

**fan!**

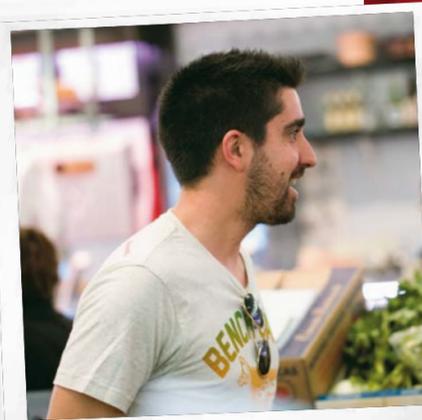
San Martín



San Martín



## “Pocas ciudades del mundo tienen un mercado como el de San Martín”



“Valoramos mucho el producto de temporada. En casa comemos muy sano”.



El de **Alex Ubago** es un rostro muy conocido entre los asentadores de San Martín. El cantante acude casi todos los días al mercado para hacer la compra y, sobre todo, a comprar margaritas blancas. “A María, mi mujer, le encantan”, nos contó durante la sesión fotos.

### - Le solemos ver mucho por San Martín...

- Sí. Vengo mucho con mi mujer y mi hijo. Casi a diario. Venimos al súper, a comprar flores a Mimiku, a la Fnac, a Zara y por supuesto, donde las caseras, a comprar verdura. Está muy céntrico. Nos queda muy cerca de casa y puedes comprar casi de todo.

### - ¿Tiene algún recuerdo del viejo mercado?

- Sí. Recuerdo, sobre todo, a las caseras, cuando venía con mi madre a hacer la compra. Aunque San Martín se ha modernizado y se ha adaptado muy bien al siglo XXI, ha conseguido mantener el espíritu de las caseras y de las pescaderías. Pocas ciudades del mundo tienen la suerte de tener un mercado como éste.

### - ¿Qué tienen las margaritas blancas que tanto le gustan?

- A María, mi mujer, le encantan. Casi siempre tenemos en casa. Si no las compra ella, se las compro yo en plan marido romántico.

### - ¿Le gusta cocinar?

- Sí, aunque no soy un gran cocinero. Las ensaladas me salen muy bien (risas), la pasta, las cosas a la plancha. Y los spaghetti a la carbonara me salen muy bien. La receta me la dio un amigo italiano. ¿Sabía que la receta original no tiene ni nata ni champiñones?

También me salen muy bien el gazpacho y el salmorejo, con la receta heredada de mi madre.

### ¿Cuál es su plato favorito?

- Las angulas. Me encantan. Pero seguramente porque las como muy ocasionalmente. El chuletón y el arroz con almejas también me encantan. De todas formas, soy muy comilón, me gusta comer de todo.

### EN JULIO INICIA UNA LARGA TEMPORADA DE CONCIERTOS POR LATINOAMÉRICA Y ESTADOS UNIDOS DONDE DARÁ A CONOCER SU ÚLTIMO DISCO, “MENTIRAS SINCERAS”

### - Pues está muy delgado. ¿Se cuida mucho?

- Me gusta mucho hacer deporte: tenis, basket, correr por la playa, nadar, surfear... Todo lo que tenga que ver con la playa y el sol.

### - ¿Y es de los que cuida la alimentación?

- Valoramos mucho el producto de temporada. Comemos muy sano. Tomamos mucha fruta, verdura y pescado. Me gusta mucho la carne

roja, pero procuro no abusar. ¡Ah! Y siempre hay algo de chocolate en nuestra casa.

### - ¿Y qué le gusta beber?

- Soy muy de zumos y de agua. Si quedo con los amigos, cerveza.

### - ¿Sigue jugando al billar?

- Lo tengo un poco abandonado, pero tras la música es una de mis grandes pasiones. El poco tiempo libre que tengo lo aprovecho para estar con la familia y los amigos.

### - Va a estar una larga temporada de gira. ¿Viviría en otro sitio que no fuera Donostia?

- No. Es la ciudad en la que me he criado. He viajado a muchos lugares del mundo y en pocos se vive tan bien como en San Sebastián.

### - ¿Cuál es su rincón favorito?

- El Peine del Viento, por razones personales. Y me gusta mucho el Monte Urgull, un sitio muy desconocido para mucha gente. Está muy bien cuidado y tiene unas vistas increíbles. Voy mucho con mi perrita y aprovecho para leer, escribir, desconectar.

### - ¿Cómo es su relación con el público de Donostia? ¿Le paran mucho por la calle?

- Es muy cariñoso y respetuoso. Aquí la gente no es invasiva, todo lo contrario.

## AULAS DE VERANO

### Apúntate a nuestros divertidos talleres. Sólo para soci@s Fan!

Queremos premiar tu fidelidad e invitarte a que participes en nuestros cursos, varios de ellos gratuitos, pensados para todos los socios del club Fan! San Martín.

Por si aún andas un poco despistad@, te informamos de que **hacerse socio es gratuito y muy sencillo**. Inscríbete en nuestra página web [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club) o rellena el formulario que encontrarás en el mercado y ¡aprovéchate de todas nuestras ventajas!

### PRÓXIMO TALLER DE COCINA: “RECETAS DE VERANO”.

Este verano, ahorra tiempo en la cocina comiendo igual de rico y de forma sana. Ven al curso y aprende recetas originales, sanas, fresquitas y muy fáciles de elaborar. Sopa de sandía, tomates rellenos, vichyssoise, frutas glaseadas...

**CUÁNDO:** 15 y 17 de julio.  
**HORA:** 18:00-20:00 horas.  
**DÓNDE:** Casa de la Rioja, c/ Soraluece (Parte Vieja).  
**PRECIO:** 20€.

**Máximo 12 personas.**

Sortearemos tres plazas GRATIS entre todos los soci@s inscrit@s



NUESTRO MASTER CHEF, Jon Kepa Barranco

### Estos son nuestros TALLERES GRATUITOS para este verano:

#### “APRENDE A COMPRAR PESCADO” con Rosa Mari



GRATIS

Si te sientes perdid@ en la pescadería, apúntate al taller gratuito que impartirá nuestra pescatera **Rosa Mari**. Con ella aprenderás a diferenciar un pescado de otro, a limpiarlo, trocearlo... Y te enseñará unas ricas recetas de pastel de merluza, rape en salsa con patatas, marmitako...

