

Nº11 MARTXOA '14
Dohainiko aldizkaria

fan!

SAN MARTIN

¡Da la cara!
CONCURSO DE
SELFIES
en Facebook

APÚNTATE EN
NUESTROS
TALLERES
GRATUITOS.

GORKA Otxoa

*"Donostiar peto-
petoa naiz"*



San Martín

GORKA OTXOA EN

10 palabras

“SOY DONOSTIARRA DE PRO,
REALISTA Y TAMBORRERO”

TEXTO: Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS: JM. Ubiria

Donostiarra

“Soy de Amara de toda la vida y luego me independicé a la Parte Vieja, donde sigo manteniendo una habitación con amigos, porque intento venir todo lo que puedo. Necesito un chute de Donosti como mínimo una vez al mes. Aquí viven mi familia y los amigos de toda la vida. Soy donostiarra de pro, realista, tamborrero... todo el pack”. **¿Te sientes identificado con la palabra ñonostiarra?** “Me hace gracia y la entiendo, en cierto modo. El ñonostiarismo tiene su toque bueno y su toque malo, no tiene por qué ser peyorativo. Esa finura y esa pijotería yo creo que la tenemos todos los de Donosti. Yo, poco (risas), pero como donostiarra que soy, lo llevo en los genes”.

Madrid

“Llevo ocho años viviendo en Madrid, adonde me fui por trabajo. Últimamente, donde más curro me sale es allí y además, muy interesante. También he hecho muchos amigos y mi chica –la actriz Eva Ugarte– también es madrileña. Vivo en el centro y me gusta ir andando a todas partes. Tengo muy cerca de casa dos mercados; el de La cebada, en La Latina, y el de San Fernando, en la calle Embajadores, que lo han renovado hace poco y suele ir mucha gente joven. **¿Qué es lo mejor de vivir en Madrid?** “Hay mucha actividad cultural. Muchas salas de teatro, por ejemplo, de teatro off en las que se ven auténticas maravilla, y musicales. Puedo ver películas en versión original, me he acostumbrado y no puedo verlas dobladas, conciertos, fiestas, saraos...” **¿Y lo peor?** “El tamaño de la ciudad y el tráfico, que es infernal. Hay atascos en la Gran Vía incluso a las tres de la mañana”

Real Sociedad

“De txiki, ya iba a Atocha con las invitaciones que la Diputación repartía para los niños e íbamos toda la cuadrilla de la ikastola. Luego nos hicimos socios en Anoeta, adonde voy siempre que puedo. Este año fui a Manchester y a Leverkusen. A Lyon no pude por trabajo y me fastidió mucho”. **¿Eres antiAthletic?** “Soy anti los capullos del Athletic, pero no me gustaría que bajara, no les deseo el mal. Hombre, que ahora nosotros vayamos a la Champions y ellos no pues, lógicamente, es lo que quiero (risas). Pero tengo muchos amigos del Athletic que además me animan en los partidos de la Real. El año pasado tuve la oportunidad de estar en el último derby”. **¿Tienes segundo equipo?** “Antes era del Barça”, pero cada vez le estoy cogiendo más paquete. Los dos grandes cada vez me aburren más con sus arbitrajes y su presencia mediática, así que ahora sólo soy de la Real”.

Familia

“Mi madre se llama Isabel y mi padre, Jesús. Tengo un hermano, Igor, que es txalapartari de Oreka TX. Tenemos una relación muy estrecha. Hablo casi a diario con ellos. Vengo mucho para estar con ellos y con el aitona”. **¿Qué valores te han**

transmitido tus padres? “A ser honesto con uno mismo. Mi madre es psicóloga y me ha transmitido la importancia de estar en contacto con lo que el corazón te pide. Y la justicia social. Mi aita está metido en Economistas Sin Fronteras y en la coordinadora de oenegés de Euskadi. Nos lo ha inculcado mucho. También el valor de la amistad y de la familia, por supuesto”. **¿Te gustaría tener tu propia familia?** “Cada vez lo veo menos lejos. Además, ya tengo con quién tenerlos, pero tenemos que organizar nuestras vidas, porque como los dos somos actores, es más complicado (risas)”.

La fama

“No lo llevo muy bien, es lo peor de esta profesión. Tengo la suerte de que la gente se acerca a decirme cosas muy bonitas y nunca he tenido problemas, pero la falta de intimidad está ahí... Algún día que estás de bajón, o agobiado, o cansado... tener que estar siempre con la sonrisa... Pero lo entiendo y lo valoro. En Gipuzkoa la gente es muy respetuosa, va con nuestro carácter. En Bilbao son más abiertos y en Andalucía te saltan encima (risas). Me han reconocido en los lugares más insospechados y raros del mundo”.

Tuitero reivindicativo @gorkaotxo

“Me apetece expresar muchas cosas, pero hay otras tantas que me callo porque Twitter tiene sus peligros. Estoy indignado con la corrupción, el PP, la ley del aborto... En el 15M estuve en la Puerta del Sol y fue una experiencia muy especial. Yo creo que lo que se vivió allí es el germen de algo que está dando y seguirá dando sus frutos.

Sigo mucho las noticias socioeconómicas y Twitter es una herramienta muy interesante para enterarte de noticias que no aparecen en los medios tradicionales”.

trotamundos

“Me encanta viajar. El dinero que ahorro lo gasto viajando y comiendo, que también me gusta mucho. Tengo una cuadrilla con la que todos los veranos, si el trabajo me lo permite, hacemos un gran viaje. He estado en Cuba, Cabo Verde, Vietnam, Tailandia, Argentina, Europa me la he pateado bastante... Tuve la oportunidad de estar en Japón y me atrae mucho su cultura. Me pareció el país más distinto en el que he estado y, por supuesto, me encanta su comida”. “De cada viaje que hago me traigo una cucharilla de souvenir, de esas que tienen un escudo. Es muy friki (risas). Estuve con 15 años un mes en verano en una familia yankee aprendiendo inglés y viajamos a varios Estados, durmiendo en moteles... Fue muy divertido. En cada Estado me compraron una cucharilla y me volví con varias. Ahora ya tendré cerca de 70”.

