

# fan!

SAN MARTIN

N10 AZAROA '13  
Dohainiko aldizkaria

“EN CADA LUGAR  
QUE VIAJO,  
VISITO  
EL MERCADO”

A. CHICOTE

AGURTU URTEA  
AHO-ZAPORERIK  
ONENAREKIN:  
San Martin merkatuko  
ezinbestekoak.

Alberto  
Chicote



San Martin

# ALBERTO CHICOTE

CHEF Y PRESENTADOR DE TELEVISIÓN

## “DONOSTIA ES UNA CIUDAD DONDE ME HE MIRADO MUCHAS VECES”

Texto: Estibalitz Ortega / Fotos: Angel Blanco

**E**staba de paso en Donosti, tenía poquísimo tiempo pero aceptó nuestra invitación y posó para FAN! en el Kursaal. Simpático y cercano, en cuanto terminó la sesión de fotos se fue de pinchos a la Parte Vieja. Desde que hace 20 años iniciara su carrera como cocinero, mantiene una estrecha relación con San Sebastián, ciudad en la que tiene muchos y buenos amigos.

**¿Serías capaz de resumir su vida en 10 líneas?**  
En una. Soy Alberto Chicote y disfruto cocinando.

**Madrileño, de Carabanchel Alto. ¿Eso imprime carácter?**  
Tanto como cualquier barrio de esos que lo son.

**¿Tienes tanta mala leche como parece?**  
Cuando me pinchas... sangro.

**¿Qué relación tienes con San Sebastián?**  
Es una ciudad donde me he mirado en muchas ocasiones. Las primeras visitas a los grandes: Juan Mari Arzak, Pedro Subijana, Martín Berasategui, Hilario Arbelaitz... no se olvidan

**Eres un apasionado de la fotografía. ¿Qué rincón Donostia ha fotografiado más veces?**  
No sé cuál más, pero seguramente “El Peine del Viento”.

**¿Has visitado algún establecimiento donostiarra con “Pesadilla en la cocina”?**  
No, no todavía.

**¿Qué tal llevas esto de ser una estrella de la televisión? ¿Es inevitable que a uno se le vaya un poco la olla?**  
No tiene por qué. Yo no he cambiado nada de una vida que me ha costado mucho esfuerzo conseguir. Son los demás los que han cambiado su prisma hacia mí. Yo, procuro adaptarme a las necesidades.

**¿Has tenido que dejar de hacer alguna cosa desde que eres tan popular?**  
No hasta la fecha. Me las apañó muy bien para colocar mi tiempo.

**¿Qué tienen los programas de cocina que enganchan tanto?**  
Creo que tienen cercanía, interés, diversión y un poco de aroma y sabor.



*Chicote posa divertido, con unas achicorias compradas en San Martín.*



### EN CORTO

**Tres aficiones, por orden de importancia:**  
Lectura, fotografía y tiro con arco

**Vicios confesables:**  
Comer, beber y estar con mis amigos y familia.

**Algún hábito poco saludable que practiques:**  
Me pirra la dulcería.

**Algún alimento que no tomas nunca:**  
Visceras.

**Bebida favorita:**  
Champagne

**Una virtud:**  
Honestidad

**Un defecto:**  
Para muchos, el mismo.

**Plato que más veces has cocinado:**  
Imposible llevar la cuenta o acercarse. Hay tantos...

**¿Tienes tiempo para ir al mercado a hacer la compra?**  
Sí. No voy a dejar de hacer las cosas que me gustan. En cada lugar que viajo visito el mercado local, disfruto mucho conociendo los productos locales.

**¿Qué productos no faltan nunca en tu nevera?**  
Frutas y verduras de temporada. Queso y encurtidos.

**¿Cuál es el último capricho gastronómico que te has dado?**  
Visitar un tepanyaki en Tokyo y comer carne de Kobe en un espacio único.

**¿Qué plan tienes para esta Navidad? ¿Te gustan estas fechas?**  
Me parecen unas fechas maravillosas. Cualquier excusa para que todos nos sintamos algo más felices me parece buena idea.

**¿Qué deseo le pides al nuevo año?**  
Que me traiga más o menos lo mismo que el que se despide.

**No tengo ni idea de cocinar y encima no me gusta. ¿Por dónde empiezo? Dame algún consejo, por favor.**  
Responde esta pregunta: ¿Te gusta comer? Si la respuesta es sí, empieza a cocinar tus cosas. Si la respuesta es no. Aliméntate para no morir. No cocines.

**N10 NOV'13**

Jarraitu

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

 @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 / Istock/ Thinkstock

Impresión: Gráficas Orvy / SS- 1399/2011

32.000 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)

¿Aún no eres soci@? Darse de alta es gratuito y muy sencillo. Puedes inscribirte en nuestra página web [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club) o rellenar el formulario que encontrarás en el mercado.

# TALLERES GRATUITOS

Sólo para soci@s Fan!

¿CÓMO APUNTARME?

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

Como sois muchas las personas que os estáis apuntando a los talleres, vamos a adjudicar las plazas por sorteo entre todas las inscripciones recibidas.

