

San Martín

fnac
Gym San Martín 3

fnac
Zara 2

Zara
Bershka
fnac 1

Zara
Bershka
Dysho
Fnac 0
The Body Shop
Café Centro
SM café bar
Betiko merkatua
Mercado tradicional

Super Amara
Fast & Clean
Iñaki & Jenny
Frudisk -1
Betiko merkatua
Mercado tradicional

Parking
Abierto 24 h. Irakia

Parking
Abierto 24 h. Irakia

fan!

San Martín



n°1

Noviembre 2011
Revista gratuita

CONCURSO
DE
PINCHOS

Gana 600€

LOS 8
IMPRES-
CINDI-
BLES

Que no pueden faltar
en tu casa.

HAZ
HISTORIA

Busca entre tus
recuerdos y envíanos
imágenes antiguas
del mercado.

ALIMEN-
TACION Y
SALUD

Cuidarse no está
reñido con una buena
mesa.



4 CONCURSO DE PINCHOS

Deja tu huella en la gastronomía de la ciudad y crea el pincho San Martín. Podrás ganar un vale de 400€.

6 LOS 8 IMPRES-CINDIBLES

Que no puedan faltar en tu casa.

7 A CARA DESCUBIERTA

La pescatera Rosa Mari saca brillo al mercado.

9 LA BUENA VIDA

La salud no está reñida con una buena masa. Descubra nuestros secretos.

10 HAZ HISTORIA

Busca entre tus recuerdos y añoranzas imágenes antiguas del mercado.

Itxaso es nuestra portada fan! San Martín

Tienes en tus manos el primer número de fan! San Martín, nuestra revista, tu revista. Tal vez reconocas a la chica de la portada, tal vez no. No, no es una estrella de cine, ni una cara famosa pero sí es alguien muy importante que quizás te hayas cruzado en alguna ocasión. Su nombre es Itxaso Muzumena, una artista polifacética que trabaja en el mundo de la creatividad dedicada, principalmente, al diseño gráfico y la dirección de Arte. ¿Quieres saber más sobre ella? Visita su página web www.itxasomuzumena.com donde te sorprenderán los trabajos que realiza tanto para empresas del sector de la comunicación como para sus propios clientes. Itxaso, al igual que tú y miles de personas más hace sus compras en el mercado de San Martín. Hoy es ella la protagonista de este espacio que nace con vocación de convertirse en altavoz del mercado pero otro día puedes serlo tú. ¿Por qué no?

Ahora solo nos queda desearlo que disfrutes de la revista; esperamos que se convierta en una grata compañía. Eso es todo lo que quiero ser fan! San Martín.

Hasta pronto

¡TE LO LLEVAMOS A CASA!



El Mercado San Martín llega hasta la puerta de tu hogar.

Si no tienes tiempo, te da pereza salir o no quieres cargar con peso, puedes hacer tranquilamente el mercado. El producto lo llegará rápido y fresco.

Estos son los comercios que ofrecen servicio a domicilio: Tomás, del queso; Etxebarri Txiki; pescaderías Sola, Sobero y Miren; Lurizan; carnicerías Maki & Jonny, Muxika, Juan Etxebarria, Niñeto; Charcutería Maribet; Frutería La Reposa; Floristería Mimika y Super Amara.

En nuestra nueva página web contactarán fácilmente con ellos:

www.mercadomartin.es

No te cortes, llámanos al teléfono y llámas!

¡Tenemos WIFI!

Conéctate con tus amigos, familia... en la calle central del mercado.

Buzón de sugerencias

Envíanos tus preguntas, ideas y propuestas para mejorarlas... a la dirección:



proceso@mercadomartin.es

No te pierdas el bullicio del mercado en



www.facebook.com/pagina/MercadoSanMartin.com



www.twitter.com/mercadomartin

Aquí sabrás lo último sobre nuestros concursos!

SAN MARTÍN HUELE A CHOCOLATE

Sí, habéis leído bien. El mercado despidió un nuevo olor a cacao con la **apertura de Chocolate Factory**, un laberinto sin salida donde los amantes del dulce por excelencia lo encontrarán en todas sus formas y variedades. Chocolate negro, blanco, amargo, con leche, bombones, tabletas, chocolate en polvo, crujientes, láminas, frutas cubiertas de chocolate, mousses..., todos, con una presentación original e impecable. Es el sitio ideal para hacer un regalo y qué mejor excusa para probarlo...