**CUÁNDO:** 23 y 24 de julio.  
**HORA:** 18:00 - 20:30.  
**DÓNDE:** Casa de la Rioja, c/ Soraluece (Parte Vieja).  
**Máximo 10 personas.**

#### INICIACIÓN EN PILATES

¿Quieres mejorar tu salud y aumentar la confianza en ti mism@? Apúntate a una de nuestras dos clases gratuitas de **Pilates en Gym San Martín** y verás cómo notas cambios desde el primer día: mayor flexibilidad, fuerza, equilibrio, menos estrés... ¡Prueba el método Pilates con Gym San Martín!



GRATIS

**CUÁNDO:** 10 y 12 de septiembre.  
**DURACIÓN:** 1 h.  
**DÓNDE:** Gym San Martín (Mercado San Martín).  
**Máximo 16 personas, 8 en cada clase.**

#### TALLER DE BISUTERÍA PARA NIÑOS

¿A qué niño no le gusta hacerse sus propias joyas? Si eres soci@ del club Fan! apunta a tu hij@ a este



GRATIS

divertido taller impartido en la tienda de abalorios **Cosmojet**, en el que realizarán dos pulseras, un collar y un regalo sorpresa para la ama!

**CUÁNDO:** 7 de septiembre, sábado.  
**HORA:** 17:00-19:00.  
**DÓNDE:** Cosmojet (c/ Arrasate, 6)  
**Máximo 7 niños, de entre 5 y 10 años.**

¿CÓMO APUNTARME? En la página web [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club) o en el nº de teléfono 943 31 15 69

#### Jarraitu

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

[@mercado\\_sm](https://twitter.com/mercado_sm)

#### Wifi dugu!

Konekta zaitetz zure lagunekin, zure familiarekin.

#### Proposamenak bidaltzeko:

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

**Edita:** Mercado San Martín  
**Dirección, redacción y diseño:** ACC

**Fotografías:** ACC / Stockphoto / Fotolia

**Impresión:** Gráficas Orvy / SS- 1399/2011

35.000 ejemplares.

Todos los derechos reservados. Está prohibida cualquier reproducción, total o en parte sin el consentimiento por escrito del editor.

Agradeceríamos que los errores u omisiones que pueda encontrar en esta revista los comunique a:

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

# KLUBEKO ESKAIN TZAK!

## GYM SAN MARTIN

**Matrícula gratuita** para los socios, únicamente para la cuota trimestral. El descuento sólo se aplicará una vez y no es válido para la cuota mensual.



## JUAN ETXEBERRIA

Especialistas en cordero y cabrito lechal. **10% de descuento** por la compra de un **cordero** o un **cabrito lechal** entero.



**%10  
DESKONTU**

**Postre casero de regalo** por la compra de un primero y un segundo plato. ¿Te vas a resistir a un tiramisú o a una mousse de limón?



**OPARIA  
ETXEKO  
POSTREA**

## IÑAKI & JENNY

**Mi merienda saludable por solo 1€.**

Acércate a Iñaki & Jenny y a por el pack de merienda sana, 100% natural, que vuelve locos a todos los niños. Es un lote que contiene una merienda para cada día de la semana, con jamón cocido, pavo cocido, chope de pavo, mortadela, chorizo Pamplona y queso.

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
5€	5,5€



**NIRE  
MERIENDA  
OSASUNGARRIA**

## FNAC

50% de descuento al hacerte la **tarjeta de socio de la Fnac.**

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
7,5€	15€



**SUSHI  
POTE**

## JENNY KOME COME

**Sushi pote**  
Cerveza japonesa+sushi para dos personas  
**¿Cuándo?**  
Los martes y jueves, de 19:00 a 21:00 h.

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
3,50€	3,90€

## CHARCUTERÍA MARIBEL

**20% de descuento en jamón de pata negra.**  
Por la compra de un jamón ibérico de pata negra, Maribel te aplica un generoso descuento.



**%20  
DESKONTU**



**%20  
DESKONTU**

## ALIMENTACIÓN NICASIO

**20% de descuento en chuletas de ternera del Baztan.** Enseña tu tarjeta Fan! y aprovéchate de esta oferta.



**ESKAINZA!  
TOMATE**

## ERREKALDE BASERRIA

Acércate al puesto de Ma Carmen a por sus sabrosos tomates y muestra tu tarjeta Fan! Puedes elegir entre el **Tomate Label**, a **1,80€ kg.** o la misma clase pero de menor tamaño, a **1,20€ kg.**

**ESKAINZA!  
ALBERTXIKO**



## FRUTERÍA LA SUPERA

**Oferta en albaricoque.**  
**Socio** 3€ Kg. | **No Socio** 3,99€ Kg.



**%50  
DESKONTU**

## TALO

**2X1 BARRA TOSCANA**  
Por la compra de una barra de pan Toscana, te regalamos otra igual.



**%15  
DESKONTU**

## GRANJA GOIBURU

**Tarro de salteado de hongos y confit de pato: 4€**



**%30  
DESKONTU**

## FAST & CLEAN

**Limpieza de edredón y mantas.**

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
-30%	-20%

## PESCADERÍA ROSA MARI

Sorteo de una cena para dos personas en el café bar Apitxin de Riberas de Loiola (**Avenida Barcelona**), un restaurante con una carta de vinos muy especial.  
**Del 15 de junio al 15 de julio.**



**SENEGALEKO  
KOADROREN  
ZOKKETA**



## AMERI GOIKOA

Sorteo de un **cuadro de Senegal.** Tomás sortea entre todos sus clientes un alegre lienzo pintado en el país africano.



**ZOKKETA  
LEGATZA  
TXIRLEKIN**

## PESCADERÍA NELI

**Sorteo quincenal.**

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
merluza + almejas	merluza

## IÑAKI & JENNY

Sortea **6 vales de 50€** al mes, a consumir en el establecimiento. **Si eres socio de Fan! San Martin,** los vales premiados ascienden a **60€.** ¡Hazte socio ya!

**360€KO  
ZOKKETA**



**ZOKKETA!  
MERIENDA**

## CENTRO CAFÉ

**Sorteo mensual de una merienda.**

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
para 4 personas	para 2 personas

# KLUBEKO ZOKKETAK!

## KENJI TAKAHASHI



Sorteo quincenal de un **menú para dos personas:** bandeja de sushi (16 piezas) + dos cervezas japonesas de 33cl + dos sopas de miso.