## DECORACIÓN DE PASTAS Y CUPCAKES CON TARTADECO



Repetimos la experiencia después del éxito del taller de noviembre. Deja que tus niñ@s se conviertan en auténticos pasteleros y creen sus dulces favoritos. Apúntales a este taller de decoración de galletas y cupcakes impartido por **Tartadeco**.

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **10 de diciembre (martes)**.  
Hora: **18.00-20.00 h.**  
Dónde: **Tartadeco (Oquendo, 11)**.  
Máximo **10 niñ@s de 6 a 12 años**.



## 2 TALLERES DE NUTRICIÓN

La doctora **Esther Telleria** y la enfermera nutricionista **Eider Mora** regresan con dos nuevos talleres teórico prácticos. Aprenderás a disfrutar de la Navidad de una manera saludable, con recetas ricas y sanas. Gracias a los consejos de nuestras expertas, te olvidarás de las digestiones pesadas y conocerás los trucos para depurar el cuerpo después de un atracón.

En el taller de febrero, aprenderás a adelgazar con éxito, sin riesgos y de manera duradera. También elaborarás una dieta, con trucos para controlar la ansiedad y conocerás los falsos mitos en torno al adelgazamiento.

### DISFRUTA DE UNA NAVIDAD SALUDABLE

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **17 de diciembre (martes)**.  
Hora: **18:00-20:30 h.**  
Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 19)**  
Máximo **15 personas**.

### ADELGAZA CON ÉXITO Y SIN RIESGOS

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **4 de febrero (martes)**.  
Hora: **18:00-20:30 h.**  
Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 19)**  
Máximo **15 personas**.

## TALLER DE COCINA RECETAS NAVIDEÑAS PARA SORPRENDER

Apúntate al divertido y práctico taller de cocina que hemos preparado para esta Navidad de la mano de nuestro cocinero **Jon Kepa Barranco**. Si estás haciendo planes y preparando los menús para estas fiestas, qué mejor que venir a nuestro taller de recetas de Navidad: entrantes, primeros platos y principales para asombrar a tus invitados.



SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **9-10 de diciembre (lunes y martes)**.  
Hora: **18:00-20:00 h.**  
Dónde: **Casa de La Rioja (C/Soraluce, Parte Vieja)**  
Máximo **12 personas**.

# SORTEOS

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

## CENA PARA DOS PERSONAS EN EL RESTAURANTE CACHÓN

Por cada compra superior a 10€, participa en el sorteo de una cena para dos personas en el céntrico restaurante donostiarra.

PESCADERÍA NATI

## LLÉVATE 20€ EN PESCADO TODAS LAS SEMANAS

Nati sortea cada semana 20€ en pescado entre todos sus clientes Fan!



AMERI GOIKOA

## CUADRO PINTADO EN SENEGAL

Por cada compra superior a 15€, participa en el sorteo de un alegre lienzo pintado en el país africano.

PESCADERÍA NELI

## MARISCADA PARA DOS PERSONAS

Si eres socio Fan!, participa en el sorteo de una mariscada para dos personas.



## CREA UN CENTRO DE FLORES PARA EL DÍA DE SAN SEBASTIÁN CON MIMIKU

¿Aburrid@ de ver siempre la mesa igual? ¿Te gustaría decorarla con flores pero no sabes cómo? Naroa y Amalur, de la Floristería **Mimiku**, te enseñan a crear un bonito centro de mesa con flores naturales para que el día de San Sebastián, tu mesa luzca como ninguna.

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **14 de enero (martes)**.  
Hora: **18:00-20:00 h.**  
Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 19)**.  
Máximo **10 personas**.

## 2 TALLERES PARA DECORAR TU NAVIDAD CON ALFOMBRA ROJA



¿Natural o artificial? ¿Grande y vistoso o más bien discreto? Mariel y Karol, las chicas de **Alfombra Roja** ([alfombraroja.eu](http://alfombraroja.eu)) te dan ideas preciosas, sencillas, baratas y ecológicas. Y lo mejor de todo: haréis el árbol con vuestras propias manos.

**Alfombra Roja**, os propone un segundo taller para crear una mesa navideña cálida, bonita y muy personal, con objetos cotidianos. Si eres de l@s que cuidan hasta el último detalle y te gusta trabajar con las manos, de manera artesanal, no lo dudes y apúntate. ¡Esto es lo tuyo!

### DISEÑA Y CREA TU ÁRBOL DE NAVIDAD

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **10 de diciembre (martes)**.  
Hora: **18.00-20.00 h.**  
Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 19)**.  
Máximo **10 personas**.

### ESTA NAVIDAD, HASTA LA MESA SE PONE GUAPA

SOCIOS FAN!  
**DOHAIN**

Cuándo: **16 de diciembre (lunes)**.  
Hora: **18.00-20.00 h.**  
Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 19)**.  
Máximo **10 personas**.

Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este otoño. ¿A que son increíbles? No dejes pasar la oportunidad y aprovecha estas ventajas cuando vayas a hacer tu compra. Recuerda que, si además eres socio del club Fan! San Martin, la oferta será mucho mejor.

# OFERTAS

## IÑAKI & JENNY

### MERIENDA SALUDABLE POR SOLO 1 €

Acércate a Iñaki & Jenny 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. (Excepto en Navidad).