SAN MARTÍN EN LA GRAN PANTALLA...

La **pescadería Coro Sotero de San Martín** fue elegida como **escenario para la producción uno de los anuncios de la campaña publicitaria del Donostia Zinemaldia para El Diario Vasco**. Es parte de una campaña que desde años, y con el concepto "El festival lo llevamos dentro", muestra a personajes representativos de nuestra vida cotidiana asumiendo el papel de

diferentes iconos del séptimo arte. Este trabajo fue posible gracias a la pescadería Coro Sotero y, muy especialmente a Ivan, por la colaboración prestada durante la producción. Un trabajo que hubiera sido imposible sin su participación y sin el esfuerzo puesto en cada detalle: desde su asistencia en el vestuario, hasta la manipulación de la tozuda langosta, que no paró de atomorizar a la protagonista del anuncio.

5º CONCURSO INFANTIL DE DIBUJO



Si tienes menos de 12 años, coge tus pinturas y dibuja lo que más te guste incluyendo alguna idea relacionada con el autobús y la Navidad. Este es el único requisito para poder ganar el V. Concurso infantil de dibujo: **el autobús y la Navidad que el Mercado San Martín organiza junto con la Fnac y DBUS**. El ganador se llevará una Consola Nintendo DS y una tarjeta para los autobuses DBUS, de uso ilimitado durante 6 meses. Consulta el resto de premios y las bases en www.msanmartin.es

LA CESTA, SAN MARTÍN PESA 3.000 €



A partir del 2 de noviembre, cuantas más compras realices en el Mercado San Martín más oportunidades tendrás de llevarte la Cesta, valorada en 2.500 €, que el Mercado sortea con lo mejor de San Martín. También se sortearán otros cinco vales de compra de 100€ cada uno. ¿Imaginas llevarte lo mejor de las carnicerías, pescaderías, fruterías... del mercado? Hasta el 30 de noviembre esta cesta es solo tuya, de todos los clientes de San Martín. Sigue confiando en nosotros y probablemente, el día del sorteo alguien cante tu nombre. ¡Mucha suerte!

CONCURSO

CREA * EL *

* PINCHO *

SAN * MARTIN



Si te gusta la cocina en miniatura esta es tu gran oportunidad. Sólo necesitas unos pocos ingredientes: imaginación, buen gusto, y ganas de crear la receta más famosa.

Para gustos los colores, es cierto. Sin embargo, existen ciertas combinaciones de alimentos que dejan poco espacio al debate porque son, sencillamente, perfectas. Es el caso de la Gilda, las croquetas, la gamba a la gabardina o el pincho de tortilla de patata, los cuales, bien cocinados, son universalmente exquisitos. Mercado San Martín busca hacerse con un pincho propio, bautizarlo con su nombre, y ¿por qué no? que algún conocido director de cine le dedique un artículo o el New York Times lo encumbre en una de sus portadas.

¿Te atreves a proponernos algo rico y sorprendente? ¿Quieres formar parte de la historia de esta ciudad? Envíanos la receta de tu pincho y, si tienes una imagen, mucho mejor. El jurado, compuesto por varios establecimientos del mercado, elegirá al ganador, que se llevará un cheque de compra valorado en 600€.

BASES DEL CONCURSO

CÓMO PARTICIPAR

Tienes hasta el 15 de diciembre de 2011 para enviarnos la receta de tu pincho a prensa@msanmartin.es En el asunto del correo debes indicarnos CONCURSO PINCHO SAN MARTÍN. Y en el cuerpo del correo debes incluir el título del pincho, los ingredientes y una descripción de su elaboración. La fotografía del pincho es opcional, pero siempre ayuda. No te olvides de indicar nombre, apellidos, correo electrónico y teléfono de contacto.

También puedes enviarnos la receta del pincho por correo ordinario a Cº Portuette 18 - 2ºC, Igara /20018, Donostia-San Sebastián o dejar el sobre en S.M. Café Bar, indicando CONCURSO PINCHO SAN MARTÍN. En ambos casos, no olvides incluir la misma información requerida para el e-mail.

REQUISITOS DEL PINCHO

- * Hay que indicar todos y cada uno de los ingredientes del pincho así como una descripción detallada de su elaboración.
- * La receta puede enviarse indistintamente en castellano, euskara o francés.
- * Cada autor podrá presentar un máximo de dos pinchos.
- * Los participantes cederán gratuitamente a San Martín los

**600€
de premio**

derechos editoriales de reproducción, distribución, comunicación pública y otros derechos necesarios para la comercialización total o parcial del mismo en cualquiera de los soportes del Mercado San Martín, por el periodo máximo que permita la legislación.

