



# fan!

San Martín

**n°2**

Marzo 2011  
Revista gratuita

**SUGERENCIAS  
NAVIDENAS**  
para tu mesa y para regalar.

**SUSHI  
100%  
JAPONÉS**  
en San Martín.

**HABLAN  
LOS FANS**  
de nuestro mercado.

**¿SABÍAS  
QUE...?**

No te pierdas nuestras  
curiosidades  
gastronómicas.



### Sergio y María son nuestra portada fan! San Martín

Parece mentira, pero el nuevo año ya está a las puertas de nuestras casas, y con él, las Navidades, Olentzero, las uvas, los Reyes, los regalos, y toda la magia que estas fechas tan especiales traen a cuestras. Unas fechas que serán tan mágicas como nosotros seamos capaces de hacer, crear o imaginar.

Porque a fin de cuentas, y a pesar de los tiempos y contratiempos, este es el momento de liberar al niño que llevamos dentro y echar a volar esa ilusión, más viva y renovada que nunca.

Ese es el espíritu que quisimos reflejar en nuestra portada: un niño, su madre, y ese ambiente singular que envuelve como un regalo cada uno de estos días.

Gracias a María y gracias a Sergio, que nos han permitido fotografiar ese instante, nuestra portada ha sido posible.

Nuestros protagonistas viven en Igeldo, pero entre semana pasan muchas horas en el mercado. María es enfermera y trabaja en la cárcel de Martutene, es aficionada al flamenco y le encanta bailar. Nos han contado que Sergio, a pesar de su corta edad, es un verdadero melómano y, como su madre, muy bailongo; el resto de la familia la forman el aita, dentista en el centro de Donostia, y la pequeña Morgana, de 2 años. Una familia que, como tú, es la auténtica protagonista de fan! San Martín.



[www.msanmartin.es](http://www.msanmartin.es)

**4**  
SUGERENCIAS NAVIDEÑAS para tu mesa y para regalar.

**7**  
SUSHI 100% JAPONÉS en San Martín.

**8**  
HABLAN LOS FANS de nuestro mercado.

**9**  
A CARA DESCUBIERTA La baserriarra Milagros Sorriarain nos cuenta por qué no quiere jubilarse.

**11**  
¿SABÍAS QUE...? No te pierdas nuestras curiosidades gastronómicas.

San Martín

## CONCURSO CREA EL PINCHO \*SAN MARTIN\*

¡600 euros de premio!

Ya estamos recibiendo vuestros deliciosas recetas de pinchos. ¡Muchas gracias por participar! Como seguramente en Navidades tendrás más tiempo libre para buscar esa receta que os haga ganar 600 euros, ampliamos hasta el 15 de enero la fecha para que nos enviéis vuestras propuestas a [prensa@msanmartin.es](mailto:prensa@msanmartin.es) o a: C/ Portuetxe 18 2º C 20018 San Sebastián .



Envíanos tus fotos antiguas del mercado .

Estamos haciendo la fototeca de San Martín y tu puedes participar. Vamos, ámate, busca entre tus recuerdos, envíanos tus fotos, pronto podrás darte el gusto de verlas expuestas.

Más información en: [www.msanmartin.es](http://www.msanmartin.es)



## ¡Tenemos WIFI!

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

## Buzón de sugerencias

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



[prensa@msanmartin.es](mailto:prensa@msanmartin.es)

No te pierdas el bullicio del mercado en



[www.facebook.com/pages/MercadoSanMartin.com](http://www.facebook.com/pages/MercadoSanMartin.com)



[www.twitter.com/mercadosanmartin](http://www.twitter.com/mercadosanmartin)

¡Aquí sabrás lo último sobre nuestros concursos!

# VINOS ENATE A MITAD DE PRECIO, EN SAN MARTIN

San Martín te propone pasar estas fiestas con productos de calidad y vinos del mismo nivel. Bodegas Enate da a conocer estos días sus vinos en un stand colocado a la entrada del mercado, unos caldos con denominación de origen Somontano, elaborados en Aragón, que reúnen todas las cualidades del buen vino. Encontrarás Cabernet Merlot, crianza 2005, Merlot-Merlot 2006 y Merlot-Merlot 2007, de

Enate, o vino Iníto de la Bodega Las Moradas (Madrid).

También podrás llevarte aceites muy especiales como el elaborado con miel, aceitunas y pistachos. Todos los productos están rebajados a la mitad del precio original, y por cada compra superior a 20€ entras a participar en el sorteo de un jamón, una cazuela de angulas o una langosta, que se celebrará el 22 de diciembre. ¡Te esperamos!