Psicólogo

“En casa hemos mamado la psicología desde pequeños y los dos hermanos hemos hecho la carrera. Empecé a los 18 años en Goenkale y compaginaba mis estudios con el trabajo. Al terminar hice las prácticas en Agifes,

N11

Marzo 14

Jarraitu

f www.facebook.com/mercadosanmartin

@mercado_sm

Wifi dugu!

Konekta zaitetz zure lagunekin, zure familiarekin.

Proposamenak bidaltzeko:

✉ prensa@msanmartin.es

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

Fotografías:
ACC / Stockphoto / Fotolia
Impresión:
Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
29.500 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

 San Martín

www.msanmartin.es

Nos regaló varias horas de un fin de semana que vino a San Sebastián y además accedió –no muy convencido, todo hay que decirlo– a ponerse una americana para la foto de portada. “No me gustan, me siento disfrazado. Sólo me las pongo si tengo que ir a un sarao”, nos contó. Gorka Otxoa (Donostia, 1979) es uno de los actores con mayor proyección y no para de trabajar, pero como buen donostiarra, no puede estar mucho tiempo lejos de la ciudad que le vio nacer.

ZER EROSIKO ZENUKE SAN MARTINEN?

LAGUNENTZAKO BAZKARI BAT PRESTATZEKO: “Sagardotegiko mena: txistorra, bakailao tortilla, bakailao piperrak eta tipularekin, txuleta –ikaragarri gustatzen zait–, gazta, intxaurrek eta irasagarra”.

ETA AFARI ERROMANTIKO BATENTZAKO: “Sushia, nire neskari asko gustatzen zaio eta”.

en un centro de día para esquizofrénicos. Luego he hecho varios cursos de psicología relacionados con el teatro. Me ha venido muy bien para la vida y para el trabajo. Son dos disciplinas complementarias”.

Euskaldun

“Euskalduna naiz. Ni Amarako Ikasbide ikastolara joan nintzen. Gero Usandizaga institutura eta ondoren, Psikologia ikasi nuen, beti euskaraz. Etxean txikitzen zaintzen gintuen persona ere euskalduna zen eta nire gurasoak, nahiz eta euskaldunak ez izan, anaia eta biok euskal giro batean hezitzen saiatu ziren”.

Teatrero

“Llevamos un año con la obra de teatro “Los miércoles no existen”. Desde el principio funcionó muy bien. Ahora estamos en el Teatro Lara y ya somos la segunda función del fin de semana en Madrid. Se agotan las entradas desde varios días antes. Además, acabo de estrenar “La continuidad de los parques”, dirigida por Sergio Peris-Mencheta, premio CERES 2013 al mejor director de escena”.

Y en la tele vas a trabajar con la gran Concha Velasco ¿no? “Sí, me hace muchísima ilusión. En abril iniciamos el rodaje de la segunda temporada de Vive Cantando. Tengo muchos amigos que han trabajado con ella y todos coinciden en que es un amor y una gozada trabajar con ella. Es una de las grandes”.

LOS MILAGROS... EN LOURDES

La obesidad es una enfermedad crónica que padece el 62% de la población española, según datos del Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España. Las claves para hacer frente a ella y **adelgazar con éxito** son tres: una dieta equilibrada, ejercicio diario y liberarse del estrés. La **doctora Esther Telleria** nos cuenta cómo hacerlo.

MINICONSEJOS PARA ADELGAZAR SIEMPRE GUARNICIÓN DE VERDURAS:

Una guarnición abundante de verduras acompañando a las carnes o pescados, nos garantizará el aporte completo de fibra, vitaminas y minerales para que nuestro organismo funcione correctamente y nos saciará ayudándonos a regular el comportamiento alimentario.

MÁS HIERBAS AROMÁTICAS Y MENOS SAL:

El uso diario de hierbas aromáticas y especias en la cocina nos ayudan a evitar el exceso de sal y grasa en nuestros platos y nos aportan sustancias que mejoran nuestra salud.

SÍ AL POSTRE:

No renunciemos a un postre dulce de vez en cuando, ya que hay postres muy nutritivos que nos ayudan a hacer mejor la digestión y que apenas tienen calorías.



SÍ A LOS HIDRATOS DE CARBONO Y AL PAN:

El aporte de hidratos de carbono procedente de la pasta, prolonga la sensación de saciedad, mantiene la energía activa y el hambre bajo control lo cual es importante para que mantengamos una dieta ordenada. Además, la presencia diaria de pan en nuestra mesa nos ayudará a tener una dieta equilibrada y a no engordar.

1.

SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA

Para adelgazar con éxito hay que seguir una dieta equilibrada en nutrientes -no debe faltar ningún alimento básico: cereales, leche y lácteos, verduras y frutas, carnes, pescados y huevos, legumbres- y que se adapte a los gustos y costumbres del paciente. Por ello habrá que **huir de la dieta teóricamente perfecta y hacer una dieta a la carta** con la información obtenida del primer contacto con el paciente. En esta consulta debe realizarse un análisis de composición corporal y se dará importancia a la distribución de la grasa en el cuerpo: si ésta se encuentra en el abdomen es la que más problemas metabólicos ocasionará. Si se localiza en la cadera, el problema será más estético.

Así se evitarán posibles carencias nutritivas y cuadros de ansiedad o de hambre, por eliminar algún grupo de alimentos de la dieta, regulando así el comportamiento alimentario con una alimentación sana, completa y que se adecúe a cada paciente.

LAS DIETAS MILAGRO: ¡HUYE DEL PELIGRO!

Dieta Dukan:

Al excluir de la dieta el arroz, la pasta, las legumbres, la patata, las frutas y verduras existe riesgo de descalcificación y sufrimiento renal, debilidad, mareos e irritabilidad, aumento de colesterol y ácido úrico. Pérdida de peso a base de eliminar líquidos y masa muscular.

Dieta disociada: no mezclar hidratos de carbono con proteínas

En un mismo alimento se encuentran en muchas ocasiones las proteínas con los hidratos juntos. Así, las legumbres, el arroz o la pasta tienen proteínas e hidratos de carbono. Cuando no los mezclamos con la carne, el pescado o los huevos, lo que estamos haciendo es comer menos ya que evitamos el segundo plato, y por lo tanto reducimos el aporte calórico de la dieta.