SOCIO FAN!	NO SOCIO
5€	5,5€

### DESCUENTO EN CARNE PARA FAMILIAS NUMEROSAS

Si eres familia numerosa, acércate a Iñaki & Jenny a realizar tu compra semanal de carne y aprovecha este descuento. (Excepto en Navidad).

SOCIO FAN!	NO SOCIO
7% DTO.	5% DTO.

## CHARCUTERÍA MARIBEL

### 20% EN JAMÓN DE PATA NEGRA

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

SOCIO FAN!
20% DTO.

## PESCADERÍA ROSA MARI

### OFERTA ESPECIAL NAVIDAD SOCIOS FAN!

Almeja fina gallega: 19,90 €/kg.  
Mejillón gallego: 2,99 €/kg.  
Gambón especial plancha: 14,80 €/kg.

## JUAN ETXEBERRÍA

### LOS PLATOS DE CUCHARA LLEGAN CON DESCUENTO

SOCIO FAN!
20% DTO.

¿A que el cuerpo te pide algo calentito? Consigue un 20% de descuento en potajes, sopas, caldos y cremas presentando la tarjeta Fan!

### ESPECIALISTAS EN CORDERO Y CABRITO LECHAL

SOCIO FAN!
10% DTO.

10% de descuento para socios Fan! Por la compra de un cordero o un cabrito lechal entero.

## FOIES GOIBURU

### REDUCCIÓN DE MÓDENA DE REGALO

Por la compra de dos unidades de bloc de foie gras de 180gr.

## FAST & CLEAN

### LIMPIEZA DE ABRIGOS Y ANORAKS

Aprovecha este super descuento de Fast & Clean en abrigos y anoraks.

SOCIO FAN!	NO SOCIO
30% DTO.	20% DTO.

## TALO

### ¿CONOCES EL PAN DE CRISTAL?

Es ideal para hacer tostadas, apenas tiene miga, es muy ligero y cuando se tuesta la miga adquiere una textura laminada que resalta el sabor del ingrediente que ponemos encima.

Ahora, por la compra de un pan de cristal, Taló te regala un pan de centeno. Sólo para socios Fan!

## KENJI TAKAHASHI

### FÓRMULA JAPONESA

SOCIO FAN!
12€

Ensalada de algas + bandeja de sushi (11 unidades) + bebida (refresco, agua, té verde o cerveza) por 12 €.

De lunes a viernes, de 12:00 a 17:00 h. sólo para socios Fan!

## GYM SAN MARTIN

### ALTA SIN MATRÍCULA + 1 MES GRATUITO para los socios (solo para la cuota trimestral).

SOCIOS FAN
MATRIKULA DOHAINIK

El descuento se aplicará una sola vez y no es válido para la cuota mensual.

## FNAC

### TARJETA DE SOCIO

SOCIO FAN!	NO SOCIO
7,5€	15€

50% de descuento al hacerte la tarjeta de socio de la Fnac Socio Fan!

## FRUDISK

### BOLSA DE KILO DE CHUCHERÍAS

10% de descuento en bolsa de kilo de gozokis. Recuerda enseñar tu tarjeta cada vez que compres esta cantidad.

SOCIO FAN!
10% DTO.

## FRUTERÍA LA SUPERA

### NARANJA ESPECIAL DE ZUMO

SOCIO FAN!
1,59 €/kg.

# LLÉVATE LA CESTA DE Santo Tomás



Sabemos qué contiene el aguinaldo del Mercado San Martin, pero no quién es su dueño. ¿Quieres ser el ganador de los 1.000€ de premio? Del 28 de noviembre al 18 de diciembre, por cada compra que hagas tu asentador te entregará uno o varios boletos. Rellénalos y deposítalos en los buzones habilitados para el sorteo.

**VALORADA EN 1.000€**  
Si eres socio Fan! el premio asciende a 1.400€

### ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES EN LA CESTA DE SANTO TOMÁS 2013

FNAC; San Martin Gym; Centro Café; Carnicería Muñoa; Charcutería Maribel; Iñaki&Jenny; Juan Etxeberria; Alimentación Nicasio; Kenji Takahashi; Pescadería Coro Sotero; Pescadería Garrido San Martin; Pescadería Neli; Pescadería Miren; Pescadería Nati; Pescadería Sola; Pescadería Rosa Mari; Frutería Fernandez; Floristería Mimiku; Panadería Taló; Frudisk; Errekalde Baserría; Adarrazpi artzai gazta; Foies Goiburu; Altzueta; Ameri Goikoa; Balantxa; Illarreta; Parada; Sagasti Txiki; Tolare; Ubalategi; Fast and Clean.



## EXITOSA DEGUSTACIÓN DE JAMÓN Y LOMO IBÉRICO DEHESA DE CALVACHES

El jamón y el lomo ibérico de bellota Dehesa de los Calvaches (Extremadura) fueron los protagonistas del evento organizado por Alimentación Muñoa en SM Bar.