SELECCIÓN DE GANADORES

Un jurado compuesto por varios asentadores del Mercado seleccionará el pincho ganador, ateniéndose a los criterios de calidad, originalidad y presentación.

PREMIOS

El autor del pincho ganador se llevará un cheque de 600€ para consumir en todos los establecimientos de San Martín, en un periodo de dos semanas. Todos los pinchos se publicarán en la página web y los finalistas aparecerán en el próximo número de la revista Fan San Martín.



Ver bases completas en: www.msanmartin.es

Cualquier duda o consulta llamar al 943 31 15 66



BUENAS MIGAS...

CON RAMÓN ELIZALDE



La calle central de San Martín es todo un símbolo del nuevo mercado que conecta a la perfección con los transeúntes. Familias, cuadrillas, parejas..., todo aquél que lo cruza hace un alto en **Centro Café** y **S.M. café Bar** para degustar los platos, pinchos y cafés que Ramón Elizalde y su equipo preparan con mucho mimo. Este rostro sonriente que muchos reconoceréis al instante te recomienda alguna de sus especialidades y te anima a elaborarlas en casa. ¡Toma nota!

ALEXANDRA CAFE

INGREDIENTES

- Una parte de Tía María
- Una parte de ron oscuro
- Una parte de café solo
- Una parte de nata líquida

Mezclamos los ingredientes en una coctelera y agitamos bien. Lo dejamos enfriar al máximo y lo servimos en una copa tipo cóctel. Lo espolvoreamos con un poco de cacao.



GANBA ETA PORRU BRICKA

OSAGIAK:

- 2 porru
- 150 g ganba, zurituak
- Brick masa

Porruak txikitu eta su geldoan ezti-ezti egin. Ganbak gehitu eta guztia sueztitu. Soberan geratutako olioa kendu eta hozten utzi. Gazta gehitu eta brik masan jarri dena. Poltsatxoak egin, itxi eta arin frijitu olio oso berotan.



MILHOJAS DE MORCILLA Y MANZANA CON SALSA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 700 gramos de morcilla
- 3 manzanas Reineta

Para la salsa

- 2 cebollas
- 1 chorrito de coñac
- 1 zumo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar

Picamos la cebolla y la ponemos a pochar. Quitamos la piel de la morcilla y añadimos el relleno a la cebolla. Lo ponemos a rehogar.

Pelamos las manzanas y las descorazonamos. Las cortamos en rodajas finas y las pasamos por la plancha.

Cogemos un molde rectangular y lo forramos con papel de cocina. Empezamos a montar el milhojas en el orden siguiente: primero una capa de manzana, después la morcilla y terminamos con otra capa de manzana. Lo refrigeramos, lo desmoldamos y cortamos en cuadrados.

A continuación, comenzamos a elaborar la salsa. Ponemos a pochar la cebolla y añadimos azúcar hasta que quede caramelizada. Después añadimos coñac y zumo de naranja, lo dejamos reducir y pasamos todo por la túrmix.

Finalmente marcamos los cuadraditos de morcilla con manzana en la plancha y los cubrimos con un poco de salsa de cebolla.

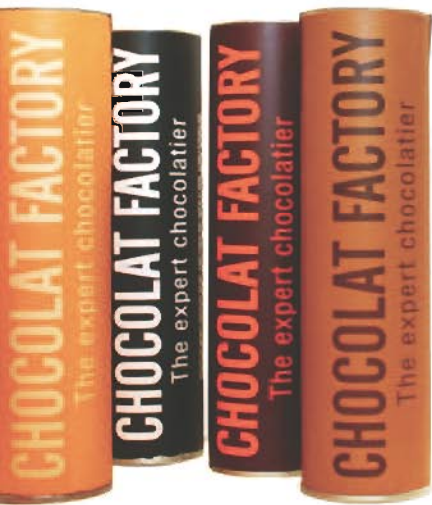
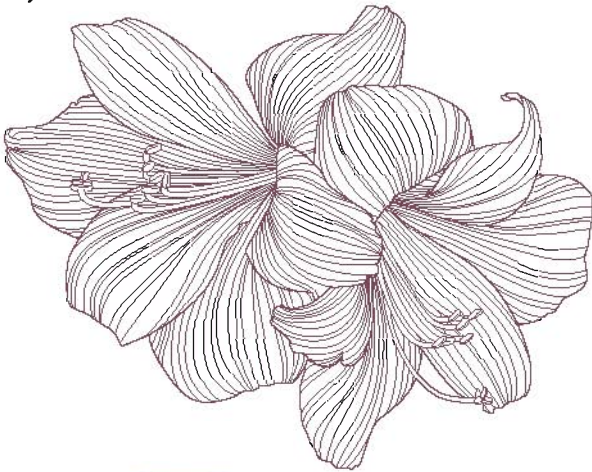