Dieta macrobiótica:

Falta de grasas esenciales y necesarias para la vida y de vitaminas A, E y D. Pérdida de peso a expensas de la masa muscular, bajada de tensión arterial, mal funcionamiento cardíaco e incluso muerte.

Se basa en el consumo de un alimento en concreto (arroz) sin ninguna base científica. Es una dieta monótona y aburrida que desnutre pudiendo

producir trastornos alimentarios y digestivos.

Dieta del tenedor:

Se basa en eliminar los alimentos que precisan de cuchara para comer. No tiene ninguna base científica en sus postulados, elimina muchos alimentos de la dieta pudiendo ocasionar déficit nutricional y trastornos del comportamiento alimentario, ansiedad y depresión.

FALSOS MITOS EN TORNO AL ADELGAZAMIENTO

- # Para adelgazar, nada de azúcar:
- # Beber agua en las comidas engorda.
- # No hay que tomar fruta por la noche.
- # No hay que mezclar los hidratos de carbono con las proteínas.
- # La lechuga engorda.
- # Los hidratos de carbono engordan.
- # Sudar adelgaza.
- # Si es light no engorda.

2.

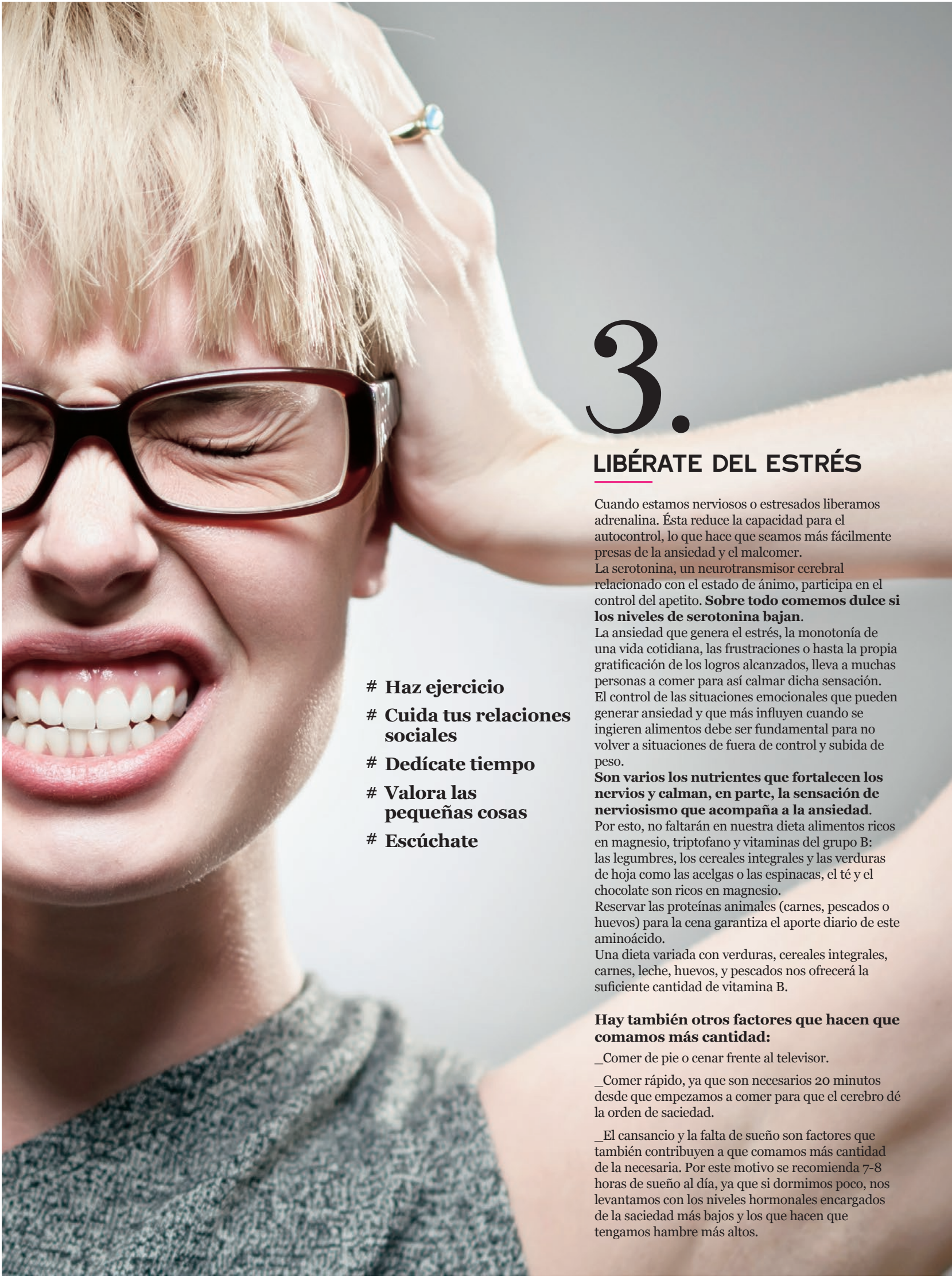
PRACTICA EJERCICIO DIARIO

Se recomienda un ejercicio moderado en intensidad: 1 hora andar, media hora nadar...y constante (mínimo 4 días a la semana) sobretodo para mantener el peso y no volver a engordar.

Te ayudará a:

- _ Frenar el proceso de envejecimiento.
- _ Relajar y mejorar el ánimo ayudándonos a regular el comportamiento alimentario.
- _ Aumentar la autoestima.





3.

LIBÉRATE DEL ESTRÉS

Cuando estamos nerviosos o estresados liberamos adrenalina. Ésta reduce la capacidad para el autocontrol, lo que hace que seamos más fácilmente presas de la ansiedad y el malcomer.

La serotonina, un neurotransmisor cerebral relacionado con el estado de ánimo, participa en el control del apetito. **Sobre todo comemos dulce si los niveles de serotonina bajan.**

La ansiedad que genera el estrés, la monotonía de una vida cotidiana, las frustraciones o hasta la propia gratificación de los logros alcanzados, lleva a muchas personas a comer para así calmar dicha sensación. El control de las situaciones emocionales que pueden generar ansiedad y que más influyen cuando se ingieren alimentos debe ser fundamental para no volver a situaciones de fuera de control y subida de peso.