“Estamos muy contentos, porque la gente ha disfrutado mucho de la degustación”, nos cuenta Javier Muñoa. “Era la primera que organizábamos un evento de estas características y ha salido muy bien”. En el acto, celebrado en SM Bar, más de 200 personas pudieron degustar el exquisito jamón y lomo ibérico extremeño Dehesa de Calvaches que presentó Jaime Sebastián de Erice, propietario de la prestigiosa marca. Los excelentes productos Dehesa de Calvaches proceden de cerdos ibéricos puros con denominación de origen, alimentados a base de bellotas en la dehesa extremeña.



La familia Muñoa junto con Jaime Sebastián de Erice.

# tartadeco

Decoración creativa de repostería.

Productos y cursos.

www.tartadeco.com • tartadeco@yahoo.es  
Tel.: 943 441 982. C/Okendo 11, 2004 Donostia



### ¿CHAMPÁN JAPONÉS?

Nos ha encantado esta botellita rosa de sake con gas de la marca Hana Awaka que recuerda al benjamín de champán. La encontrarás en **Kenji Takahashi**.



### CHATKA, LA DE VERDAD

Si has probado la auténtica, no querrás sucedáneos. Su carne es jugosa, deliciosa y exquisita. Un capricho para foodies. Cómprala en **Iñaki & Jenny**.



### DESDE RUSIA CON AMOR

Iván, de **Coro Sotero**, guarda este caviar ruso como oro en paño para que su temperatura no se altere y conserve su excelente sabor. ¡Pídeselo! Todo un lujo gastronómico.

### MUNDUKO URDAIAZPIKORIK ONENA

Joselito nazioarteko chef ezagunek eta kritikoez goraipaturiko gastronomiabitxia da. **Charcutería Maribel** urdaitegian aurkituko duzu, ezkur-urdaiazpiko iberikoaren gunean.



# Fin de año gourmet

Agurtu urtea aho-zaporerik onenarekin. Eman zeure buruari gastronomia-omenaldia merkatuko "deli" onenekin



### ESKURA

Banan-banan **Ameri Goikoa**-ko Tomás Imazek jasoak dira. Sarrerako ezin hobeak izateaz gain, zure haragiei laguntzeko ere erabili ditzakezu. Aprobetxatu egun hauek erosteko eta izoztu Gabonetarako.



### LA DECORACIÓN: UN MUST-HAVE

En Floristería **Mimiku** preparan unos preciosos centros florales con motivos navideños. Te encantarán y darán un toque especial a tu mesa.



### MENDABIAKO KATEDRALA

Zuriak, zuntzik gabeak eta Jatorri Deiturako zainuriek duten mingots ukitu bereizgarriekin. **Nicasio**-n Mendabiako zainzuri gozo-gozoak aurkituko dituzu, gusturik zorrotzenak asetzeko.



### PARA LOS PEQUES

Olor, color y sabor son la Santísima Trinidad de las chuches. Aprovechad las vacaciones para hacer divertidas tartas y adornos de gominolas. En **Frudisk** las encontrarás de todas clases.

### OHITURA OSASUNGARRIA

Bazkari edo afari pantagrueliko bati amaiera emateko postre biribila. **Frutería Fernández** eta **La Supera** fruta-dendetan konpotarik onena egiteko behar dituzun osagaiak aurkituko dituzu.



### EZ DU INOIZ HUTS EGITEN

Osasungarriak, arinak eta glutenik gabe. Horrelakoak dira **Centro Café**-ko artisau-izozkiak. Jan bertan edo eskatu etxera eramateko. Mojito-izozkiak ukitu karibetarra emango dio zure afariari.

### ¡IDI PAMPLONA!

Javier, de **Carnicería Muñoa**, dice que los mantecados Felipe II "son jugosos hasta en bocadillo". Para él son la joya de la corona. Elaborados artesanalmente, han recibido premios en distintas partes del mundo.



# Navidad de azúcar

En estas fechas te lo puedes permitir. ¡Sáltate la dieta por unos días y disfruta del postre! Hemos hecho una selección de dulces que encontrarás en San Martín a la que no te podrás resistir.



### PANETTONE ITALIANO

Este típico bizcocho Made in Milan se ha convertido en un símbolo internacional de la Navidad. En **Iñaki y Jenny** traen desde hace años los de la marca Flamigni, elaborados artesanalmente. Se te hará la boca agua.

### ASPALDIKO ZAPOREAK

Melatuta, fruta jateko modu gozagoza da. Calahorran artisau-eran eginiko ale horiek **La Supera** fruta-dendan saltzen dituzte.



## Vinos para triunfar en Navidad

No es necesario dejar la cartera temblando para beber vino rico en Navidad. Os ofrecemos una selección de caldos a buen precio que podéis encontrar en **la bodega de SUPER AMARA**. Os gustarán y quedaréis de lujo ante vuestros invitados.



### ↑ DEL PAÍS: QUE NO FALTE

**TXAKOLI IZARO**  
Bodegas Ulacia  
D.O. Getariako  
Txakoliña

Elaborado a base de uva autóctona (Hondarribi Zuri), este txakoli de producción limitada se elabora con las mejores uvas cuidadosamente seleccionadas de los mejores viñedos de Bodegas Ulacia. Tiene un ataque fresco y elegante, untuoso y con un final equilibrado. Ideal para tomar con mariscos, pescados y carnes blancas.