## CRISTINA GARDE, ganadora de la cesta San Martín

Cristina Garde Mugueta es la ganadora de la cesta valorada en 2.500€. Estuvimos con ella en la entrega del galardón y nos contó, aún emocionada, cómo se sintió al recibir el gordo por adelantado.

**¿Cómo recibió la noticia?**

-No me lo esperaba. Todos los años participo en el sorteo pero nunca me toca ningún premio.

**¿Es cliente habitual de San Martín?**

-Desde hace muchísimos años. Suelo comprar todas las semanas en Ifiak & Jenny, Mufioa, Paco Etxeberria, Coro Sotero, Sola...

**¿Es vecina del centro de Donostia?**

-Vivimos en Duque de Mandas (Egia), pero todos los días cruzo el puente para venir a hacer la compra al mercado.

**¿No le queda un poco lejos?**

-Qué va, además este mercado me gusta porque es muy completo. El pescado es fresquísimo, siempre del día, y hacer la compra aquí nos da una seguridad que no nos ofrecen todos los comercios.

**¿Van a canjear el premio de golpe?**

-Lo gastaremos poco a poco. Ahora coinciden varios cumpleaños de los nietos, las Navidades... No vamos a gastarlo solo entre mi marido y yo. Lo repartiremos.

**¿Seguirá probando suerte el año que viene?**

-Continuaré viniendo a San Martín, como siempre he hecho. Y volveré a echar bolitos, no sabes qué ilusión hace que te llamen para darte una noticia así.



Egunero-egunero, Tomasek San Martín merkatu inguruko etxeetara banatzen ditu bere baserriko barazkiak bere organoan. Etxeberri Txiki postuak etxeko zerbitzua eskaintzen du barazki freskoak zure sukaldetan izan ditzaun etxetik atara behar gabe. Gainera, astean behin -asteazkenetan- Donostiako gainontzeko suzetara ere banatzen ditu produktuak.

Gaur bertatik, 660 95 38 46 telefonora deituz gero edota tombarazkiak@gmail.com helbide elektronikora idatzita, Tomasek zure etxeketa zerrendako barazkiak etxera eramango dizkizu.

## ARDI LATXEN ESNEAREKIN EGINDAKO PRODUKTUAK, SAN MARTINEN



Baserriko produktu sorta berria heldu da San Martinera. Rekaldeko baserrietako barazki eta fruituez gain, orain esnekiak ere izango dugu Adarrazpiki esker. Adarrazpiki baserriko ardi latxen esnearekin egindako produktu fresko sorta eskaintzen digu: ardi esnea,

Idiazabal gazta, gazta berria (Burgosekoa), gazta zaharra (kreama) eta mamia, bai normala bai txokolateskoa ere.

Duela zazpi urte hasi ziren etxeko ardi esnearekin produktuak saltzen baserrian eta orain, San Martinera ere salto egitea erabaki dute. Baserrian saltzen dituzten produktu berak dituzte merkatuan, arkumea salbu; han, Eusko Labeldun arkumea ere saltzen baitute.

## ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA TOMASEN ESKUTIK

# Idea

# S para la NAVIDAD

Si aún no has decidido el menú para estas fiestas y no sabes qué regalar, atento a las siguientes novedades porque aciertas seguro



## 1 IZOKIN KETUA

**Muñeca** harategian aurkituko duzu Gabonetako mahai guztietako derrigorrezko osagaia. Ogi zerra baten ginean, gazta kremas, gulez edo oliba olio zorrotada batez besterik gabe lagunduta, Gabonetako mahai guztiak koloreztatuko ditu, baita guztion ahoak ere!

## 3 PAZKO LOREA

Gorria da Gabonetako kolorea. Heltzeaz daudela, etxe, saltoki eta txoko guztiak gorritz janzen dira. Eta, nola ez, pazko lorea da egunotako dekorazioaren erregina, bere petalo gorri biziekín. **Muñeca** tantsina eta mota guztietako pazko loreak aurkituko dituzu.



## 2 ROSCO DE REYES



El bollo del roscó de Reyes es tan rico y demandado por los golosos que cada vez más pastelerías lo elaboran fuera de temporada. Los de la panadería **Talo** son tan frescos y tiernos que todos los días vuelan. Para el desayuno os aconsejamos un roscó sencillo y, para el postre, relleno de crema o nata.

## 4 PIÑA

Para qué arriesgar y probar cosas nuevas si los clásicos, como la piña, nunca fallan. Es el postre más fresco, ligero y sabroso para las comidas y cenas copiosas como las navideñas. La de la **Frutería Fernández** está siempre en su punto de madurez.



## 5



## ¡CHIN CHIN!

La familia Juvé y Camps lleva más de 200 años elaborando espumosos de gran calidad. **La bodega de Super Amara** te recomienda su Reserva de la familia Brut Nature para brindar en los momentos de placer.