Son varios los nutrientes que fortalecen los nervios y calman, en parte, la sensación de nerviosismo que acompaña a la ansiedad.

Por esto, no faltarán en nuestra dieta alimentos ricos en magnesio, triptofano y vitaminas del grupo B: las legumbres, los cereales integrales y las verduras de hoja como las acelgas o las espinacas, el té y el chocolate son ricos en magnesio.

Reservar las proteínas animales (carne, pescados o huevos) para la cena garantiza el aporte diario de este aminoácido.

Una dieta variada con verduras, cereales integrales, carne, leche, huevos, y pescados nos ofrecerá la suficiente cantidad de vitamina B.

Hay también otros factores que hacen que comamos más cantidad:

_ Comer de pie o cenar frente al televisor.

_ Comer rápido, ya que son necesarios 20 minutos desde que empezamos a comer para que el cerebro dé la orden de saciedad.

_ El cansancio y la falta de sueño son factores que también contribuyen a que comamos más cantidad de la necesaria. Por este motivo se recomienda 7-8 horas de sueño al día, ya que si dormimos poco, nos levantamos con los niveles hormonales encargados de la saciedad más bajos y los que hacen que tengamos hambre más altos.

- # Haz ejercicio
- # Cuida tus relaciones sociales
- # Dedícate tiempo
- # Valora las pequeñas cosas
- # Escúchate

BETIKO POSTREA

Adarrazpin

Idiazabalgo gazta egiten dute baserriko ardi latxaren esnearekin. Galde egiozu Inmari. Bertan ere etxeko irasagarra eta intxaurrek topatuko dituzu.

TXULETARIK ONENA

Dudarik gabe, plater nagusia izango da batzuentzat, beraz San Martinen dauden onenatariko bat erosi beharko! **Iñaki Dorronsorok** bere txahalak hazten ditu Astigarragan pentsu eta bazka naturalekin. Emaitza: txuleta ezin hobea!

SAGARDO NATURALA

Gipuzkoako sagardotegirik onenetatik zuzenean ekarritako sagardoa topatuko duzu hainbat harategitan: **Juan Etxeberria** eta **Muñoa Alimentación**, esate baterako.

Txotx!

Koadrilako lagunekin afaria duzu eta ez dakizu zer kozinatu? Presta ezazu sagardotegiko menu goxoa bertako produkturik onenekin. Ez zaizu damutuko!

BAKAILAO

Gure **arrandegietan** nahi adina topatu duzu, arrautzopila edo piperrekin prestatzeko. Javi, **Lizardi baserri**koa, arrautza ekologikoak saltzen ditu. Tortilla bikaina egingo duzu!

APERITIBOIA

Gosegarri on batek gosea piztu behar duenez, Nafarroako txistorra baino hoberik ez dago! Artisanu erara egindako hau **Nicasio harategian** eska dezakezu.



ANTIOXIDANTES A TOPE

En el puesto de **Kenji Takahashi** encontrarás un delicioso té verde sencha de calidad superior, traído directamente de Japón, en unos envases al vacío. Esta clase de té tiene una gran cantidad de antioxidantes y es muy diurético. Los nipones lo toman en las comidas.

PARA FOODIES

Prepara unos bocaditos salados para paladares exigentes. Te recomendamos el salmón supreme cortado a cuchillo y el queso fresco alemán con cebollino que tienen en **Muñoa Alimentación**.

FLOWER POWER

En **Panadería Talo** encontrarás empanadas de varias clases. Para esta ocasión hemos elegido una de carne picada picante que está deliciosa. Por supuesto, en tu mesa no pueden faltar las flores. Pásate por **Mimiku** y pide consejo a Naroa y a Amalur.

SO SWEET

A nadie le amarga un dulce. En **Panadería Talo** los tienen de todos tipos y buenísimos. Si quieres estar a la última, apuesta por los cronuts —mezcla de donuts y cruasán—. ¡Están buenísimos! Si tienes invitados celíacos, sorpréndeles con las deliciosas gominolas italianas sin gluten que venden en **La Supera**. Y para los más tradicionales, las clásicas pastas de té son un must. En **Barrenetxe** de **SUPER AMARA** encontrarás una completísima oferta de pastas elaboradas artesanalmente.

Tea party

Cualquier momento del día es perfecto para hacer una parada y disfrutar de un rico té acompañado de unos deliciosos bocaditos dulces y salados. Te damos algunas ideas para que hagas tu compra en San Martín.

Tú dile a un inglés o a un italiano que está aquí de visita que en Euskadi siempre han mandado las mujeres: te responderá que le estás tomando el pelo. Dile que el matriarcado explica, por ejemplo, las sociedades gastronómicas y esas pruebas deportivas en

las que un buen mozo levanta una piedra, pedalea por la Quebrantahuesos al borde del infarto o sube corriendo el monte Urko cargando una travesía de tren: pensará que estás diciendo tonterías o simplemente no te creará.

No se reconoce fácilmente esta singularidad. Y mucho menos entre nuestras madres, poco amigas del protagonismo y demasiado ocupadas para andar con polémicas llevando como llevan la administración de la casa con más rigor y fundamento que un licenciado en Dirección de Empresas MBA, la preocupación de que no cojan frío ni los nietos ni los hijos, aunque tengan 45 años, el control del vestuario y la dosis exacta de medicamentos que necesita el marido para su enfermedad crónica, el cuidado de la madre y tal vez de la suegra, la elaboración, mediante punto bobo o punto inglés, de bufandas de la Real para toda la prole, la preparación de croquetas para dieciocho y el embotado de bonito como para abastecer al batallón Rusia, entre otras cosas. Y todo, con ese espíritu marcial e inexpresivo, que no necesita reconocimiento ni exhibiciones emocionales y que admite poca discusión. El matriarcado parece un tópico, una justificación trasnochada. Pero existe. Hay innumerables ejemplos de cómo el varón vasco busca refugios y huidas de su poderoso influjo, totalmente en vano. La historia de Telmo y Luis es uno de ellos.