### ↑ MUY FRESCO Y ELEGANTE

**ZARATE ALBARIÑO 2012**  
Bodegas Zarate  
D.O. Rías Baixas

Si te gusta el blanco, prueba este vino que elabora Bodegas Zarate, pionera en la elaboración de albariño en Rías Baixas. Es muy fresco y te sorprenderán su equilibrio y su elegancia. Marida perfectamente con pescados, mariscos y quesos grasos.

### ↑ PERFECTO PARA COMENZAR EL NUEVO AÑO

**JUVÉ Y CAMPS RESERVA DE LA FAMILIA BRUT NATURE 2009**  
Bodegas Juvé y Camps  
D.O. Cava

Imprescindible para entrar en el año nuevo con alegría, este espumoso gran reserva ha envejecido durante un mínimo de 36 meses en botella.

### ↑ EL ROSADO ESTÁ DE MODA

**TOMBÚ**

Bodega Dominio  
Dos Tares  
D.O. Vino de la Tierra de Castilla y León

Este caldo, elaborado con la variedad Prieto Picudo, ha recibido distintos premios en Mónaco, Cannes y Madrid. Te llamará la atención su precioso color rojo frambuesa. En boca es seco, fresco, cálido, muy amplio y persistente.

### ↑ UN VINO GANADOR

**ABADÍA RETUERTA SELECCIÓN ESPECIAL**

Bodegas  
Abadía Retuerta  
D.O. Vino de la Tierra de Castilla y León-Sardón de Duero

Es el compañero perfecto en cualquier comida o cena. Ha sido reconocido varias veces como uno de los mejores tintos del mundo. Combina la riqueza del tempranillo, la intensidad del Syrah y la elegancia del Cabernet Sauvignon.



## “SOY KOXKERO. ME CRIE ENTRE REDES Y CAJAS DE PESCADO”

Iván nació en Calle Arriba y eso imprime carácter. Cuando era un bebé, su madre le acunaba en cajas de pescado mientras trabajaba en el viejo San Martín y de crío, jugaba en el muelle entre las redes de los barcos. Al volver de la mili se incorporó al negocio familiar, que ha convertido en la pescadería más prestigiosa de la capital.

Texto: Estibalitz Ortega / Fotos: Angel Blanco



### ¿Y qué os supuso la construcción del nuevo San Martín?

Con la puesta en marcha del nuevo mercado se nos pidió que abriésemos por la tarde. Y fue un reto para nosotros. La clientela se estaba haciendo mayor y queríamos acercarnos a la gente joven, así que decidimos trabajar por la tarde y en horario continuado. También nos ha ayudado a valorarnos más como comerciantes.

### ¿Pescadero se nace o se hace?

En el caso de mi familia, que seamos pescaderos puede ser porque de pequeños nos acunaban en cajas de pescado y porque el olor a pescado es para nosotros como un Chanel N° 5 que nos acompaña toda la vida. En definitiva, lo que has mamado desde pequeño, con trabajo y respeto, lo puedes convertir en un trabajo.

**Ser proveedor de varios de los mejores cocineros del mundo es como para que a uno se le suba a la cabeza ¿no?**

Estoy muy orgulloso de nuestra pescadería, pero a mí, desde crío, mis padres me han enseñado a ser humilde. Es muy difícil entrar en el mundo de los restaurantes Michelin, por mucho que tengas un producto 10 y lo estés haciendo bien. Te exigen mucho. Yo creo que, en nuestro caso, es el resultado de haber trabajado bien y de ser constantes. Del mismo modo, también estoy orgulloso de que, por ejemplo, un sábado me venga un matrimonio joven por primera vez y vuelva el sábado siguiente, porque se han ido contentos de nuestra pescadería.

### ¿Crees que tomamos suficiente pescado?

La carne siempre ha tenido más aceptación, porque no tiene espinas, ni cabeza... Pero el pescado, por su alto contenido en agua, es más digerible y sano. Debería ser obligatorio comer salmón una vez a la semana por sus elevados niveles de Omega 3. Recomiendo tomar pescado azul dos días a la semana y otros dos, pescado blanco.

### ¿Vais a vender muchas angulas esta Navidad con la que está cayendo?

A mí, cada año me desconciertan más las navidades. Empiezan siempre muy suave, pero al final la gente se anima. Yo creo que impera el espíritu latino de diversión que tenemos. Las vendemos, pero no hay mucha gente que se lo pueda permitir.

### DNI

**NOMBRE Y APELLIDOS**  
Iván Burgaña Vaqueriza

**LUGAR DE NACIMIENTO**  
San Sebastián

**AÑO**  
1961

**PUESTO**  
Pescadería Coro Sotero

**ESTADO CIVIL**  
Estoy casado y tengo dos hijos, de 24 y 20 años. También tengo una perra, Bimba, un bulldog francés, de la que estoy enamorado.

**UNA CONFESIÓN**  
Tengo mi retiro espiritual en Ibiza y voy cada vez que puedo.



# Cuidarse en Navidad

## CUESTIÓN DE SALUD

Sensación de pesadez, retención de líquidos y algún kilo extra son resultado de los excesos navideños. Os doy unos trucos para poder disfrutar de las fiestas y evitar la frustración o arrepentimiento en enero.