LOS 8 IMPRES-CINDIBLES

Son ricos, sanos y diferentes. Este otoño, que no te falte ninguno de estos productos en casa.

3 AMARILIS UDAZKENEKO LOREA

Udazkenaren etorrerak ez du esan nahi etxean lore politak izateari uko egin behar diogunik. Amarilisak, garai honetako lore dotoreak, etxeko txoko gogokoenak koloreztatuko ditu tonu gorri, arrosa, granate edota zuriez. **Mimikuk** eukalipto- eta haritz-hostoz apainduko dizkizu ikusgarriago egiteko. Gainera, zure asmoa lore-sorta bat oparitzea bada, amarilisa ezin hobea da!



1

Cada vez es más común encontrar una carta de vinos para degustar con el postre. Nos quedamos con el **Casta Diva Miel**, un caldo dulce, ideal para acabar las comidas, con toques de miel y frutas exóticas. Lo encontrarás en **Super Amara**.



4



4 UVA GARNACHA

Ya lo dice el refrán, 'uvas y queso saben a beso'. Nos encanta degustar una selección de quesos del mercado con uva garnacha, una de las frutas estrella de este otoño.

5

5 SUSHI

¿Aún no has probado estas delicias niponas? Nuestros favoritos son los que elaboran artesanalmente **Iñaki & Jenny**. Prueba los nigiris de salmón, de langostino con wasabi, con jengibre o los rolls de algas rellenos arroz, verduras y frutas. Son irresistibles y los niños se vuelven locos con ellos.

7

7 CACAO MARAVILLAO

¿Qué mejor manera de empezar el día desayunando unas hermosas tostadas untadas con mermelada de chocolate y naranja? ¿Y recibir un tubo lleno de flores de chocolate negro? Acércate a **Chocolate Factory** y descubre la mejor medicina para la astenia otoñal. Recuerda que el chocolate es antidepresivo, antiestrés, afrodisíaco y ayuda a regular el sueño.

8



8 OGI BRETOIAREN AMODIO ISTORIA

2 ONDDO GARAIA DA

Udazkeneko lehen eurielkin basoak onddoz betetzen dira... eta baita San Martín merkatua ere! Hementxe, Donostiako erdigunean, onddo mota ugari aurkituko dituzu, geure basoetako barren-barrenetik ekarri berriak!



6

EHIZA ZERUTIK LAPIKORA

Ez diezazutela usok ihes egin! Labean eginak, gaztaina krema leun batez edota salteatutako onddo batzuez lagunduta. Agurtu udazkena etzeko sukaldean San Martinetik.



Ogi bretoaia, geure jakiak laguntzen dituen salta ororen maitale leial eta zintzoa. Familiarentzat edo laguntzat bakailaoa pil-pil erara prestatzeko asmoa baduzu, ez ezazu dudarik egin eta pasa zaitetz **Talo** okindegitik geure ahoetan eztanda egingo duen amodio istorioa egi bihurtarazteko.

“LOS PECES SON COMO LAS PERSONAS, TODOS TIENEN ALGO ESPECIAL”

ROSA MARI GL / PESCADERÍA ROSA MARI

Salta a la vista que Rosa Mari -tercera generación en el puesto- es una profesional del pescado. Lo que no sabe tanta gente es que tiene una gracia especial para contar historias y retratar a personajes habituales del antiguo mercado, ya fallecidos, que parecen cobrar vida cuando pronuncia sus nombres.

-Esta fotografía enmarcada en una antigua caja de anchoas preside el puesto. ¿Qué representa?

Aparecen varias pescateras en el muelle limpiando las anchoas y cargándolas para llevarse al mercado. Una de ellas es la ama, que murió hace un año. De ella heredé este puesto que abrió la amoñi. Yo soy la tercera generación en el mercado.