Telmo y Luis eran amigos desde 1963. Desde que se conocieron en el tren de camino a la fábrica de tubos en la que trabajarían hasta el final de su trayectoria laboral. Ambos habían sido prejubilados cuatro años atrás con unas condiciones envidiables para disfrutar del tiempo que les quedaba por delante. Y ambos chocaron con la realidad, cuando comprobaron que el mundo solo les necesitaba ya para hacer recados, cuidar nietos y abrir la casa de un hijo al fontanero.

Telmo y Luis se dieron de frente contra dos gigantes: el matriarcado y la crisis.

El matriarcado les poseía. Se lo habían enseñado sus madres, las cuales, cuando llegó el momento, pasaron el bastón de mando a sus nueras. Lo llevaban adentro, como las camisetas interiores de Thermolactyl que sus mujeres les compraban en Francia para protegerles los riñones de las corrientes. El matriarcado: ese silencioso gobierno de las madres sobre todo ser viviente. Ese invento nuestro que tan bien funciona. Como el mus, el zurito, o la gaupasa.

La crisis, por su parte, les había convertido en trabajadores explotados por sus respectivos hijos. A primera hora, se pegaban un madrugón de panadero para recoger a los nietos y así ahorrar la guardería. Y a partir de ahí, iniciaban una gincana de tareas arrastrando un carro por toda la ciudad: pedir un certificado de empadronamiento, hacer un ingreso en la caja de ahorros, recoger unas sandalias en el zapatero... Una innumerable serie de trabajos no cualificados que Telmo y Luis hacían por el módico sueldo de cero euros mensuales.

Solían verse un par de tardes por semana. Se daban un paseo hasta el faro de Igeldo o cogían el 19 hasta el Palacio de Aiete para echar una partida de dominó. No había conversación que no derivase hacia el chasco de su retiro. Seguían más órdenes

TELMO y LUIS.

A PRIMERA HORA, SE PEGABAN UN MADRUGÓN DE PANADERO PARA RECOGER A LOS NIETOS Y ASÍ AHORRAR LA GUARDERÍA.

que en la fábrica y tenían jefes más exigentes. A menudo se preguntaban cuándo podrían jubilarse de su jubilación. Pero lo hacían como un pasatiempo, o como un desahogo. Aunque ninguno de los dos era muy brillante, tenían la suficiente lucidez para darse cuenta de que ya era tarde para ellos y que, sin sus mujeres, ni podían ni sabían hacer nada.

Pero un día, mientras bailaban en el autobús al ritmo de acelerones y frenazos, ambos sintieron a la vez el poderoso influjo de una inspiración. Escapar.

- Vaya película echaron ayer. De dos chavalas que se cogían un descapotable y se iban de casa -dijo Telmo, agarrado como un orangután a una barra.

- ¡Yo también la vi! -respondió Luis-. Dos rubias. Estaban medio locas, todo el tiempo gritando. Trabajaba esa chica que hace de abogada de un asesino que va a la cárcel y al final le dan la inyección. Un dramón.

- Cogen cuatro cosas y se van. Dejan a sus maridos. Y a ver mundo. ¿Te imaginas?

- Ya lo creo.

- ¿Tú adónde irías?

- ¿Yo? A la Manga del Mar Menor. Estuve con mi mujer, de novios. Era bonito de verdad, ¿no sabes? A gusto volvería.

- Pues vamos.

- Qué dices.

- ¿Y por qué no?

- Hombre, Telmo, porque no tenemos coche, para empezar. Por no tener, yo no tengo ni carné, y tú no conduces desde hace siglos. No sabrías ni arrancarlo.

- Uy que no. Cogí el coche de mi hijo el año pasado. Y eso no se olvida. Es como andar en bicicleta.

- Lo cogiste para sacarlo del garaje. Y no lo conseguiste. Abollaste dos puertas.

- Es que la columna se me echó encima. Pero ya le había cogido el truco a los pedales.

- ¿Tú te irías, Telmo?

- No sé. Sí, ¿no? ¿Y tú?

Sí, Luís también se iría. Con Telmo. Los dos. Una huida. Como en la película de la noche anterior. En un par de tardes, la organizaron. Telmo se acercó a una oficina de alquiler de automóviles y pidió un descapotable. No tenían ninguno disponible, pero prometieron traerle uno desde Madrid.





Calcularon salir a finales de agosto, antes de empezar con el papeleo habitual de primeros de mes. **El lunes 26 parecía el día perfecto. Sin embargo, Telmo se dio cuenta de que el miércoles la Real jugaba en Anoeta el partido de vuelta de la previa de la Champion League, y lo dejaron para el jueves.** Primero la obligación y luego la devoción, dijo Telmo. Luis estuvo de acuerdo. Telmo compró un mapa de carreteras detallado en una librería. Un prodigio de papiroflexia. Casi se disloca un hombro tratando de desplegarlo. Trazaron un plan. Muy simple, como ellos. Se irían a primera hora de la tarde, en cuanto devolvieran a los nietos. Prepararían una pequeña maleta y saldrían con ella de casa sin ser vistos. Entonces cogerían el descapotable, harían una compra rápida de comida y conducirían hasta Pamplona, donde harían noche. Al día siguiente, tomarían chocolate con churros en el Café Iruña y darían un paseo por el recorrido del encierro. De Pamplona irían a Tudela. Parada para comprar pimientos. De Tudela, a Zaragoza. Beso a la Pilarica. De Zaragoza, al Monasterio de Piedra. Cola de Caballo. Del Monasterio de Piedra, a Valencia. Paella. De Valencia, a Benidorm. Bailables. Y de Benidorm, a La Manga. Y una vez allí, la Libertad. Un programa minucioso de viaje de estudios. Un plan perfecto.

El día de la huida estaban más nerviosos que Pinocho en la máquina de la verdad. Cogieron un autobús y fueron a la oficina de alquiler de coches. Un flamante BMW 1 Cabrio plateado les estaba esperando.