1

### COMPRA Y COCINA LO JUSTO

para evitar las sobras. De esta manera, los días no festivos podrás respetar la dieta normal y compensar los excesos de los festivos.

2

### CUIDADO CON LOS CANAPÉS Y APERITIVOS

porque tienen muchas calorías. Elige los que menos grasa lleven (espárragos, marisco, ensaladas, brochetas de frutas y verduras, champiñones...) y evita las frituras.



3

### COME DE TODO PERO SIN PASARTE EN CANTIDAD.

4

### EMPIEZA LAS COMIDAS CON REFRESCOS SIN AZÚCARES

zumos naturales o cerveza sin alcohol. Deja el vino y el champán para el plato principal y el postre.

5

### SI TE TOCA COCINAR:

- \_ Utiliza el horno: ahorrarás tiempo, trabajo y calorías.
- \_ Elimina la grasa visible de las carnes y desgrasa los caldos.
- \_ Utiliza hierbas aromáticas y especias: dan sabor y ayudan a no abusar de la sal y las grasas.

6

### LOS FRUTOS SECOS TIENEN MUCHAS CALORÍAS

de manera que seremos moderados con la cantidad que comamos para no amenazar el mantenimiento de nuestro peso.



7

**EL EJERCICIO SERÁ EL ALIADO INDISCUTIBLE** que nos ayude a no engordar. Aprovecha los ratos libres para dar un paseo o para ir al gimnasio.

8

### CUIDADO CON EL POSTRE

ya que los dulces navideños tienen muchas calorías, incluso los light. Para ello empieza el postre con una brocheta de frutas, una rodaja de piña, una macedonia de frutas o una compota, para luego dar paso a una ración moderada de dulces navideños y bombones.

9

### NO TE SALTÉS NINGUNA COMIDA PARA COMPENSAR.

Lo único que te ocasionará es hambre y desequilibrio a la hora de comer con el consiguiente aumento de peso.

10

### LOS DÍAS NO FESTIVOS TOCA COMPENSAR

a base de purés de verduras y caldos depurativos.

## FALSOS MITOS



#

Hay turrón sin azúcar que no engorda: **FALSO**

El turrón nos aporta muchas calorías que proceden de la grasa contenida en las almendras y en menor medida del azúcar, de manera que un turrón sin azúcar sigue aportando muchas calorías.



#

Las bebidas alcohólicas blancas son peores: **FALSO**

Las bebidas alcohólicas afectan al organismo dependiendo de su graduación alcohólica. Así, el pacharán, ginebra, whisky son peores optando por la cerveza, el vino blanco o tinto.

#

Es mejor llegar a la comida festiva en ayunas: **FALSO**

No comer nada durante el día te provocará un hambre excesiva y arrasarás con toda la comida. Mejor llega con un apetito moderado.

#

El vino tinto no engorda: **FALSO**

El vino tinto es algo más ligero que el blanco, pero sí aporta una buena cantidad de calorías. Bebe sólo dos copas con la cena.

## ¡MENÚ DEPURATIVO PARA DESPUÉS DEL ATRACÓN!

### DESAYUNO

- \* Una infusión de cardo mariano.
- \* Una rodaja de piña o un kiwi o una naranja.
- \* 200 ml de leche semidesnatada o un yogur desnatado, sin azúcares añadidos.

### A MEDIA MAÑANA

- \* Una infusión diurética de cola de caballo, ortosifón, pilosela...
- \* Una fruta: manzana, piña o pera.

### ANTES DE COMER

- \* Un caldo depurativo hecho a base de puerro, cebolla, apio y perejil.

### COMIDA

- \* Verdura cocida, a elegir: Puerro, cebolla, calabaza, calabacín, espinaca, acelga, apio, borraja, tomate, pimiento, repollo, alcachofa.
- \* Patata o legumbres o arroz o pasta.
- \* 40 gr de pan integral.
- \* Un yogur desnatado o un vaso de leche semidesnatada.

### MERIENDA

- \* Una fruta.
- \* Una infusión diurética de cola de caballo...

### ANTES DE LA CENA

- \* Caldo depurativo de puerro.

### CENA

- \* Puré depurativo hecho a base de calabaza, calabacín, puerro y cebolla.
- \* Carne, pescado o huevo con abundante guarnición de pimientos, tomate, champiñones...
- \* 40 gr de pan integral.
- \* Yogur desnatado o un vaso de leche semidesnatada.

### ANTES DE ACOSTARSE

- \* Una infusión diurética.



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.

ALEJANDRO FERNÁNDEZ ALDASORO\*

**SAN PEDRO**

**SAN MARTÍN**



**L**a vida no es un partido en el que siempre gane el mejor, ni el peor, ni nadie. En la vida (por lo que yo sé) no hay más oponente que uno mismo, ni se gana ni se pierde en realidad, aunque parezca que sí, que uno gana o pierde un empleo, o un amor, o una sentencia judicial, o un concurso de ideas, o un tercer premio en la lotería de navidad, o un sueldo Nescafé para toda la vida. Todo eso son ilusiones. La vida es un partido contra las propias limitaciones, independientemente de las circunstancias que nos toquen y de las personas que aparenten ser nuestros rivales. **En la vida lo que importa, lo que de verdad importa, es superar las fronteras personales. Derrotarse. Y para ello hay que mirar y ver lo que tenemos dentro. Descubrir quién diablos somos.** Ese es el verdadero botín que nos llevaremos cuando esto acabe, el único que no podrán repartirse nuestros herederos y, eventualmente, la agencia tributaria: el conocimiento de uno mismo que dejan los partidos jugados, la victoria sobre la inconsciencia de nuestros actos.