**ZOKKETA!  
JAPONIAR  
MENUA**



**ZOKKETA  
BAZKARIA/  
AFARIA**

## S.M. CAFÉ BAR

Participa, durante el mes de julio, en el sorteo de una comida o una cena

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
para 4 personas	para 2 personas



## PESCADERÍA NATI

Nati sortea todas las semanas **20€** para gastar en la pescadería.

**20€KO  
ZOKKETA**



**ZOKKETA  
LORE-  
SORTA**

## MIMIKU

Sorteo de un ramo de flores valorado en:

<b>Socio</b>	<b>No Socio</b>
40€	30€



**ZOKKETA!  
GOZOKI  
SASKIA**

## FRUDISK

Sorteo quincenal de un saco de gozokis. Este verano, Frudisk sortea una bolsa de gozokis cada 15 días entre todos sus clientes Fan! ¡Ven y participa!



# Engordar en verano: ¡no!

La dieta en verano debe nutrirnos, hidratarnos, proteger nuestra piel del sol y no hacernos engordar. ¿Cómo lo podemos conseguir? La doctora Esther Telleria nos da las claves.



La doctora Esther Telleria  
Licenciada en Medicina y Cirugía  
General por la Universidad de  
País Vasco y Diplomada en  
Dietética e Higiene Alimentaria  
por la Universidad de Burdeos.

## CONSEJO 1: VERDURAS TODOS LOS DÍAS, EN TODOS LOS PLATOS

Las ensaladas variadas serán el plato protagonista del verano. Cuantos más ingredientes lleven, mejor nutridos estaremos. Las prepararemos con las verduras y hortalizas de temporada: lechuga, tomate, pimientos, cebolla, pepinos, rábanos, remolacha, zanahorias... a las que añadiremos legumbres, pasta, arroz, patata o unas verduras hechas a la plancha.

**Abusar de las ensaladas hará que hagamos trabajar en exceso a nuestro sistema digestivo** ya que deberemos digerir la verdura cruda. Con la cocción la fibra de las verduras se ablanda de manera que las verduras al vapor será una opción interesante para disfrutar de todas las propiedades nutritivas de la verdura y no tener problemas de hinchazón de abdomen y fermentaciones digestivas que hace que nuestras digestiones sean lentas y pesadas. Hay que alternar la verdura cruda con la cocinada para no tener problemas de digestión.

Calabacín, calabaza, vainas, nabo, remolacha, tomate, zanahorias al vapor o a la plancha es otra opción sana para el verano, tratando de **respetar la presencia de verduras del tiempo.**



## CONSEJO 2: LEGUMBRES 2 DÍAS A LA SEMANA

Nos ayudan a prevenir el estreñimiento, a regular el colesterol y el azúcar, nos dan energía para realizar nuestras actividades diarias y **nos ayudan a no picotear entre horas por su gran efecto saciante**, de manera que son un buen aliado para mantener el peso en verano.

En verano lo más fácil es prepararlas en cremas frías o ensaladas.



.....

## Receta:

### Crema fría de alubias blancas.

#### Ingredientes (4 personas):

200 gr. de alubias blancas 1 cebolla, 1 zanahoria,  
1 cabeza de ajo, 1 loncha gruesa de jamón,  
2 huevos  
agua, 4 cucharadas de aceite de oliva, sal,  
10-15 granos de pimienta negra, cebollino.

#### Elaboración:

Pon las alubias a remojo desde la víspera. Escúrrelas y ponlas a cocer en una olla rápida y cubiertas de agua. Pica la cebolla y la zanahoria y añade a la olla. Introduce la cabeza de ajo entera y sin pelar. Sazona y agrega los granos de pimienta. Cierra la olla y deja que se cocine (al 2) durante 10-12 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Abre la olla, retira la cabeza de ajo, escurre las alubias y colócalas en un cuenco. Déjalas templar.

Tritura con la batidora eléctrica. Cuela la crema y reserva en el frigorífico.

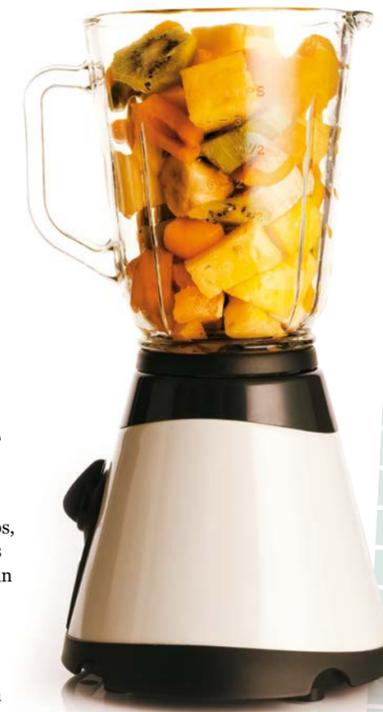
Pon a cocer los huevos en una cacerola con agua y sal. Deja cocer durante 10 minutos.

Refresca, pela y pásalo por el pasapurés. Para hacer el aceite de cebollino, echa las cuatro cucharadas de aceite en un vaso batidor, añade una buena cantidad de cebollino picado y tritura con la batidora eléctrica.

Sirve la crema bien fría en un plato, añade el jamón picadito y los huevos rallados por encima. Finalmente vierte el aceite de cebollino.

## CONSEJO 3: NO MÁS DE 3 Ó 4 PIEZAS DE FRUTA AL DÍA

Aguacate, albaricoque, cerezas, ciruelas, melocotón, paraguayo, melón, sandía, frambuesas, higos, nectarina, pera y plátano son las frutas del verano que nos aportan fibra, vitaminas, minerales, agua y sustancias que potencian nuestras defensas frente a todo tipo de enfermedades. **Al ser rica en azúcar suele ser una de las causas por las cuales subimos peso en verano** de manera que no nos pasaremos de la 3-4 piezas al día.



.....

## Receta:



### Batido de frutas para después de la playa o del paseo

#### Ingredientes (4 personas):

2 melocotones, 2 plátanos, 2 kiwis,  
1 cucharada de miel, 1 taza de frambuesas,  
1 taza de fresas, unos cubitos de hielo,  
1 vaso de agua

#### Elaboración:

Pela los plátanos y los kiwis y córtalos junto con los melocotones en trozos. Colócalos en un bol y añade las frambuesas y las fresas. Tritúralo todo bien con ayuda de una batidora.