El comercial, indiferente al futuro de los automóviles que prestaba por cuenta ajena, hizo una somera descripción del descapotable. Les explicó el cambio automático y les bajó la capota. Arrancaron. E hicieron una salida más o menos airosa del aparcamiento que afortunadamente el comercial no vio, porque, a pesar de su neutralidad, le hubiera dado algo. Ofuscado por el cambio de marchas, el volante multifuncional y la oferta electrónica de la consola, Telmo salió rozando un contenedor, golpeando un bordillo con la rueda delantera y casi llevándose por delante el perrito faldero de una horrorizada señora. **Condujo hacia el Mercado de San Martín.** Tardó una hora. Lento de reflejos, se quedaba parado en los cruces y se pasaba una y otra vez la calle correcta. Total, dos veteranos calvitos en descapotable dando vueltas y vueltas por el centro y recibiendo sonoras pitadas a su paso. Parecía una promoción a la desesperada de Marina d'Or. Por fin, embocaron la calle Urbietta y acertaron con el acceso al aparcamiento subterráneo del mercado. Telmo raspó el coche en la curva de la rampa, en la máquina de control de accesos, en la columna de la plaza 83, en el coche de la plaza

82 y otra vez en la columna de la plaza 83. Bajaron del coche y se dividieron. Telmo fue a por comida al súper. Compró un queso ahumado de Idiazabal, dos bolsas grandes de patatas fritas congeladas y cuarenta botellas de Rioja. También compró after sun para las calvas sin capota. Luis, por su lado, compró en Zara dos bermudas de flores para ir a la playa a lo moderno y un bolso unisex que siempre había querido tener pero que su mujer le había censurado. Pareces un travesti, le había dicho. Después, en Fnac, compró un ejemplar de 'El jubilado feliz' y un CD de nanas de Luis Mariano.

Una hora después, se encontraron en el aparcamiento y esto es lo que pasó: mientras trataban de meter por la fuerza toda la compra en el minúsculo maletero que dejaba libre la capota del BMW, **una amiga común de sus mujeres, otra matriarca, les saludó desde lejos, extrañada de verles con un descapotable pero más extrañada aún de verles sin sus esposas.** La mujer se acercó, y Telmo y Luis, viendo peligrar su escapada, se chiflaron. Sin cerrar el maletero, se montaron en el coche como si acabaran de robar un banco. Telmo arrancó y miró el interior del coche con extrañeza. Le pareció que estaba en la cabina de un Airbus. Luis sacó el mapa de carreteras y se lo puso delante de la cara, para disimular. Telmo, muy nervioso, dio sin querer, y a la vez, las luces largas y los limpiaparabrisas. Metió una marcha y aceleró. La marcha no era buena. El golpe que le dio al Alfa Romeo que estaba detrás le dolería a su dueño durante días. El choque rompió varias botellas de vino que cayeron del maletero abierto. También hizo saltar la alarma del Alfa Romeo e hizo que la capota del BMW empezara a cerrarse. La señora empezó a dar gritos de auxilio. Telmo metió otra marcha, una cualquiera, y volvió a acelerar. El BMW salió disparado hacia adelante y se incrustó contra una columna. Saltaron los airbags. Un humo blanco salió del capó y varios chorros de agua sucia del radiador empezaron a mojar el suelo. Los aspersores del techo se pusieron en marcha antes de que la capota se hubiera cerrado del todo. Telmo y Luis se quedaron dentro, observando el maremagnum del aparcamiento subterráneo como si no tuviera que ver con ellos, como si estuvieran viendo otra vez la película de las chicas fugadas. Se quedaron muy quietos bajo el agua, el humo, el aullido de las alarmas y los gritos de la señora, que les tocaba la ventanilla con sus nudillos fuertes de matriarca. **Se preguntaron cuándo vendrían sus señoras a arreglar aquel asunto. Ellas sabrían qué hacer.**

EN FIN.

Bendito seas, OLIVO

Estudios científicos acreditados demuestran que el Aceite de Oliva Virgen Extra beneficia nuestra salud por su gran cantidad de antioxidantes. Hemos hecho una selección de los mejores que puedes encontrar en SUPER AMARA y que darán un toque de distinción a tu mesa.

CASTILLO DE CANENA

Aceite de oliva arbequino al humo de roble

Castillo de Canena es una olivarera de Jaén que elabora aceite desde 1870 y que ha creado este aceite de oliva 100% arbequino que es fruto de sus años de experiencia y de una apuesta por la creatividad que se aprecia en su botella de color azul turquesa con serigrafía en negro. No es Aceite de Oliva Extra Virgen, pero es uno de los más especiales que puedes encontrar.

BOTELLA DE 250 ML.
PRECIO: 11,35€



5 VERDADES

Aceite de Oliva Virgen Extra D.O.P. La Rioja

Desde La Rioja Alta llega este Virgen Extra procedente de aceitunas verdes de categoría superior recolectadas antes de heladas otoñales y extraído en frío sin filtrar, sólo mediante procedimientos mecánicos.

BOTELLA DE 500 ML.
PRECIO: 8,62€

K ARGIÑANO

Aceite de Oliva Virgen Extra Arbequina

Karlos Arguiñano lanzó al mercado en 2011 este Aceite de Oliva Virgen Extra elaborado a base de aceitunas arbequinas y sólo mediante procedimientos mecánicos en la Finca Cotanillo de Toledo, donde se ubican los olivares y la almazara. El diseño de la botella es obra de Kukuxumusu.

BOTELLA DE 750 ML.
PRECIO: 6,50€



GUIRADOLI

Aceite de Oliva Virgen Extra D.O.P. Sierra de Cazorla

Esta elegante botella cuidadosamente diseñada guarda uno de los mejores aceites vírgenes extra del Parque Natural de la Sierra de Cazorla, en Jaén. En sus varias décadas de experiencia, la familia Guirado ha obtenido destacados certificados de calidad.

BOTELLA DE 500 ML.
PRECIO: 5,98€



LA PRESA ROMANA

Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico

La marca navarra Urzante cuenta dentro de su amplia oferta de productos con este Virgen Extra Ecológico elaborado únicamente con productos naturales

y por tanto, excluyendo el uso de productos químicos que afectan al ecosistema y a la salud de las personas. Se recomienda consumir especialmente en crudo.