Y lo demás es pasar el rato. Buscar reconocimiento. Resolver problemas de otros. Echar fuera las culpas. Ganar y gastar dinero.

**Distracciones.**

Tal vez por eso las personas más hermosas que uno se encuentra por ahí son aquellas que han conocido la lucha, el fracaso y la pérdida, y han encontrado la manera de ascender desde esa oscuridad. Aquellas que han sufrido dolorosos obstáculos pero que han entendido ya por qué, y ahora tienen una sensibilidad, una humildad y una comprensión de la vida que llenan de bondad todo lo que hacen.

**Las personas más hermosas salen de las grandes derrotas en los partidos importantes.**

**Es el caso de Seve Rodríguez.**

**S**eve Rodríguez tuvo todas las dificultades que se pueden imaginar y también dificultades inimaginables. Nació hace 53 años en el norte de Murcia dentro de una familia muy pobre. Era el segundo más pequeño de cinco hermanos, el cuarto de la lista en pasar hambre. Vivían en un pequeño pueblo que malvivía de la agricultura, rodeado de inmensos campos de cítricos. Su padre trabajaba en la recogida de la naranja, cuando había trabajo y le parecía bien trabajar. Su madre, algo estropeada de origen y estropeada casi del todo por culpa del mal uso, le enviaba con siete años a la carnicería a comprar de fiado carne de tercera. Seve recorría angustiado el tramo entre su casa y la tienda, sabiendo de sobra lo que le esperaba allí: los comentarios condescendientes de la carnicera acerca de la

deuda acumulada por su familia. Las miradas hirientes de las vecinas que esperaban su turno. Y la interminable espera hasta que le entregaban, con una taimada violencia, como si se la arrojaran, una bolsa de proteínas baratas. **Seve volvía a su casa lleno de vergüenza infantil, la que se queda grabada a fuego.**

Su padre acabó yéndose un día para no volver, como pasa en las canciones de Sabina. A su madre le robaron el mes de abril, y como ya le habían quitado antes los otros meses de la primavera, además de los del verano y los del otoño, se quedó sola, con cinco hijos y un invierno eterno por delante. Como no podía con tanto niño, se quedó con la más pequeña y repartió a los cuatro mayores. A su hermano Francisco le puso a trabajar en el criadero de cerdos de un pariente de Huelva. A su hermana la mandó a servir a San Sebastián. Y a él y a su segundo hermano mayor, Santiago, les asignó un internado para niños sin recursos, donde les sacarían ligeramente del analfabetismo y comerían mal que bien durante todo el año. Pero no pudo ser. **Pocos días antes de entrar en el presidio, los dos hermanos se colaron una tarde a jugar en un naranjal cerca de casa.** Treparon a los árboles y anduvieron de rama en rama, como barones rampantes. Y cuando tuvieron sed, bajaron de las nubes, se sentaron a la sombra de un mandarino y se bebieron el jugo de la fruta que crecía sobre sus cabezas. Sin embargo, a su hermano Santiago la merienda le sentó fatal. Se llenó la boca de más fruta de la que podía masticar y se atragantó con el gajo de una mandarina. Y allí mismo, delante de su hermano paralizado, que le miraba sin saber qué hacer y sin hacer otra cosa que mirar, Santiago se asfixió.

**UN DÍA ESTABA SEVE EN EL MERCADO DE SAN MARTÍN. LE GUSTABA VER LOS PUESTOS DE LAS CASERAS, EL MARAVILLOSO ARCOIRIS DE LAS FRUTAS. LE RECORDABAN SU NIÑEZ.**

Después de un pobre funeral repleto de ausencias, Seve ingresó en el internado. Se diría que entró solo, pero la verdad es que su hermano Santiago le acompañó los dos años que estuvo allí, como le acompañaría el resto de sus días. Le acompañó cuando los mayores le pegaban como divertimento, cuando permanecía asustado en su litera en el fingido silencio de la noche y cuando se quedaba durante horas junto a la verja esperando que su madre le viniera a buscar. Santiago estuvo siempre con él, distanciándole de sus pruebas, diciéndole tranquilo Seve, aguanta hermano, todo es un juego, una vueltita, un pequeño rodeo que estamos dando tú y yo. Si existe un ángel de la guarda, el de Seve se llamaba Santiago.

Lo más normal es salir de ahí convertido en un resentido social y en un delincuente, pero eso no le sucedió a Seve. Ni siquiera cuando su madre murió de un ictus. **Entonces su hermanita se quedó con una tía y él tuvo que marchar a Lezo a vivir con su hermana mayor.** Santiago no le dejó perderse en el camino. No le dejó devolver los golpes recibidos, ni utilizar los motivos que tenía de sobra para encontrar una satisfacción venenosa.