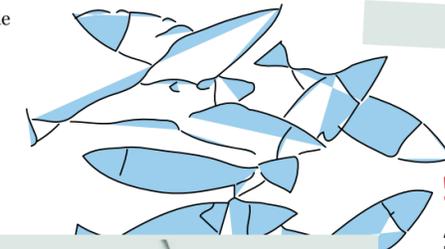
Añade el agua, la miel y dos o tres cubitos de hielo y sigue batiendo.

Colócalo en unas copas o vasos, decorándolo con unas rodajas de kiwi.

Sírvelo acompañado de una pajita.

Este batido es un chorro de vitaminas, minerales y antioxidantes que nos hidrata, nos protege de los efectos nocivos del sol y nos ayuda a evitar la retención de líquidos.

Está especialmente recomendado para personas con estreñimiento, y es una buena opción para que los niños coman fruta en verano.



## 4. AHOLKUA: URA: KREMA HIDRATATZAILERIK ONENA

Makina bat krema erosten ditugu gure azala hidratatuta izateko, baina garrantzitsuenahazten dugu: gure gorputza barrutik hidratatzea dela azala zaintzeko modurik onena, batez ere udan, beroarekin gure gorputzak ura galtzen duenean.

**Egunero 2 litro ur hartu behar dugu**, egarria izan aurretik, ura duten elikagaiak, hala nola frutak eta barazkiak, aukeratuz eta likidoak edanez: ura, te hotza, kafea izotzarekin, esnea...



## 5. AHOLKUA: ARRAINA ASTEAN 4 ALDIZ JAN, EZ GIZENTZEKO ETA GAIJOTASUN KARDIOBASKULARRAK SAIHESTEKO

Uda sasoi ona da arraina asteko dietan maizago sartzeko, **haragia baino elikagai arinagoa baita**. Entsaladetan, broxetetan, eta baita udako arratsalde batez gozatzeko lagunekin erretegi batean elkartzen garenean ere.

## CONSEJO 6: EVITAR LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y EL ALCOHOL

No quitan la sed y lo único que hacen es incrementar las calorías que ingerimos al cabo del día. Recordad que este tipo de bebidas son una de las causas por las cuales engordamos en verano. **Un licuado de zanahoria y remolacha con unas gotas de zumo de limón para desayunar en verano, es una manera natural de hidratarnos y potenciar un bronceado sano.**



BEBIDAS  
AZUCARADAS  
ALCOHOL



**ZURE ETXEA APAINTZEKO ANTHURIUMA**  
Urte osoan aurki daitekeen lorea izan arren, kolore berezia du, ardoaren kolorea gogorarazten diguna, eta arreta erakartzen du. Egun hauetan **Mimikun** aurkituko duzu.

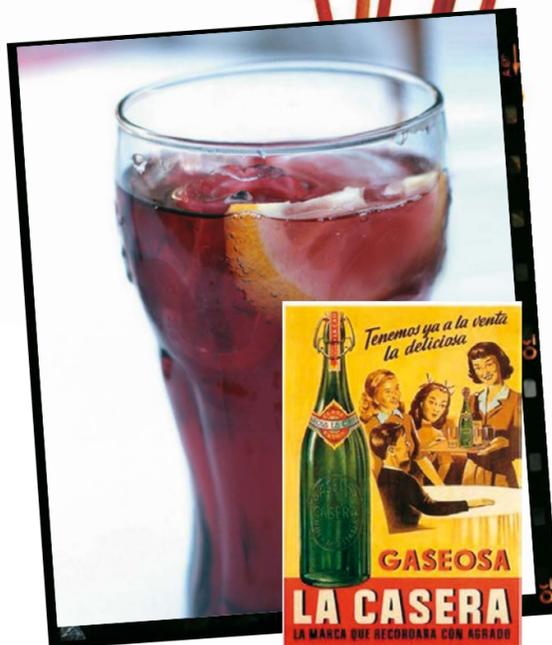
**NAFARROAKO GEREZIAK**  
Bata bestearen ostein jango dituzu, ia konturatu gabe, oso onak baitaude. "Etxaurikoak dira", esan digu **Ameri Goikoako** Tomasek. "Nire ustez inoiz jan ditudan onenak dira".

**ANCHOAS EN SALAZÓN ARTESANALES**  
Son un auténtico producto gourmet. Deliciosas. Las venden en la pescadería **Coro Sotero**. "Son anchoas del Cantábrico que compramos nosotros y que las hacen en salazón de manera artesanal según nuestros criterios", nos cuenta Iván Burgaña.



## Tinto de verano

Egun beroetarako edari ezin hobea da. Gu sasoiko produktuen babesleak garenez, aurtengo udan hartu beharko zenituzkeen produktu batzuk aukeratu ditugu.



**HONDARTZAK GOSEA EGITEN DU**  
Hondartzak gosea egiten du Ogitarteko begetal mistoa ezin hobea da eguerdian hondartzan jateko, prestatzeko oso erraza delako. **Talo Okindegian** ogi-karta zabala aurkituko duzu, nahi duzuna aukeratzeko, eta **Muñoa Harategian** bertan eginiko urdaiazpiko egosi gozo-gozoa.

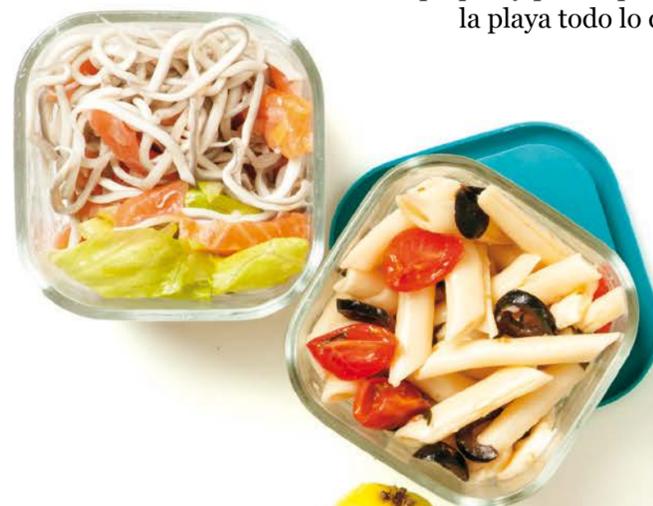
**APROBETXATU IRAKURTZEKO**  
Moda, gozogintza, bidaiak, bihotzeko prentsa, haurrak... **Prensa San Martinen** era guztietako aldizkariak aurkituko dituzu.