## 6 DESDE LA DEHESA SALMANTINA

Las colas que se forman por estas fechas en la **charrería Maribel** tienen un único culpable: el jamón ibérico que se despacha, procedente de Salamanca, tiene un sabor y una textura exquisita. Igual que el resto de productos ibéricos, todos cien por cien naturales, elaborados con cerdos alimentados a base de bellotas.



## 7 RENUEVA TU ARMARIO

No hace falta que compres nueva menajería o un traje para estar sensacional. **Fast & Clean** se encarga de dejar tu ropa como nueva y, además, si se ha quedado anticuada, grande o quieres darle un aire más actual también arregla las prendas para lucir espectacular.



## TXOKOLATE BELTZA ACTICOA

Txokolatezalea al zara? Etorri zaituz **Chocolat Factory**ra eta proba ezazu gure azken nobedades: Txokolate beltza Acticoa. Zure egunerokotasuna gozatzear gain, zure osasunari mesede egingo dio, antioxidatzailea baita.



## 8

### LUPIA

Inoiz hutsa egiten ez duen arraina da lupia. Labean pertata batzuk lagunduta prestatuz gero, zure gonbidatuak gozaraziko dituzu. Pasa zaituz **Miren arrandegitik** eta zure alea eras ezazu!



## 9



## 11 DULCE ENVOLTORIO

¿Has probado a envolver regalos con golosinas en vez de con lazos imposibles? **Frudlek** vende todo tipo de caprichos dulces, para mayores y pequeños, perfectos para conquistar a nuestros hijos y familiares antes de que abran el regalo. Recuerda que la primera impresión es fundamental.



## 10

### CESTA DE FRUTAS

Nos encantamos las cestas de fruta que diseña Rosa, de **La Repera**. Lo mismo prepara un centro fantástico de frutas variadas que introduce cerezas en un bonito farol como el de la imagen que luego nos servirá como objeto decorativo. Con este regalo aciertas seguro.





12

**RODABALLO CON MUCHO AMOR**

**Rosa Mari** dice que es el pez del amor, ideal para una cena en pareja. Así que aprovecha estas fiestas y deja un hueco para el romanticismo. Acércate hasta San Martín, compra un rico rodaballo y conquista a tu pareja.

**14 SET DE BELLEZA**

No sabemos qué propuesta de **Body Shop** elegir, porque todas son maravillosas. Nos hemos decantado por un bonito maletín metálico con diferentes productos de belleza de esta prestigiosa marca, y un set de productos de la nueva gama de productos elaborados con frutos rojos. ¡Dan ganas de comérselos!



**AHATEA BETEA**

**Iñaki y Jenniko** sukaldaria den David Etxeberriak ahatea betea esn hobia prestatzen du. Ez baduzu sukaldean aritzeko denbora askorik, oso ongi etorriko zaizu plater hau erostea. Mota esberdinestako saltsekin lagundu dezakezu.

13



15



**CORDERO DE LECHE**

Durante estas fechas el puseto de **Juan Etxeberria** llama la atención. Una hilera de corderos de leche en el mostrador despierta nuestros recuerdos navideños, las comidas familiares alrededor de la lumbre... Y es que no hay celebración invernal sin un sabroso y tierno cordero asado.



16

**PLATUXA BELTZA: ONA BEZAIN MERKEA**

Pasaiko uretan arrantzatu eta segidan **Garrido San Martín** arrandegira iristen dira platuxa beltzak fresko-freskoak, Gabon hauetan plater osasuntsu bezain merke presta dezazun.



**17 KUBAKO OTARRAINXKA**

Ozeano Atlantikoaren beste aldetik, Kubako ur espeletatik, **Nati** arrandegiraño heldu dira otarrainxka berezi hauek. Plantzan, egoelak, entsaladan, brotxeta modura... Behin probatuz gero, ziur errepikatuko duzula.

**18 RAPE: NUNCA FALLA**

Un hermoso aspo al horno con unas patatas panadera es la apuesta de la pescadería **Nati** para estas Navidades. No te olvides de que lo fundamental es la materia prima y, en este caso, la frescura del pescado está más que asegurada.



## 19 MANTECADAS SALINAS

Txikitako croissantspenak etorri al zaitzizku burura kutxa hau ikusanean? 1870an hasi ziren Salinastarrek mantekada hauek egiten Tudelan. Orain **Luarlarian** aurkituko dituzu. Opari gozoa eta kutun bat egin nahi baduzu, eros itzazu!