-Empezó muy joven. A los 13 ya limpiaba bonitos... Mi madre me decía que estudiara pero yo quería estar en la pescadería. Por cierto, Marcelino

cuadros y una txapela. También nos traía el café con leche de la Golosina, guantes y trapos de Garín, nos compraba lotería...

-¿Echa de menos a alguien más del antiguo mercado? A las pescateras de tabla, que vendían fuera del mercado. La Pilartxo, Mercedes..., se colocaban a las puertas y vendían todo ya limpio y preparado. También recuerdo a Avelina, 'Aveli'. Ella sí que era maravillosa. Recuerdo que, al irse a casa, se despedía de mi madre y me decía: "Mira Rosa Mari lo que hago". Entonces cogía un puñado de angulas y se las

era muy difícil de limpiar. La raya, 'arraizabala', se sigue vendiendo pero la gente joven no la conoce. El muxumartin también era muy común...

-Y también un pez muy feo, ¿no?

Qué va, feo no es. A mí todos me parecen preciosos. Podría dar besos en los morros a todos. Son como las personas, todos tienen algo especial.

-¿Es cierto eso de que las pescateras tienen mala uva? Antes sí se discutía más, pero ahora es muy diferente. He visto a pescateras tirarse merluzas y congrios a la cara, pero a la media hora ya se había solucionado todo y estaban tomándose un café.

-Busco pescateros/as. ¿Abstenerse tímidos?

Mi marido, Juancar, es muy tranquilo y callado. Cuando empezamos a trabajar mi madre me decía: "Ay, este chico no va a valer, no se suelta..." Años después no paraba de repetirme: "Quién iba a decir que tu marido iba a valer tanto, si vale más que tú que eres una descarada".

“SEMEA LAUGARREN BELAUNALDIA IZATEA GUSTATUKO LITZAI DAKE”

-Hasta San Martín viene gente de otros barrios a hacer la compra. ¿En qué marca la diferencia?

Nosotros seguimos vendiendo a nietos de clientes de mi amoñi que vienen desde el Antiguo a comprar y eso me da una satisfacción enorme. La gente sabe que todo lo que compra aquí es fresco, nadie le va a dar gato por liebre.

-¿Tiene hijos que la jubilen? Hace poco, una clienta me dijo: "¿Qué tienes, solo un hijo? Qué pena te daría que se quedara en la pescadería..." Pena me daría que fuera un vago, pero me encantaría que fuera la cuarta generación. Si algo bueno tiene el mercado es que hay sitio para todos.



era quien limpiaba los bonitos. Nosotras le pagábamos un duro, creo recordar, por cada uno que limpiaba. Él era imprescindible en el mercado...

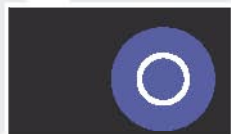
-Cuénteme más cosas de Marcelino. Era encantador. Parece que aún lo estoy viendo, pequeñito, con bombacho azul, camisa de

colocaba en la cabeza, en el cardado que siempre llevaba. "Que me vean, cojones, que vean que comemos angulas en casa", gritaba. Y se marchaba cantando.

-¿Qué pescados han caído en el olvido? Antes era muy común el Katuarraia. Yo lo comía mucho en el muelle, en casa de mis tíos. Pero

¿Tienes fotos de aquel **antiguo Mercado San Martín**, o sabes de alguien que las tenga? ¿Sí? Pues queremos invitarte a que nos las envíes. Estamos haciendo la fototeca de San Martín y tú puedes participar. Vamos, ámate, busca entre tus recuerdos, envíanos tus fotos, pronto podrás darte el gusto de verlas expuestas.

CLICK



HAZ HISTORIA ENVÍANOS TUS FOTOS



KUTXA FOTOTEKA / FONDO LA VOZ DE ESPAÑA



KUTXA FOTOTEKA / FONDO LA VOZ DE ESPAÑA



KUTXA FOTOTEKA / FONDO LA VOZ DE ESPAÑA / 1978

Como ventanas abiertas al pasado, las fotos conservan ese fragmento de tiempo que revive en nuestra memoria cada vez que las volvemos a ver. Aquel baserritarra descargando sus productos del viejo carro, la pescatera preparando el género al amanecer, el carnicero con sus res al hombro, el histórico edificio entre los viandantes... Fotos antiguas, en blanco y negro, o con la tímida presencia de algunos colores desvaídos. Imágenes de otras épocas que han quedado registradas en un trozo de papel y que nos invitan a viajar a través de nuestros recuerdos. Un paisaje

colectivo del que San Martín ha sido y sigue siendo partícipe, como un protagonista más, con su vida, sus comercios, sus personajes y, porque no, contigo entre sus gentes... una historia de la que todos formamos parte, y no queremos que se pierda.