BOTELLA DE 500 ML.
PRECIO: 4,73€

SUPER AMARA

Sigue todas nuestras novedades en www.facebook.com/SUPERAMARA
@superamara





“EN SAN MARTÍN SOMOS COMO UNA GRAN FAMILIA”

Ramón siempre tiene una palabra cariñosa para todo el mundo: “cariño”, “bonita”... A su paso por la calle central del mercado todo el mundo le saluda y le para, como si fuera una estrella del rock. Se le notan los 30 años de experiencia en hostelería. Desde hace casi una década, está al frente de SM Bar y de Centro Café.

Texto: Estibalitz Ortega Arsuaga Foto: Nagore Iraola

Una mujer te introdujo en el mundo de la hostelería. ¡Cuéntenoslo todo!

Sí, fue María Dolores Martínez de Ubago. Ella era la tía de quien luego fue y sigue siendo mi mujer. A los 20 años tuve mi primer trabajo en una discoteca suya: el antiguo Tiffanys que luego se llamó Graffiti. Estuve en la barra mientras estudiaba una maestría industrial química, que luego no tuvo nada que ver con mi profesión. Así me sacaba un dinerito. Años más tarde, María Dolores abrió el Hotel Europa y mientras hacían las obras estuve trabajando en el Hotel María Cristina como encargado de barra, para aprender. Y cuando abrieron el Europa me fui allí durante tres años. Ya tenía ganas de montar algo y con una gente que conocí cogimos el Bar Basque donde estuve dos años como gerente. Entonces un chaval que estuvo trabajando conmigo en el Europa me dijo que iban a dejar el Antonio de la calle Bergara y lo cogimos entre los dos.

Ese chaval será Humberto Segura, tu socio ¿no? Parecéis una pareja de hecho. ¡Lleváis juntos casi 20 años!

Sí (risas). Abrimos el Antonio el 16 de mayo de 1995, el día que se murió Lola Flores. No se nos olvidará nunca. La experiencia fue muy bonita. Empezamos con muy poco dinero y metíamos muchísimas horas trabajando. Nos llevamos muy bien, hacemos muy buen tándem. Somos completamente distintos. Él es mucho más serio y más reflexivo. Yo soy más salsero.

¿Has sacrificado muchas cosas por el trabajo?

Yo creo que todo el mundo que está en hostelería ya sabe en qué se mete. A mí este trabajo me encanta.

¿Cómo llegáis a San Martín?

Fue un empeño personal mío. Había gente que nos proponía abrir negocios, pero no me gustó nada de lo que nos presentaron. Entonces, cuando oímos que iban a abrir el nuevo Mercado de San Martín le insistí a Humberto en que tendríamos que intentar montar algo.

¿Por qué en San Martín?

Por la ubicación, en el centro de San Sebastián, en un mercado nuevo. Yo estaba empeñado, empeñadísimo. Nos presentamos al concurso y ganamos la adjudicación del bar y de la cafetería. Yo me vino a San Martín y Humberto se quedó en el Antonio. Supuso mucho trabajo, muchas dudas e incertidumbre porque no sabíamos cómo iba a funcionar. Y también tuvimos que mejorar algunas cosas, porque pasábamos mucho frío. No había



puertas, ni mamparas... Había un suelo calefactado pero hacía mucho frío. Había días que no se sentaba nadie y empezamos a preocuparnos mucho. El primer año fue duro.

Luego le disteis la vuelta. Las terrazas de SM Bar y de Centro Café siempre están a tope. Son el centro neurálgico de San Martín.

La respuesta de la gente siempre ha sido muy buena. Aquí viene gente de todo tipo. A primera hora, los asentadores del mercado, que madrugan mucho. Somos una gran familia. Nos reímos los unos con los otros, nos entretenemos... Más tarde las señoras de San Sebastián que vienen a tomar un café y a hablar de sus cosas después de hacer la compra y al mediodía gente de oficinas, de bancos que vienen a comer todos los días de la semana. Por la tarde hay mezcla de edades. Por la noche, viene poquita gente. Y los miércoles, muchos franceses.

Hablando de franceses. ¿Están cambiando los hábitos? Mucho. La gente cada vez sale mucho menos y también comemos menos. Nos cuidamos bastante más.

¿Qué crees que ha aportado el nuevo San Martín a Donostia?

Mucho. Es un lugar céntrico, muy cómodo gracias al parking, que mantiene los puestos del mercado tradicional y con una oferta buena y muy completa. Además, el nuevo Zara nos va a traer muchísima gente.

¿Tienes recuerdos del viejo mercado?

Sí. Yo solía venir con mi madre y con mi abuela y había días que, mientras ellas hacían otro recadito, me dejaban en el puesto de Tomás el frutero. También recuerdo que era un sitio viejo, me acuerdo de las vigas de hierro y de las muchas palomas que había... En su momento me dio pena que tiraran la antigua estructura, pero con el tiempo hemos ganado en comodidad y modernidad.

NOR DA?

IZENA ETA ABIZENA
Ramón Elizalde

JAIOTERRIA
Donostia

JAIOITZE URTEA
1964

FAMILIA
Ezkonduta nago eta hiru seme-alaba dut: María, Javier eta José. Nire emaztea Álex Ubagoren lehengusina da.

ZALETASUNAK
Eskiatu, bizikleta eta mendian ibili. Kirol asko egiten dut.

DONOSTIAKO TXOKORIK GUSTUKOENA
Kaia. Udan, batez ere, bertako jatetxeetara askotan joaten naiz.

PLATER GUSTUKOENA
Arroza saldatsua ongi egina.

EDARI GUSTUKOENA
Coca Cola eta Gin Tonic.

A estas alturas ya no hace falta que te expliquemos qué es un 'selfie'. Seguro que te has hecho un montón. Mándanos una foto en la que aparezcas tú pero te vamos pedir **una condición: que te la hagas en San Martín o que introduzcas algún elemento que se identifique con el mercado:** nuestra revista, flores, hortalizas, pescado... Es decir, cualquier cosa que puedas comprar en nuestros comercios. Usa tu creatividad y marca la diferencia. ¡Repartimos 500 € en premios!

¡IDA LA CARA!