## 20 REVISTA AD

No solo el contenido es importante, también el envoltorio. En la revista AD encontrarás las mejores ideas para poner una mesa con estilo y sorprender a todos tus invitados. Mantelerías, cuberterías, centros de mesa... detalles que imprimen buen gusto y personalidad en una casa. ¡La encontrarás en el **kiosco de San Martín!**



## 21 PULARDA RELLENA

¿Quieres más pistas? Rellena de picadillo de pollo, manzana, pasa, ciruela, piñones..., y acompañada de puré de manzana. Comer este tipo de platos en Navidad es una tradición que están recuperando cada vez más familias. **Nicasio** te invita a probar la que elaboran artesanalmente.

# BUENAS MIGAS...

CON KENJI & JENNY /  
KOME COME



Este joven japonés aterrizó hace siete años en Domostia para aprender todos los secretos de la cocina vasca y regresar a su país. También recorrió varios rincones de España pero finalmente eligió vivir en San Sebastián, "donde la gente tiene un carácter muy parecido al de los japoneses", dice Kenji. No solo no volvió a Tokio, sino que hace tres años acasó a su mujer, Asako, hasta la capital guipuzcoana y ambos triunfan, ahora, tras su puesto de sushi (y mucho más) frente a la famosa carnicería **Iñaki & Jenny**. Los primeros días tras su inauguración, los clientes se acercaban curiosos y dubitativos a husmear las delicias niponas que dos jóvenes japoneses elaboraban con mucha delicadeza. Ahora,

el sushi está conquistando cada vez más paladares y se convierte en un plato habitual en nuestra gastronomía: "Buenos días Kenji, ¿qué me aconsejas llevar hoy?", le preguntan ya en confianza los clientes de San Martín.

Para los aún reticentes al pescado crudo, Kenji propone una receta de sushi diferente:

### MAKI MAKI DE KARAAGE

#### INGREDIENTES:

Pollo, lechuga, pimiento rojo, arroz tipo japonés, papel de arroz, maicena, vinagre de arroz, sal y azúcar. (Podemos sustituir el pollo por cerdo, bacalao o salmón).

#### ELABORACIÓN

1. Cocer el arroz de la siguiente manera: verter en una cazuela la misma cantidad de arroz y agua. Poner a fuego máximo y cuando esté en punto de ebullición bajar al mínimo. Dejar cocer 10 minutos y, muy importante, dejarlo reposar otros 30 minutos.
2. Mezclar el vinagre con un poco de azúcar y sal y empapar el arroz con este preparado.
3. Freír el pollo habiéndolo pasado antes por la maicena y dejándolo enfriar.
4. Empapar el papel de arroz en agua para que se ablande.
5. Cortar la lechuga y el pimiento.
6. Una vez estén listos todos los ingredientes, enrollarlos en el papel de arroz.
7. Para la presentación, Kenji ha elegido una hoja de bambú, no es comestible pero queda espectacular.



MAKI MAKI DE KARAAGE

Entrar a un mercado es traspasar esa línea invisible que a veces nos separa en la ciudad. Aquí el tiempo se detiene y un médico, un comerciante, un jubilado y una joven estudiante se pierden entre el bullicio y conversan animadamente en la cola de la pescadería. **Tres clientes habituales de San Martín nos revelan la magia del mercado.**

# FAN'S SAN MARTIN



**SANTI  
AUZMENDI  
AGRE**

- EDAD: 71 años
- PROFESIÓN: Comerciante

Santi Auzmendi no aparenta en absoluto la edad que tiene. A sus 71 años luce una figura envidiable, propia de un deportista y de una persona que cuida a conciencia su alimentación. Este conocido comerciante de Donostia es cliente habitual de la frutería La Repera. "Me he habituado y vengo al menos dos veces a la semana. Me encanta cómo está presentada toda la fruta y, además, me queda muy cerca de casa", asegura.

El lazo de unión entre Santi y el Mercado San Martín va más allá de la proximidad. Y es que "este mercado tiene algo que otros no tienen. Lo veo muy ameno y sencillo. Me encuentro cómodo comprando aquí".

Aunque de vez en cuando también compra jamón y queso en las carnicerías del mercado, lo cierto es que Santi es un gran aficionado a los vegetales. "Apenas como nada que no sea fruta y ensaladas. Me encantan las ensaladas. Debería de haber aún más tipos de lechuga en el mercado".

**"Izugarri gustatzen zait La Reperako fruta"**



**MAIALEN  
BELOKI**

- EDAD: 28 años
- PROFESIÓN: trabaja en el Festival de Cine de San Sebastián

No es extraño ver a gente joven por el mercado, al menos por San Martín. Pillamos desprevenida a Maialen Beloki, de 28 años, que sale de

la Fnac antes de comenzar su jornada laboral en el Festival de Cine de San Sebastián. "Vengo a menudo a comprar libros, música y cualquier otra cosa que necesite. La flexibilidad del horario me permite venir después de trabajar, a partir de las 8 y no tener que andar corriendo".