Esa es la razón de nuestra iniciativa. Una idea que, estamos seguros, irá creciendo con el tiempo, y con la aportación de todos. Así que busca tus fotos, San Martín les tiene reservado un lugar en su historia.

www.msanmartin.es



KUTXA FOTOTEKA / FONDO FOTO MARIN / PASCUAL MARIN



KUTXA FOTOTEKA / LA VOZ DE ESPAÑA

CÓMO ENVIARLAS

Muy fácil, puedes enviarlas como archivos adjuntos por e-mail a: prensa@msanmartin.es recuerda poner en el encabezamiento "Fotos antiguas San Martín".

En el mismo mail necesitamos que nos envíes tus datos: Nombre y apellidos, teléfono, dirección, y alguna información básica sobre las fotos; fecha, autor... Si lo deseas también puedes agregar una breve nota (una o dos frases) para acompañar la imagen.

También puedes enviarnos las fotos impresas por correo a Cº Portuetxe 18 - 2º C, Igara /20018 Donostia San Sebastián.

Recuerda incluir en el sobre, o escrita en el dorso de cada foto, la misma información requerida para el mail.

Puedes leer las bases y condiciones de participación en nuestra web: www.msanmartin.es

Para cualquier duda o consulta, puedes llamarnos al 943 31 15 66

San Martingo fototeka osatzen ari gara eta zu haren parte izatea nahi dugu. Merkatuaren argazki zaharririk duzue? Bidaliezazkiguzu eta laster izango dira ikusgai.



KUTXA FOTOTEKA / LA VOZ DE ESPAÑA / JOSETXU MARIN



KUTXA FOTOTEKA / FONDO FOTO MARIN / PASCUAL MARIN / AÑO 1934

Te presentamos

DOS SUPER TARJETAS

Tarjeta SUPER AMARA y Tarjeta SUPER AMARA Familia Numerosa
Todo lo que necesitas saber para sacar el mayor provecho a sus ventajas.



En (SM...) estamos siempre atentos a todas aquellas novedades, ideas y recomendaciones, que puedan ayudarte a disfrutar de una vida más fácil y confortable. Algo de suma importancia en estos tiempos.

Hoy vamos a poner nuestra lupa sobre las tarjetas que SUPER AMARA ofrece a sus clientes; dos atractivas propuestas que, por las ventajas que ofrecen, creemos que son unas verdaderas supertarjetas.

En esta nota intentaremos responder a todas las preguntas que, con seguridad, te estarás haciendo. Dedícale unos minutos y comprobarás que ha sido tiempo bien invertido.

¿Qué es y en qué te beneficia la Tarjeta SUPER AMARA?
Es lo que técnicamente llamamos una tarjeta de fidelidad. Algo que, en pocas palabras, podríamos definir como un reconocimiento a tu constancia como cliente. De esta forma, como titular de la Tarjeta SUPER AMARA, cuantas más veces vuelvas a comprar, mayor será el beneficio y las ventajas que podrás obtener.

¿Cuáles son sus principales ventajas?

La principal ventaja es que al adquirir cualquiera de los artículos que estén en oferta en el momento de tu compra (más de 1.000 artículos cada mes), acumulas en tu Tarjeta el importe de la oferta, consiguiendo, a partir del día 25, un bono por el valor total de lo acreditado en el mes; valor que podrás utilizar para descontar del total de tu compra posterior.

Además, como titular de la Tarjeta SUPER AMARA, podrás acceder, a lo largo del año, a toda una gama de promociones, descuentos y regalos exclusivos.

¿Y que ventajas tiene la Tarjeta SUPER AMARA Familia Numerosa?

La principal ventaja es que sus titulares obtienen el 5% de todas sus compras y, además, acumulan los descuentos obtenidos por la compra de los artículos en oferta de Tarjeta.

¿Qué requisitos debes cumplir para ser titular de la Tarjeta SUPER AMARA Familia Numerosa?



Obtenerla es muy fácil, sólo es necesario rellenar una pequeña solicitud y presentar, a modo de acreditación, una fotocopia del Libro de Familia y, por supuesto, es gratuita.

