los procesos inflamatorios y la cantidad de leptina, que es considerada la hormona del hambre, controlando de esta forma el apetito.