Maialen no solo es cliente habitual de la Fnac. De su madre ha heredado el 'morro fino' y su inclinación por los productos de calidad. "Me gusta comprar en cada puesto su especialidad". ¿Por ejemplo? "Me encanta el jamón York de Nicasio, los higos de la Frutería Fernández y La Repera y los guisantes lágrima que las caseras venden en temporada". Esta chica sabe latín.



**MANOLO  
EGUILUZ**

- EDAD: 91 años
- PROFESIÓN: Jefe de personal en el Puerto de Pasajes, ya jubilado.

Algo habrá tenido que ver el mercado para que Manolo Eguiluz peine nada menos que

91 canas con tanta salud. Es quizás el cliente más legendario del mercado y no hay un solo día que falte a su cita con Iván Burgueña, de la pescadería Coro Sotero, con quien comparte desayuno y, sobre todo, una entrañable amistad. Nació en la calle Arrasate, en la casa donde continúa viviendo nueve décadas después y cocinando los productos que compra en el mercado (porque Manolo compra y cocina todos los días).

Se levanta a las 6:30

"de la cama, de donde hay que saltar temprano, porque es donde más gente muere; así tengo más tiempo para no hacer nada", bromea. Después de vestirse impecablemente, se dirige al mercado, a la pescadería Coro Sotero. Con ellos y con Julián y Tomás, los caseros, "tengo muy buena amistad. También compro en Super Amara", dice mientras muestra orgulloso su tarjeta de cliente adscrita al llavero.

Manolo lleva nueve décadas viendo el mercado. Ha crecido y madurado con él y, aunque él no lo sabe, su presencia diaria en San Martín inyecta al mercado una dosis de vitamina que mantiene al edificio firme, sin tambalearse. ¿El secreto de Manolo para estar tan fuerte? "Tener ganas de vivir y disfrutar de todos estos años que me han dado de propina".

**"Coro Sotero arrandegiko Ivanekin gosaltzen dut egunero"**



## MILAGROS SORRIARAIN UBALATEGI PRODUCTOS DEL PAÍS

Con 74 años, Milagros viene todos los días al Mercado desde Andoain a vender la verdura y las flores que crecen junto a su caserío. Para las 8 de la mañana el puesto luce bien limpio y ordenado, igual que la coqueta de su dueña, con el cabello impecable y un bonito pañuelo anudado al cuello. Ella que ha trabajado "como una esclava" durante años para sacar adelante a su familia, ahora disfruta más que nunca de la vida y de su profesión.

# "AÚN NO QUIERO JUBILARME, ¿QUÉ VOY A HACER TODO EL DÍA METIDA EN CASA?"

-Tienes edad de estar viajando por ahí o descansando en casa... ¿Qué le trae todos los días al Mercado?

- Eso me dice el traumatólogo, pero aquí soy feliz. ¿Qué voy a hacer en casa metida todo el día? Venir aquí me obliga a prepararme, vestirme, ponerme guapa... Soy muy presumida, ¿sabes? Igual que mi hijo pequeño.

- ¿Cuántos años lleva viniendo?  
- Llevo 47 años, desde 1964. Era muy joven, figúrate que era la más pequeña de la plaza..., tenía todo amueblado alrededor, todas muy majas, que me ayudaban mucho. Sentía un cariño especial por María, de Hernani. A eso de las 12 de la mañana me mandaba a casa. "Venga, que en casa tienes cosas que hacer", me decía. Ella se quedaba vendiendo mis productos y me guardaba todo el dinero en un bote.

- ¿Qué lo esperaba entonces en casa?

- Tenía dos hijos que cuidar, una madre de 80 años y el padre con Alzheimer, y muy poca ayuda. Entonces no teníamos medios, cuando compramos el caserío no teníamos ni siquiera agua, como para tener lavadora. Había días que me iba a la cama a las 2 y me levantaba a las 4 de la madrugada. He llevado una vida muy dura, he sufrido mucho, pero cuando eres joven y quieres algo, te esfuerzas al máximo.

- A la vista está que el esfuerzo ha merecido la pena. ¿Vive ahora mejor que hace 40 años?

- Eneee, ya lo creo. Ahora tengo hasta ascensor en el caserío, me lo puso mi hijo que es arquitecto. También tengo una chica en casa que me ayuda y tres trabajadores me hacen todo en la huerta; eso sí, yo limpio todo en casa para venderlo en el mercado. Mi marido, ya jubilado, me trae todas las mañanas al mercado y Juventino me ayuda a descargar.