**REFRÉSCATE CON CERVEZA JAPONESA**  
La Kirin Ichiban una de las cervezas más populares del Imperio del Sol Naciente, con 120 años de historia. Está elaborada con malta de cebada, maíz y arroz. Poca graduación (menos de 5%). Es ideal para tomarla muy, muy fría. Pídelo en **Kenji Takahasi**.

## Kit para el fòldo

Con todo lo que se ha hecho de rogar el sol esta primavera, hay que aprovechar al máximo los días de buen tiempo. No te compliques y pásate por San Martín para llevarte a la playa todo lo que necesitas.



### CUÍDATE EN VERANO

Es una época en la que todos nos relajamos y a veces se nos olvidan los buenos hábitos. Por eso, te recomendamos las ensaladas frías que venden en **Juan Etxebarria** y en **Iñaki & Jenny**. Están buenísimas y son muy sanas, elaboradas con productos de primera calidad.

### ¡ILUMÍNATE!

Este aceite sublimador de **The Body Shop** aporta un tono envidiable a los escotes, los hombros, la espalda, los brazos y las piernas, con reflejos iridiscentes que proporcionan un tono y un aspecto jugoso y sensual hasta a las pieles más pálidas.

### PERITAS DE SAN JUAN

Anuncian la llegada del verano (comienzan a venderse en junio) y son dulces, crujientes y jugosas. Ayudan frente a la retención de líquidos y problemas de tránsito intestinal. Son ideales para comer de un bocado. Encuéntralas en **La Supera**



**VITAMINA C Y E**  
¿Sabías que el tomate tiene muchísimos antioxidantes? Tómalo crudo, frito, cocido, en salsa, en zumo, en gazpacho... Lo encontrarás en cualquier puesto de nuestras baserritarras, directos de la huerta a tu plato.

**HEGALABURRA**  
Sasoian bete-betea sartuta gaude eta hori igarri egiten da merkatuan. Zer nolako ale zoragarriak! Eta zer onak dauden! Eman paseo bat arrandegietatik eta eraman etxera zati handi bat.



### ¡TE REIRÁS MUCHO!

Este libro es la irónica crónica de un agosto de tintos de verano, escrita con 'frescura y sinvergonzonería'. Y humor, muchísimo humor. Elvira Lindo juega con fuego y simula que escribe sobre sí misma, sobre su 'santo' y la vida cotidiana durante las somnolientas tardes de verano en un pequeño pueblo de vacaciones.

PESCADERÍA NELI / Nélica Salvat Túñez

# “Llevo 50 años en San Martín y aún no tengo ganas de jubilarme”

Pequeña de altura, pero enorme como persona. Así es Neli, una de las pescateras más antiguas de San Martín. Aprendió la profesión con 16 años y en 2013 celebra las bodas de oro. “He vivido muchas historias en este mercado”, nos cuenta.

**E**ste año cumple 50 trabajando en San Martín. Menudo carrerón...

Me he pasado más de media vida en este mercado. Empecé con 16 años, ganando 400 pesetas a la semana, en el puesto de Antxoni Prudencio... Soy de las que más tiempo llevo aquí.

**Pero su padre quería que fuese modista.**

Él era marinero y gallego. Nos vinimos desde Pontevedra cuando yo todavía no había cumplido un año. Me obligó a estudiar corte y confección y solía hacer arreglos de vestidos, pero ganaba muy poco y trabajaba mucho. Le dije a mi hermana, Albina, que trabajaba en San Martín con María Jesús Ortigala que me buscara un trabajo y empecé con Antxoni. Mi padre me dejó con la condición de que siguiera cosiendo por las tardes.

**Entonces había muchas pescaderías en San Martín**

¡Había más de 30!

**¿Y cómo llegó a tener la suya propia?**

En 1966 nació mi primer hijo, Jon, y dos años más tarde, Mikel. Estuve unos años sin trabajar y me llamaron para preguntarme a ver si me interesaba el puesto de Nicolasa Apellaniz que se jubilaba. Lo solicité al Ayuntamiento y me lo concedieron. Estuve allí hasta que se cerró el antiguo mercado.

**¿Qué ha supuesto en su vida el Mercado San Martín?**

Todo. Paso aquí muchísimas horas. Desde que me levanto a las 4.15 de la mañana hasta las 15.00 horas que me voy. Trabajo muy a gusto. Me gusta todo. El mercado antiguo se estaba muriendo los últimos años. Sin embargo, el nuevo San Martín tiene mucha vida y los asentadores estamos muy bien. Tenemos muchas comodidades. En el viejo pasábamos mucho frío, se nos congelaban los trapos con los que limpiábamos los pescados. Recuerdo que había gente que se calentaba los pies con brasas, las manos en baldes con agua caliente... Hasta las escaleras solían estar heladas...



**¿Cuál es el pescado que más ha vendido en todos estos años?**

Aquí lo que más se consume es la merluza, pero antes solo podían comerla los millonarios. ¡Me acuerdo de una vez, hace unos 20 años, que pagué en lonja el kilo a 2.000 pesetas! Ahora una buena merluza de anzuelo la puedes comprar a 9 o 10 €.

**¿Qué piensa hacer cuando se jubile? ¿Tiene ganas?**

Por un lado me apetece jubilarme, pero por otro no (risas). Me gusta mucho este trabajo y disfruto. Si puedo y me dejan, trabajaré un año más. Luego tendré que buscarme alguna actividad. También aprovecharé para pasar más tiempo con mis dos nietos.

**“La muerte de un hijo nunca se supera”**



“Mi hijo Mikel trabajaba conmigo en el mercado antiguo. Era un encanto. Tuvo un accidente de tráfico y estuvo varios meses en coma. No se recuperó bien y falleció en 1998. Estaba a punto de cumplir 30 años. Por mucho tiempo que pase, la pérdida de un hijo nunca se supera”.



**Nor:**

Clara Ubarrechena  
(19 urte, Donostia)  
.....

**Non:**

“Fnac-en. Hemen elkartzen gara beti lagunekin. Geure elkargunea da. San Martín oso gogoko dugu, oso ondo antolatuturik dago eta erdigunetik gertu”.



**Quiénes:**

Carmen Vallés (80 años)  
y Mertxe Urtxuegia  
(46 años). Madre e hija.  
.....