Seve y Santiago llegaron aquí como si nada hubiera pasado. Como unos señores mayores a los que se les acaba de transplantar un corazón. Dispuestos a empezar de nuevo, de otra manera. Seve hizo los estudios mínimos obligatorios y enseguida se puso a trabajar de pinche en una carrocería. Aprendió el oficio, se casó joven, tuvo un hijo. Las cosas corrientes. Empezó a sufrir las economías de cualquier familia humilde. La ropa de los domingos, la humedad de alguna pa-

red, las duchas con agua fría para no gastar butano. Nada del otro mundo. Apretar los dientes y salir adelante. Un veraneo en comparación a su primera vida en Murcia.

**C**on el tiempo, fue prosperando. Se hizo chapista oficial, empezó a ganar más dinero, etcétera. Y sucedió algo curioso: se dio cuenta de que la gente acudía a él en busca de consejo. Por alguna razón, atraía a conocidos atribulados, un compañero de trabajo, un vecino o un pariente, que aprovechaban un descanso o un encuentro fortuito para contarle sus cuitas. Seve siempre los atendía con amabilidad, perplejo de la importancia que los demás le daban a sus opiniones. Decía: ¿quién soy yo, un incultito, para decirle nada a nadie? Pero luego siempre daba un punto de vista extremadamente sencillo y clarificador. Y si el asunto le sobrepasaba, acudía a su propio consultor, su hermano Santiago, que seguía muy presente, como una referencia fundamental, como la eterna evocación. Si existe un dios, el de Seve se llamaba Santiago.



En cuanto pudo, hizo un curso de primeros auxilios. Aprendió la maniobra de Heimlich, la técnica básica para liberar el conducto respiratorio en caso de atragantamiento. Solo hay que abrazar a la persona por detrás y presionar el abdomen, justo encima del ombligo, hasta que expulse el objeto por la boca. Qué lacerante sencillez. De haberlo sabido, su hermano Santiago estaría vivo.

Pero los partidos de la vida pueden durar muchos años. Y las derrotas se vuelven victorias, y ambas son igual de ilusorias, y hay en todas ellas el marchamo de una estancia superior. Un día estaba Seve en el Mercado de San Martín. Le gustaba ver los puestos de las caseras, el maravilloso arcoiris de las frutas. Le recordaban su niñez. Y sucedió: el eterno retorno, la magia de las repeticiones, la penúltima vuelta del carrusel. Un niño de ocho años, a su lado, comía la merienda con ansiedad mientras su madre hacía la compra. Y entonces se atragantó con el gajo de una mandarina. Empezó a boquear, se cayó al suelo del mercado, entre la gente, mientras su madre pedía ayuda a gritos. Seve reaccionó como si todo fuera un sueño, y él hubiera desaparecido de repente de la escena y se hubiera convertido en un instrumento del cielo que sabe lo que tiene hacer porque nació precisamente para hacerlo, como si el crío no fuera el crío cuya madre gritaba medio loca desde una enorme distancia sino su hermano Santiago, a quien levantó del suelo y le cogió por detrás, según la maniobra de Heimlich, y le apretó el abdomen con la fuerza del resarcimiento, por debajo de las costillas, hasta hacerlo toser, hasta hacerlo expulsar un gajo de mandarina que tenía casi 50 años.

El niño se salvó. Regresó al Mercado de San Martín desde el cielo de los niños. Y Seve encontró la paz de la comprensión, del orden y la justicia cósmica. Qué hermoso resultado para su vida.

EN FIN.

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





Jabier Muguruza, Musikaria eta idazlea

## “ASUN GARIKANOREN IDAZKERA OSO GUSTUKO DUT”

### ‘SEARCHING FOR SUGAR MAN’

“Artista handia izan da Rodriguez jauna. Bere lan musikala oso kontutan hartzekoa da eta bere bizitza, benetan interesgarria. Umiltasun adibidea da artista guztiontzat”.

### ‘KALIFORNIAKOAK’

“Oraindik ez dut irakurri, atera berria da. Baina ezagutzen dut Asun Garikanoren aurreko liburua eta oso gustuko dut bere idazkera. Kolonizazio garaian Ameriketara joandako euskaldunen bizipenak, sufrimenduak... kontaktzen ditu liburukak”.

### ‘14 ABESTI ETA 13 ISTORIO TXIKI’

Diska bitxia da. Txema Murugarren pop rock estiloko kantautorea eta Angel Unzu, gitarjole fina, elkartu dira eta oso lan berezia egin dute. Merez du entzutea”.

### ‘ZAZIE EN EL METRO’

“Ikaragarri gustatzen zait Raymond Queneau idazleak “Zazie dans le métro” liburuan kontaktzen digun istorioa, bertan zer planteatzen den eta nola planteatua dagoen. Bide batez esanda, Joxan Elosegik maisuki itzuli zuen euskerara obra zoragarri hori. Hurrengo urtean, ni jaiotakoan, Louis Mallek bere bertso zinematografikoa egin zuen, eta nik uste hark ere asmatu egin zuela, giroa eta kontakizunaren sarma islatzerakoan”.

Foto: Angel Blanco

## ¡San Martín! TU SHOPPING EN EL CENTRO

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