Milagros muestra la foto de su caserío hace 47 años, cuando ni siquiera tenía agua corriente.



- ¿Juventino? ¿Quién se esconde tras ese desastroso nombre?

- Él nos ayuda a cargar y descargar todos los días la verdura, con su carretilla. Tiene unos 82 años y vive aquí en San Sebastián. Antes estaban los carreteros que nos traían la verdura a la plaza desde la calle San Martín, donde nos dejaba el autobús, pero ellos ya murieron.

- La verdura de ahora, ¿tiene el mismo sabor que antes?

- Ahora es diferente. Antes todo estaba en contacto directo con la tierra, el sol, la lluvia... lo que daba a los alimentos otra fuerza y sabor; ahora, aunque siguen estando riquísimas y mantienen todas las propiedades, es diferente. Nosotros, de todas formas, cultivamos todo de forma natural, sin abonos químicos. Solo abonamos con estiércol de oveja.

- Todos sus productos tienen una pinta espectacular. ¿Cuál se lleva la palma?

- La verdad es que tengo un tomate muy rico, mucha gente viene a por mis tomates. Pero también la coliflor, la acelga y el puerro son riquísimos.

- Siempre rodeada de plantas, Milagros, ¿tiene usted algo de brujía buena o de curandera?

- Uy, qué va. No me ha dado nunca por hacer pomadas o medicinas con mis plantas. Lo que sí he utilizado mucho es verbena y plantilla belarra para curar las heridas. Lo aprendí de mi madre. Ella nos ponía estas plantas con un poco de aceite y en seguida se nos curaban las heridas. También recuerdo una lámina de cebolla cruda con aceite...

- ¿Qué hace con la verdura que no vende?

- Nos la llevamos a casa. Nunca tiramos nada, nos la llevamos y la guardamos en las cámaras

frigoríficas que tenemos en el caserío. Uno de mis secretos para aprovechar bien la comida y no desperdiciar nada es pelar y lavar el producto cuando está de temporada y congelarlo para así poder disfrutarlo todo el año.

- ¿Qué se le pasa por la cabeza cuando oye a un niño llorar porque no quiere comer verdura?

- Claro que la comen y les encanta, pero hay que enseñarles. ¿Sabes dónde han aprendido mis nietos? En la jangala (comedor). Allí aprenden de maravilla a comer de todo. El otro día mi nieto vino a casa y me pidió coliflor para comer. Saben que en el caserío han de comer lo que hay, sin protestar.

### MI PLATO DE NAVIDAD

#### MENESTRA DE VERDURAS DE LA TIERRA

##### INGREDIENTES

acelga, coliflor, zanahoria, huevo cocido, espárragos, caldo.

##### ELABORACIÓN

Uno de los secretos de Milagros es cocinar la acelga, la coliflor y la zanahoria por separado, nunca juntas. Una vez cocidas, mezcladas y rebajadas en aceite virgen de oliva. Verter el caldo y dejarlas a fuego lento. Añadir el huevo cocido y unos espárragos para decorar.

# SUPER AMARA

## Alimenta tu calidad de vida

Encuentra miles de artículos destinados a cuidar y mejorar tu salud



unos pocos minutos de recorrido podrás descubrir miles de artículos saludables; productos de primera calidad, bajos en grasas, sin aditivos, productos ricos en fibra, dietéticos, elaborados en base a ingredientes naturales... toda una gama destinada a cuidar la salud de las personas más exigentes.

**LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA, EN BASE, PREFERENTEMENTE, A PRODUCTOS NATURALES Y DE CALIDAD: FRUTAS, VERDURAS.**

Todos sabemos que de nuestros hábitos cotidianos, especialmente de nuestras actividades y de nuestra alimentación, depende nuestra calidad de vida. En Super Amara lo saben, y lo ponen todo a nuestro alcance para que podamos, no sólo cuidarla, sino mejorarla.

**P**racticar alguna actividad deportiva de manera regular, por lo menos 2 ó 3 veces por semana; descansar; hacer la siesta, al menos unos minutos de descanso y relajación, después de la comida del medio día, ayuda a recuperar fuerzas de cara a la tarde; dormir bien, entre 6 y 8 horas diarias; minimizar el consumo de alcohol; evitar el tabaco; tomar agua; llevar una alimentación sana y equilibrada, en base, preferentemente, a productos naturales y de calidad: frutas, verduras,

pescados, y carnes, especialmente las de bajo contenido graso; respetar todas las comidas del día, dándonos el tiempo necesario para cada una y prestando especial atención al desayuno, que es, desde el punto de vista fisiológico, la ingesta más importante del día; recorrer las estanterías de Super Amara, sí, no es broma, recorrer las estanterías de Super Amara. Podemos asegurarte que te ayudará a elegir los productos más adecuados para llevar una vida mucho más sana. Con sólo

Pero esto no es todo, porque además, muy pronto, Super Amara pondrá a disposición de quienes experimenten intolerancia al gluten, la tecnología más avanzada para conocer fácil y rápidamente que productos son aptos para su consumo.