**“Venimos todos los martes a tomar café”**

**Cuándo:**

“Venimos todos los martes desde Pasaia y quedamos con una amiga en Centro Café porque tienen un café buenísimo. Venimos en transporte público y San Martín nos viene muy bien porque es muy céntrico, También aprovechamos para hacer recados de modistería en la zona y, por supuesto, en el mercado tradicional. En la carnicería Juan Etxeberria y en las caseras”.

**“Lagunekin elkartzeko geure elkargunea da”**

## PROTAGONISTAS

SAN MARTÍN

Nos encanta encontrarnos con vosotros en cualquiera de los rincones del mercado y que nos contéis por qué elegís San Martín para hacer vuestras compras, tomar un café o reunirnos con los amigos. Para nosotros, vosotros sois los auténticos protagonistas. ¡Gracias!



**Quién:**

Judith García Domínguez  
(26 años, Usurbil)  
.....

**“Es el mejor sitio del centro de Donosti para hacer compras”**

**Por qué:**

“Por motivos laborales vengo mucho y también porque en las tiendas de ropa que hay aquí tienen prendas que en otras no se encuentran. Para venir de compras al centro de San Sebastián es el mejor sitio. Además, puedes tomar un café y comer y dar una vuelta por el centro”.



**“Merkatuaren argitasunak gure arreta erakarri du”**

**Nor:**

Denny Morawiak (27 urte, Alemania)  
.....

**Zergatik:**

“Ezaztearekin oporretan etorri naiz Donostiara eta merkatua bisitatu dugu. Asko gustatu zaigu eta haren argitasunak gure arreta erakarri du. Fruta freskoa erosteko aprobetxatu dugu eta arrandegiak asko gustatu zaizkigu”.

# Arrepenpimiento

ALEJANDRO FERNÁNDEZ ALDASORO\*



- **Tenemos un problema** -me dijo Diego, el vigilante del Mercado de San Martín, mientras dejaba sobre mi mesa un gran pimiento rojo.

Yo era el encargado de la seguridad del edificio y tenía un pequeño despacho en un lugar cuya ubicación no puedo revelar por razones de seguridad, precisamente, y para darme importancia. Había empezado trabajando de forma particular para una de las empresas sitas en el mercado, pero con el tiempo fui adquiriendo similares atribuciones en otras empresas vecinas y acabé atendiendo el normal funcionamiento de todo el recinto. La verdad es que no había mucho trabajo: además del control de accesos y la supervisión de alarmas, los mayores problemas consistían en pequeños robos, alguna pelea entre

clientes, durante las rebajas, por una camiseta de nueve euros, y un par de músicos que se metían a dar la tabarra dentro de la galería. Poca cosa. Diego trabajaba bajo mi supervisión sin mayores sobresaltos y con la discreción que exigía el sentido común y nuestras respectivas cláusulas de confidencialidad.

Yo me pasaba el día metido en aquel despacho, en parte porque mi horario de trabajo era casi equivalente al horario comercial, en parte porque no tenía más pitos que tocar, ya que era (y sigo siendo) una persona sin aficiones y **mi novia me había dejado unas semanas atrás.**

Mi novia. Mi ex novia, Raquel. Buff, qué terremoto. Estar con ella era como vivir con una bomba. Más versátil que una navaja suiza. Más salvaje que un tornado en Oklahoma. Más peligrosa que Willy Fog con un abono de transporte. **Tal vez fuera mucha mujer para mí.** Y tal vez me hizo un favor abandonándome y liberándome de su permanente inestabilidad. Pero me estoy desviando. Volvamos a Diego y a su sorprendente visita a mi despacho.

- ¿Qué es esto? ¿Estás de broma? -le respondí, señalando la hortaliza.

- En absoluto. Mira.

Diego cogió el pimiento, lo giró y me mostró el otro lado. Alguien había escrito, directamente sobre la piel, una gran letra Q.

- ¿Cu? ¿Qué significa eso?

- Ni idea.

- ¿Y qué tiene que ver eso con nosotros?

- Tiene que ver, y mucho. Este pimiento apareció ayer en Fnac, entre los libros. Alguien lo dejó allí. Y no ha sido el primero. Al principio pensaron que era una broma, o algún chalado con ganas de llamar la atención, y no le dieron importancia. Pero ya han descubierto varios, y por eso me lo han comentado. Y mira esto.

Diego puso sobre mi mesa otros dos pimientos rojos. Ambos tenían escritas una enorme letra E.

- Este lo han encontrado en Zara esta mañana. Estaba expuesto en una estantería, como un objeto decorativo. El otro lo han localizado en el San Martín Gym, sobre una bicicleta estática. Aparecen siempre en lugares chocantes del Mercado, fuera de contexto. Quien los deja, quiere que los encuentren.

- ¿Cuándo ha empezado esto?

- Por lo que me han dicho, el primero fue encontrado hace unas dos semanas. Después, han encontrado nuevos pimientos cada día. Todos llevaban una gran letra. ¿Qué te parece?

- Bah, será algún chaval. O un artista en ciernes haciendo una performance. Sea quien sea, pronto se aburrirá. Estaremos más atentos, eso es todo. **No parece peligroso.**



Diego se dio la vuelta y volvió a su vigilancia. Yo me quedé mirando las hortalizas. Las cogí, las sopesé. Eran hermosas. **Unas hermosas hortalizas rojas marcadas por letras. Lo que hay que ver, pensé. Es que hay gente para todo.**

Por alguna extraña razón, Raquel volvió de repente a mi mente. En un segundo me olvidé de los pimientos e inicié el proceso recurrente de recordar nuestra vida en común. Una telenovela venezolana de 300 capítulos entre la orgullosa hija de la marquesa, una veinteañera de malos modales pero piadoso corazón, y el apuesto mozo de cuadradas, descendiente en realidad de terratenientes pero abandonado en un convento nada más nacer por su cruel abuelo materno, es un muermo total en comparación a la historia de amor que hubo entre Raquel y yo. A causa de su personalidad ingobernable, imprevisible y ciclónica, todos los días pasaba algo tremebundo y agotador. Ella iba y venía sin parar, como una mosca dentro de un coche. Sometida a complejas pasiones, **Raquel sufría innumerables crisis y devaneos emocionales** y se encaprichaba de las cosas más insospechadas. Un mes me decía que quería tirarse en paracaídas. Al mes siguiente me aseguraba que aprendería a bailar hip hop. Y al otro me explicaba que era fundamental para su vida viajar a Colombia para probar no sé qué alucinógeno divino. Así andaba siempre, dando tumbos y dándomelos de paso a mí, que trataba en vano de seguirla el ritmo y que acababa mareado de tanto trajín. **Para vivir con una mujer así hace falta mucha Biodramina**, y más aun para un hombre tranquilo y tirando a soso como yo. Sí, Raquel estaba loca, pero yo estaba loco por ella, lo cual, como se sabe, es un negocio fatal. Un experto en seguridad como yo viviendo con una experta en inseguridad como ella. La vida no está exenta de ironía.