Hoy, más que nunca, tanto la Tarjeta SUPER AMARA como la Tarjeta SUPER AMARA Familia Numerosa, pueden ser dos excelentes aliadas de tu economía, algo que, en los tiempos que corren, no querrás desaprovechar.

SUPER AMARA Txartela

- Hilero, 1.000 produktu baino gehiago eskaintza berezian.
- Hilaren amaieran, eskaintza guztiekin lortutako deskontuak biltzen dituen bonua eskuratuko duzu, datorren hileko erosketetan deskontuak izateko.

- Urtean zehar sustapenak, deskontu bereziak eta opari eksklusiboak lor ditzakezu.

SUPER AMARA Familia Ugaria Txartela

- %5eko deskontua erosketeta guztietan.
- Txartelarekin eskaintza berezian dauden produktuetan lortutako deskontuak pilatzen ditu.



Sabías que...

Una dieta saludable no está reñida con una mesa copiosa, variada y colorida, que incluya alimentos de todo tipo. No te prives de nada y, recuerda, la virtud está en el equilibrio.



CAQUIMANÍA

Este invierno descubre el caqui y, si ya lo conoces, experimenta con nuevos platos que lleven este exquisito fruto tropical. Su origen es asiático y su color varía, en función de su madurez, del tono anaranjado a un rojo intenso.

Esta fruta con alto contenido en agua es muy rica en fibra, vitamina A y antioxidantes, y ayuda a prevenir problemas de visión, evita la sequedad de la piel, refuerza el sistema inmunitario y previene gripes y resfriados.

Suele consumirse al natural y en postres como helados, bizcochos, cremas, confituras... Nosotros te proponemos una receta de pastel de caqui, facilísima, y aún más rica:

Ingredientes:

Masa de hojaldre para tartas y repostería.

1 caqui anaranjado (no muy maduro).

Un brik de nata de 25 cl.

Cinco cucharadas pequeñas de azúcar moreno.

Elaboración

Extender la masa de hojaldre sobre papel vegetal y pincharla con el tenedor. Espolvorear las tres cucharaditas de azúcar hasta que la masa quede cubierta. Hornearla hasta que se dore. Al sacarla, darle la vuelta para que la parte del azúcar quede abajo.

Montar la nata con dos cucharadas de azúcar moreno.

Cubrir el hojaldre con la nata semimontada. Por último, cortar el caqui en finas rodajas y colocarlas sobre la base.



¿Margarina o mantequilla?

Si nunca te pones de acuerdo con tu familia, amigos... y no sabes cuál de las dos es más saludable, atento a la siguiente información publicada por la OCU, que advierte de los 'falsos mitos' en torno a ambos alimentos y anima a consumirlos, pero con moderación.

La **mantequilla** se obtiene de la nata de la leche y contiene un 15-20% de agua y un 80-85% de grasas. Puede obtenerse de la leche de diversos animales, pero la de vaca es la más consumida. Es fuente de

lípidos, vitaminas A y D y de colesterol.

La **margarina** se obtiene a partir de grasas vegetales sometidas a procedimientos industriales que permiten obtener una grasa sólida a partir de una líquida. Ésta es también una excelente fuente de vitaminas A y E y se le suelen añadir otros nutrientes como minerales o fibra.

En definitiva, la grasa de una y otra engorda exactamente lo mismo. La diferencia está en que algunas marcas rebajan el nivel de grasa -tanto de las mantequillas como de las margarinas- con el consiguiente rebaje calórico.

Cómo diferenciar el pescado azul del blanco

El truco está en la **cola**. Nos lo explica Iván, de la pescadería Coro Sotero: "La forma de la cola nos dirá si un pescado es azul o blanco. Aquéllos cuya cola acaba en forma de 'V' son azules; y los que tienen la cola recta, son blancos".

No obstante, la mayor o menor pronunciación de la cola indica la 'pureza' del pescado. Y es que hay algunos híbridos que no se definen muy bien. "A éstos los clasificamos como mixtos" y entre ellos se encuentra el bacalao o el salmón.

El rey de los **pescados blancos** es la merluza, pero le siguen otros muchos como el

gallo, la faneca o el lenguado. Todos contienen proteínas de alta calidad y son ricos en vitamina B y minerales como fósforo, calcio, hierro, yodo y cobre.