Una apuesta por la salud y la calidad que Super Amara no circunscribe sólo a su oferta de productos y servicios, sino que hace extensiva a su compromiso medioambiental, fomentando la reutilización, potenciando el reciclaje, reduciendo al mínimo la generación de desechos, minimizando el gasto de agua y energía, y promoviendo la sensibilización en materia de medio ambiente a través de sus "50 acciones para proteger el medio ambiente", una campaña protagonizada por un personaje muy especial: Txiribita, y sobre la que podrás informarte y participar ingresando a su página: [www.superamara.com](http://www.superamara.com).

# ¿Sabías que...

El saber no ocupa lugar y la mejor lotería es la salud? Atento a esta información porque, a buen seguro, te será muy útil en las sobremesas navideñas



## El pescado, bien congelado, mantiene todas las propiedades del fresco

En las pescaderías del Mercado San Martín no paran de repetírnoslo: "Compra el pescado unas semanas antes de Navidad y congélalo, que luego se disparan los precios". Pero seguimos creyendo que su sabor no va a ser el mismo. Pues bien, siempre y cuando se meta al congelador bien fresco, su sabor después de descongelarlo no tiene por qué variar. Pero no debemos

olvidar algunos consejos de los expertos.

En primer lugar, la pieza ha de congelarse lo más fresca posible; en el caso del marisco, excepto las gambas y las cigalas que tienen la carne más dura, el resto de especies han de congelarse ya cocidas; toda clase de moluscos (ostras, almejas, calamar, vieira, mejillones...) puede congelarse sin previa cocción; el pescado debe

congelarse tal y como lo vamos a comer, si lo vamos a preparar en lomo, quitarle la espina y lavarlo antes de meterlo al congelador; por último, es importante quedarse con la idea de congelar lo más rápido posible y descongelar en el frigorífico lentamente. El socorrido microondas -aunque en más de una ocasión nos haya sacado de un apuro- no es un buen aliado.

## El kilo de angulas cuesta 900€

Este año la angula ha llegado más tarde que nunca y, como viene siendo habitual desde los años 80, pueden contarse con los dedos de una mano. Un otoño templado y la escasez de angulas ha retrasado la migración de sus crías, las angulas, a nuestros ríos. Quien se anime a comprar un puñado para estas Navidades las encontrará en la pescadería Coro Sotero, a 900 € el kilo.

Aparte del desorbitado precio, detrás de esta especie marina se encuentra una interesante historia acerca de su vida y sus misteriosos viajes. Las angulas nacen en el mar de los Sargazos -entre las islas Bermudas y Puerto Rico-, y sus madres, las angulas, mueren al dar a luz. Entonces

comienza el apasionante viaje de estos leptocefalos que, arrastrados por las corrientes marinas hasta las costas europeas y de Estados Unidos, se van alimentando de zooplacton hasta llegar a las bocanetas de los ríos convertidos en angulas.

Tras este periplo de entre 7 y 9 meses de duración, la angula llega para desarrollarse en agua dulce. Aquí pierde su transparencia, crece y engorda, convirtiéndose en una oronda anguila a la que irremediablemente le llegará la hora del apareamiento. Entonces se marchará de nuevo al cálido mar de Sargazo para poner allí sus huevos, reiniciar el ciclo reproductivo, y proseguir con el ciclo natural de la vida.

'ANGULAK SARGAZOS ITSASOAN JAIQAK DIRA; GURE KOSTALDERANTZ BIDAIATZEN DIRA 7 EDO 9 HILABETE ALDERA IRAUTEN DEN PERIPLO BATEAN'.

## El chocolate alarga la vida

Ni produce acá ni caries. Todo lo contrario. El chocolate es beneficioso para el organismo y la piel y, además, comerlo nos hace más felices.

Cuanto más alto es el porcentaje de cacao y más a menudo lo tomamos -los expertos aconsejan probarlo a diario en pequeñas cantidades - más nos beneficiamos de sus bondades. Pero, ¿cuáles son exactamente sus propiedades?