**Pensando en ella me sobrevino un presentimiento**, hueco todavía, que tenía que ver con el misterio de los pimientos rojos, una idea incompleta que solo tendría sentido cuando la pudiera unir a otra idea. Pude percibir una débil conexión entre todas las cosas, pero la sensación se evaporó rápidamente y yo, lentamente, volví a las tareas habituales de mi despacho.

Al día siguiente aparecieron tres pimientos más. Diego los puso sobre mi mesa y me miró como si yo tuviera la culpa. Uno llevaba escrita otra letra E y se había encontrado en un puesto de pescado,

sobre los verdes. Otro llevaba la letra U y lo habían dejado de propina en una cafetería de la galería. El último llevaba otra letra Q y estaba en la sección de discos de Fnac. Nadie había visto ni recordaba nada.

Esto se está saliendo de madre, me dijo. Lo mismo pienso yo. Vayamos a dar una vuelta.

**Ambos salimos de mi despacho y nos dimos un paseo por el Mercado.** Todo se veía perfectamente normal. Nadie parecía sospechoso de andar por ahí dejando pimientos matriculados. En realidad, no podíamos ni imaginar la pinta que tendría alguien que se dedicara a hacer una cosa así.

Después de la infructuosa ronda, cada cual regresó a sus quehaceres, y nada más quedarme solo, me asaltaron de nuevo los recuerdos de Raquel. Evidentemente, sus caprichosas aventuras incluían a los hombres, que entraban en su vida, ponían patas arriba su equilibrio y salían de su vida. Se quedaba prendada de los hombres por

**Diego cogió el pimiento, lo giró y me mostró el otro lado. Allí alguien había escrito, directamente sobre la piel, una gran letra Q.**

su pelo, sus andares o su voz. La podían hechizar simplemente porque llevaran botas camperas. Ella era así de impresionable, aunque nunca traspasó los límites. Nunca me perdió el respeto en su obsesión por las novedades. Sin embargo, su constante necesidad de sensaciones ocasionó no pocas discusiones que siempre acababan igual: ella creaba una bonita erupción que arrasaba con todo ser viviente y luego, pasadas unas horas, me hacía una felina caidita de ojos y me pedía perdón de las formas más variopintas. Me llamaba por teléfono desde la habitación de al lado. Me hacía una tarta de nata con una inscripción obscena. Me escribía un mensaje cariñoso en el espejo del baño. Una vez compró un cachorro que ató delante de mi puerta con una tarjeta de disculpa. Después de devolverlo y de limpiar las cacas que dejó en el felpudo, la perdoné.

**Yo siempre la perdonaba. A la belleza se le perdona todo.**

En los días posteriores aparecieron una decena más de pimientos. Por todo el mercado se encontraron hortalizas con letras impresas, casi siempre las mismas: la U, la Q, la A. Diego las iba dejando sobre mi mesa como un irritante recolector de verduras. Los clientes empezaron a comentar, los tenderos hacían sus cábalas. Pero nadie vio nada, nadie descubrió nada. El enigma seguía sin ser resuelto.

Un día Diego trajo un nuevo pimiento. Entró en mi despacho, lo dejó sobre la mesa, junto a los otros, y se fue sin decir nada. Yo lo cogí como si pesara cien kilos, muerto de cansancio. Le di la vuelta y leí una letra nueva: la R.

**La R. La R. De repente, lo supe.**

Recordé la última bronca con Raquel, la definitiva, después de la cual se fue de nuestra casa. Las quejas, los trapos sucios, la extensa colección de palabrotas. Recordé las habituales frases defensivas de Raquel y su expresión favorita a la hora de discutir, su locución definitiva cuando se aburría de escuchar mis reproches: ¡Me importa un pimiento!

Entonces cogí todas las hortalizas marcadas de mi mesa, deseché las letras repetidas y formé un nombre conocido: RAQUEL.

No tardé un segundo en aceptar las disculpas. Cogí el teléfono y marqué el número de mi querida loca arrepentida.

EN FIN.



\* Autor de las novelas "Un viajante" y "Tal vez sea suficiente".

## SUPER AMARA

# ¿Quieres tener los geranios más bonitos de San Sebastián?

Si te gustan las flores, aprovecha el verano para decorar la terraza, el balcón y las ventanas de tu casa con geranios. En SUPER AMARA encontrarás las variedades que más te interesen. Además, te dirán cómo deber cuidarlas para que luzcan más.



### Consejos para cuidar los geranios en verano

**María José Lopetegi, de SUPER AMARA San Martín, nos da unas sencillas claves para que los geranios luzcan preciosos en nuestros balcones durante los meses más calurosos del año.**

**1** En principio, el geranio es una flor muy fuerte. Aguanta muy bien el calor. No obstante, hay que vigilar siempre que la tierra tenga humedad. Por tanto, si nos toca un verano un poco caluroso, habrá que regar casi diariamente.

**2** Hay que procurar administrarles un abono o fertilizante, en este caso un abono especial para geranios para que la flor florezca.

**3** También es muy importante, cada diez días aproximadamente, retirar planta por planta las hojas amarillas y las posibles ramas que empiecen a ponerse amarillentas para que la planta siga floreciendo.

**4** El enemigo principal del geranio es la mariposa blanca. Esta puede combatir mediante un insecticida sistémico, el cual la planta absorbe y su efecto perdura las siguientes dos o tres semanas combatiendo las mariposas. Esta sigue alimentándose de la planta y acaba muriendo.

### tipos de geranio.

**Zonal:** A diferencia de los otros dos, no cuelga pero por el contrario ofrece más flor que las otras dos variedades.

**Hiedra y gitanilla.** Son ideales para poner en el balcón o en jardinerías ya que se desarrollan en cascada y pueden cubrir más de un metro de fachada. La gitanilla tiene flor más abundante pero más pequeña que la hiedra.