Dentro del **pescado azul** destaca el bonito, el chicharro, las anchoas, el besugo y las sardinas, entre otros. Son sabidas sus propiedades beneficiosas, pero nunca está de más recordarlas. Los pescados azules son la mejor fuente de ácidos grasos **Omega-3** y, en contraste con otros productos del mercado enriquecidos con este ácido, la OCU aconseja consumir el pescado. Porque una sola ración, "cubre el 100% de las necesidades de Omega-3 que necesita nuestro organismo", informa la OCU.



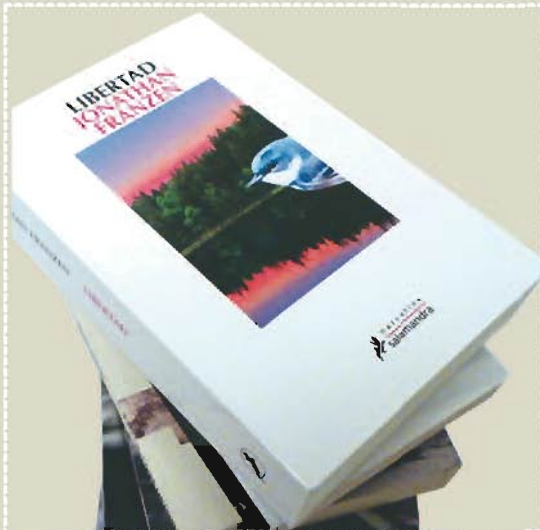
"ARRAIN URDINEN
ISATSAK 'V'
FORMAN
AMAITZEN DIRA
ETA ARRAIN
ZURIENAK
ZUZENAK DIRA."

fnac

RECOMIENDA ▶

LIBERTAD de JONATHAN FRANZEN

Ya está en la calle la esperada novela de Jonathan Franzen, con el punto de mira puesto en Iraq, Bush, la crisis económica, el fenómeno Obama... Nada se escapa a la mirada irónica del autor estadounidense, quien a través de esta magnífica sátira disecciona la historia reciente de Norteamérica.



GEARS OF WAR 3

Disfruta de la tercera entrega de la guerra de la humanidad contra los Locust, con más variedad de escenarios, nuevas armas -entre ellas una cooperativa- y nuevos modos multijugador, como el Horda 2.0; tendrás que usar fortificaciones para hacer frente a oleadas de enemigos de fuerza creciente.



OLYMPUS PEN MINI

La tecnología, como el perfume, la preferimos en frasco pequeño. Y es que esta nueva cámara lo tiene todo: por fuera es ligera y compacta, perfecta para llevar a cualquier lugar, pero sus prestaciones y su potencia te permitirán capturar fotografías de gran calidad. Entre sus características técnicas destacan el Sensor Live MOS 12,3MP; un procesador de imagen TruePicVI; vídeo Full HD y seis filtros artísticos.



ASUS EEE PAD TRANSFORMER

¿Te imaginas las prestaciones de un Netbook y un tablet reunidas en un mismo aparato? Llevamos un mes disfrutando de la primera Tablet híbrida, la Asus Eee Transformer, con el doble de duración y un teclado físico Qwerty. Además, contiene Procesador Nvidia Tegra T250; memoria interna de 16GB + Micro SD; conectividad Wi-Fi y Bluetooth; salida Mini HDMI; Android 3.0 Honeycomb; cámara frontal 1,2MP y trasera 5MP autofocus.

AGENDA / fnac

SEMANA DEL CINE FANTÁSTICO Y DE TERROR

'LAND OF THE FREE' del fotógrafo Steve Schofield
Hasta el 29 noviembre



©Steve Schofield

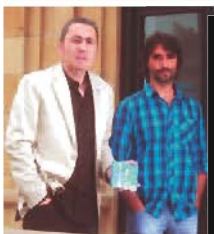
CORTOS DE TERROR
Se proyectarán 9 cortos.
3, 4 y 8 de noviembre / 19.00h

EUSKERA ZIKLOA

Jasone Mitxelorena 'Auzolanaren kultura' / Liburuaren aurkezpena.
Azaroak 15

Josevisky 'Kikrd online komikia' Webgunearen aurkezpena.
Azaroak 22

JABIER MUGURUZA



Bere 11. diskoa, 'Bikote bat' aurkeztuko du.
Azaroak 29 / 19.00h.

PAUL SAN MARTIN

Actuación en directo
10 nov / 19:00h

OSCAR TEROL

'El vasco que no comía demasiado' presentación del libro.

18 nov / 19:00

VIVA EL CÓMIC!

Luis Gasca 'El discurso del cómic'. Presentación del libro
28 nov / 19:00h

www.msanmartin.es