El cacao es muy rico en polifenoles, unos antioxidantes que frenan el envejecimiento producido por la radiación ultravioleta, la contaminación ambiental, el tabaco... y neutralizan los radicales libres que provocan la oxidación celular y el desarrollo de algunos cánceres. Con una porción diaria de chocolate negro mejora nuestra salud cardiovascular, puesto que reduce la formación de coágulos y previene accidentes cerebrovasculares; asimismo, el cacao contiene ácido oléico, que disminuye los niveles de colesterol malo, aumentando el bueno; regula el tránsito intestinal y calma la tos.

No hay que olvidar que el cacao es un importante producto de belleza utilizado para mantener una piel hidratada y luminosa. Aquí os dejamos una sencilla y eficaz mascarilla casera a base de cacao, para que tu piel luzca bella este invierno:

### Ingredientes:

-Una onza de chocolate puro sin azúcar

-Aceite de almendras o, en su defecto, de oliva.

### Elaboración:

Poner la onza de chocolate en un recipiente y verter dos cucharaditas del aceite de almendras. Lo metemos en el microondas para que se derrita y lo dejamos enfriar hasta que la masa adquiera textura de crema. Una vez tibia, la extendemos por cuello y rostro con suaves masajes, la dejamos actuar 20 minutos y la retiramos con agua tibia.



# fnac

## RECOMIENDA ▶

### CLUB GAMERS

Si eres un apasionado de los videojuegos seguro que conoces la comunidad Fnac Gamers y las ventajas de pertenecer a ésta. Con la tarjeta Gamers obtienes un 5% de descuento permanente en videojuegos, consolas y accesorios y puedes beneficiarte del servicio de compra venta de videojuegos seminuevos. Además, esta tarjeta incluye todas las ventajas del socio fnac. Entra en [www.fnac-gamers.es](http://www.fnac-gamers.es) y gana la mejor partida de tu vida.



### LIBRO ELECTRÓNICO FNAC

Nunca has tenido la vasta biblioteca de la Fnac tan cerca como ahora. Con el nuevo libro Electrónico Fnac puedes descargarte todos nuestros títulos y guardarlos en este aparato mágico con pantalla táctil de 6" y tinta electrónica; conexión Wi-Fi y navegador web; 2GB de memoria ampliable mediante Micro SD; procesador ARM9 539 MHz y acceso integrado a [www.fnac.es](http://www.fnac.es) para descarga de libros. Ideal para no tener que cargar con montañas de libros cuando nos vamos de viaje.



### EL REY LEÓN

Cualquier momento es bueno para recordar a Simba, el adorable cachorro de león que, exiliado por su malvado tío Scar, huye en un apasionante viaje en el que descubre divertidos y buenos amigos como Simón y Pumba. Este clásico de Disney no tiene edad, lo mismo gusta a mayores y a niños, y por lo tanto es un acierto seguro para estas Navidades.



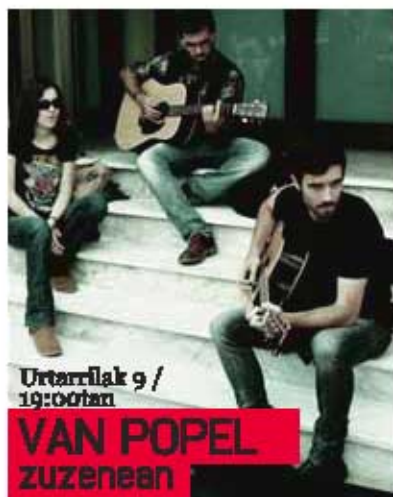
### CONSOLA XBOX 360

La nueva consola Xbox 360 de 250 GB ha llegado a tiempo, con un equipamiento estilizado y totalmente novedoso. Tiene Wi-Fi incorporado para que te conectes fácilmente al mundo del entretenimiento en Xbox LIVE y un amplio disco duro. Viene con una suscripción Gold gratuita de un mes a Xbox LIVE y está preparada para las experiencias sin mando de Kinect, lo que hace que tú te conviertas en el propio juego.

## AGENDA / fnac

### ERAKUSKETA 'LOS CACHORROS'

Mario Vargas Llosaren testuak eta Xavier Miserachs-en argazkiak  
Otsailaren 5a arte



Urtarrilak 9 /  
19:00tan

**VAN POPEL**  
zuzenean

### PEDRO UGARTE

'El mundo de los Cabezas vacías'  
Iñburuaren aurkezpena.

Urtarrilak 12 / 19:00tan



**A JIGSAW**  
zuzenean

Urtarrilak 13 /  
17:00tan

### ANDRÉS ARGÁL SOTÉS

'Sailor Moon: La Biblia'  
liburuaren aurkezpena.

Urtarrilak 23 / 19:00tan

### JOSÉ ANTONIO PAGOLA

Liburuaren aurkezpena.

Urtarrilak 25 / 19:00tan

[www.msanmartin.es](http://www.msanmartin.es)