### Y para tus surfinias y petunias:

Son flores muy parecidas pero la surfinia se desarrolla en cascada y la petunia no. También son flores típicas de verano. La surfinia florece mucho, es de riego abundante y le gusta mucho el sol. En ausencia de lluvias es recomendable regar todos los días. Para que no se ponga amarilla, aplícale abono cada 3 ó 4 días.



Sigue todas nuestras novedades en [www.facebook.com/SUPERAMARA@superamara](http://www.facebook.com/SUPERAMARA@superamara)

## LAS GANADORAS DEL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA, DE SHOPPING EN SAN MARTÍN

¡Qué contentas nos encontramos a Itsaso Maiza y Garbiñe Artola en el mercado! Gracias a los votos que sus instantáneas recibieron en nuestro perfil de Facebook, **se llevaron 300 € y 200€, respectivamente, para consumir en los puestos del mercado tradicional.**

### Itsaso Maiza García

1. sariaren irabazlea: 300 €

Itsaso lagunekin heldu zen San Martín azokara, argi eta garbi baitzuen saria haiekin partekatu nahi zuela. "Nire koadrilak eta familiak asko lagundu zidaten bozketetan. Horregatik, eskerrak eman behar dizkiet irabazten laguntzearren".

Sariaren 300 euroak produktu ezberdinetan gastatu zituen: Bertako barazki fresko-freskoetan; eskuz egindako gazta gozo-gozoetan; eguneko arrain-alerik onenetan... Lehiaketara bidali zuen "Musika San Martín plazan" argazkia azoka ondoko plazarxoan egin zuen. "Gelditu egiten naiz beti musikariei entzuteko" esan zigun. "Argazkia apirilean egin nuen. Koloreak izugarri gustatu zitzaizkidan eta, azokaren aurretik jende ugari pasatzen ari zenez, momentu hori aprobetxatu nuen kliskagailua sakatzeko".



1. SARIA: "Musika San Martín plazan"

"NIRE KOADRILAK ETA FAMILIAK ASKO LAGUNDU ZIDATEN BOZKETETAN".



### Garbiñe Artola

Ganadora del 2º premio: 200 €

Garbiñe es muy fan de San Martín. Además de ser socia del club, es seguidora de la revista y casi todos los días acude al mercado a hacer compras.

"Trabajo en un comercio próximo y siempre vengo a San Martín". Gracias a su fotografía "Una sorpresa inesperada", esta joven de Alegi residente en Donostia ganó 200 € que compartió con su cuñado Eneko Amezcaga, el autor de la instantánea. "Hicimos muchísimas fotos y los asentadores nos ayudaron un montón. Nos decidimos por enviar ésta en la que aparecía un perrito porque era muy tierna. Nos lo prestaron unos franceses que estaban de compras".



2º PREMIO. "Una sorpresa inesperada"

"TRABAJO EN UN COMERCIO PRÓXIMO Y SIEMPRE VENGO A SAN MARTÍN".



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

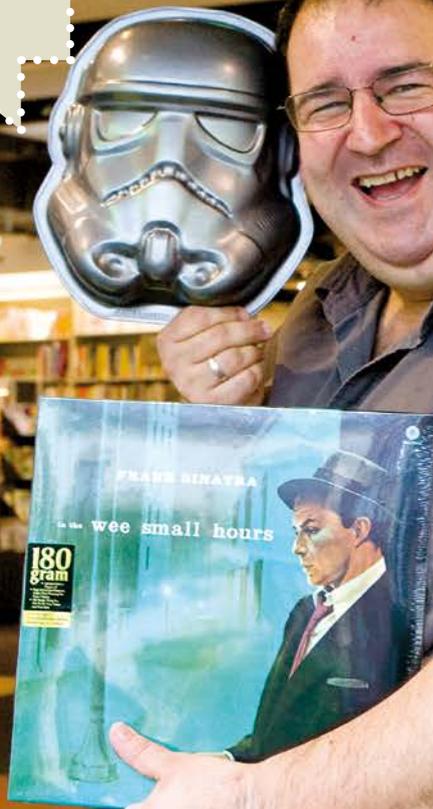


## MOLDE PARA BIZCOCHO DE STARS WARS

"El merchandising de Stars Wars es fascinante. ¡Yo me compraría todo! Tengo cosas guardadas desde que era pequeño y ahora lo disfruto mucho jugando con mi hijo Paul, que tiene 5 años. ¡Con este molde de soldado imperial vamos a hacer un bizcocho espectacular!"

Javier Merino, actor donostiarra

## "TENGO MI PUNTITO FRIKI"



## VINILO DE FRANK SINATRA

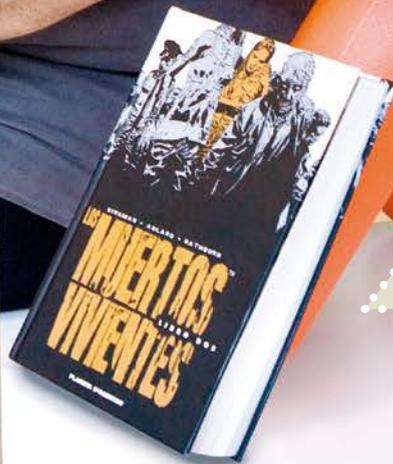
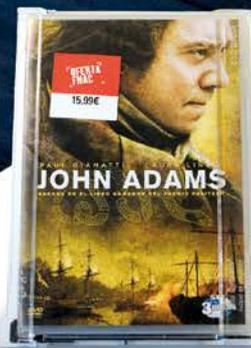
"¡Este disco no lo tengo! Me encanta el jazz, las bandas sonoras de las películas y, últimamente, me ha dado por la música clásica. En general soy bastante clásico y poco tecnológico. No tengo ni Tablet ni whatsapp".

## CÓMIC "LOS MUERTOS VIVIENTES"

"Suelo leer mucho cómic y en Fnac tienen una oferta muy completa. En éste está basada The Walking dead. Yo ya los leía antes de ver la serie, que a mi mujer Izaskun y a mí nos encanta".

## DVD "JOHN ADAMS"

"Es una miniserie de televisión sobre el segundo presidente de Estados Unidos. Me pareció increíble. Sus actores protagonistas, Paul Giamatti y Laura Linney me entusiasman. Soy cinéfilo y veo absolutamente de todo".



## ¡San Martín! TU SHOPPING

### EN EL CENTRO

- . Libros, música y electrónica.
- . Moda
- . Mercado tradicional
- . Gym
- . Ocio
- . Gastronomía
- . WiFi
- . Parking 24 h.