CONCURSO DE
'SELFIES'
en Facebook

repartimos
500€
en premios



participa y
cuelga tu mejor
'selfie' del
mercado



PARTICIPAR ES MUY FÁCIL:

→ **A través de Facebook:**
Hazte seguidor de Mercado San Martín en Facebook www.facebook.com/mercadosanmartin y sube tu foto en la sección correspondiente:
Indica el título de la foto, tu nombre y apellidos y teléfono de contacto.

→ **Por correo electrónico:**
Envíanos tu foto a prensa@msanmartin.es indicando

en el asunto: Concurso de selfies.
Es imprescindible que nos digas el título de la foto, tu nombre y apellidos y teléfono de contacto.

PLAZOS:

→ Podéis enviar vuestras fotografías hasta el **13 de abril**.
→ La votación popular en nuestro perfil de Facebook se prolongará hasta el **30 de abril**.

PREMIOS:

Entre las dos fotografías que más votos obtengan en nuestro perfil de Facebook repartiremos 500 €.

Consulta las bases del concurso en www.msanmartin.es

BIDALIGUZU SELFIE BAT

Sartu www.facebook.com/mercadosanmartin helbidean ala bidali mail bat prensa@msanmartin.es posta elektronikora **apirilaren 13 arte**. Argazki bozkatuenen artean 500€ banatuko ditugu.

SAN MARTÍN 2014

2014, UN AÑO LLENO DE SORPRESAS

¡Llega el Gastro-Pote a San Martín!



Dentro de unos días, Mercado San Martín será mucho más que un centro comercial en el que hacer la compra. En breve, nuestro mercado se convertirá en un punto de encuentro para todos los amantes de la buena gastronomía.

En la planta 0, vamos a habilitar un nuevo espacio culinario en el que los jueves por la tarde, tendrá lugar el GastroPote. Aquí vas a poder degustar –a un precio muy interesante– los mejores productos del mercado, acompañados de una exquisita selección de bebidas.

A partir de ahora, los jueves, vive una experiencia gastronómica en el nuevo espacio culinario de San Martín.

**CADA JUEVES
POR LA TARDE,
VIVE UNA
EXPERIENCIA
GASTRONÓMICA
DIFERENTE EN
UN ESCENARIO
SINGULAR**

Sorteamos un Smart



Hasta el 8 de abril, consigue tu cupón o cupones para el sorteo, comprando en cualquier establecimiento de San Martín. Cuantos más cupones consigas, más posibilidades tendrás de ganar. Además, como socio fan!, podrás llevarte un regalo extra: un seguro a todo riesgo durante un año. Y si no ganas el sorteo y sigues interesado en tener un Smart, te animamos a pasar por Goiko Auto. Pero esto no termina aquí. Muy pronto habrá más sorteos.

Deposita tus cupones hasta el 8 de abril

Colabora:



Mercedes-Benz

Goiko-Auto

T

TALLERES

¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?

Pensando en los socios de Club Fan! San Martín, hemos organizado nuevos talleres para toda la familia. Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el 943 31 15 69.

Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

MANUALIDADES



.TALLER DE TRAPILLO CON MIMIKU

Aprende a hacer un bonito cesto con el que decorar algún rincón de tu casa. Es imprescindible que lleves agujas de ganchillo del número 12.

Cuándo: **9 de abril** (miércoles)
 Hora: **de 18:00 a 20:30**
 Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas

.2 TALLERES DE SCRAPBOOKING CON TXIMELETAK

El *házte lo tú mismo* está más de moda que nunca. Aprende a hacer tus álbumes de fotos, cajitas de recuerdos... Con un diseño fácil y sencillo de realizar.



Cuándo: **5 de mayo** (lunes) y **19 de mayo** (lunes)
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Tienda Tximeletak** (C/ Antonio Arzak 1, Benta Berrí)
Máximo 8 personas (cada curso)



.TALLER DE MÓVILES DE ORIGAMI CON ALFOMBRA ROJA

Haz un regalo inolvidable para una amiga embarazada o para decorar el cuarto de tus hijos, la oficina...

Cuándo: **26 de mayo** (lunes)
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas

.TALLER DE DIADEMAS DE ORIGAMI CON ALFOMBRA ROJA

Para tus hijas, tus sobrinas, tus amigas, como detalle para las invitadas de tu boda... Te enseñamos a hacer unas preciosas diademas.

Cuándo: **7 de abril** (lunes)
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas

COCINA



.CÓMO PREPARAR SUSHI EN CASA CON KENJI TAKAHASHI

Seguro que hace tiempo que estás deseando aprender a hacer sushi en casa. Aprovecha esta ocasión y apúntate al curso que va a impartir Kenji Takahashi. ¡Presumirás de saber hacer sushi 100% japonés!

Cuándo: **27 de marzo** (jueves)
 Hora: **de 17:00 a 20:00**
 Lugar: **Casa de La Rioja** (C/ Soraluze, Parte Vieja)
Precio: 40€ (socios fan!) / **50€** (no socios)
Máximo 20 personas



.RECETAS DE TAKEAWAY CON JON KEPA BARRANCO

Ideas para que lleves comida rica al trabajo, fácil de hacer, equilibrada y que queda rica si tienes que calentarlo en el microondas.

Cuándo: **1 y 2 de abril** (martes y miércoles)
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)
Precio: 26€ (socios fan!) / **32€** (no socios)
Máximo 12 personas

PARA NIÑOS



.PASTAS Y CUPCAKES CON TARTADECO

Tus hijos se lo pasarán en grande jugando a ser pasteleros.

Cuándo: **25 de marzo y 13 de mayo** (martes)
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Tartadeco (Oquendo, 11)**
Máximo 10 niños de 6 a 12 años

tartadeco



.MANUALIDADES CON MATERIAL RECICLADO

Hazle un bonito regalo a la amatxo con motivo del Día de la Madre.

Cuándo: **29 de marzo**
 Hora: **de 18:00 a 20:00**
 Lugar: **Fórum Fnac**
Máximo 10 niños de 8 a 12 años

¿CÓMO APUNTARME?

En la página web www.msanmartin.es/club o en el nº de teléfono del club **943 31 15 69**

O

OFERTAS

Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen esta primavera. ¿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 válidas hasta el 31 de mayo.

JUAN ETXEBERRIA

- **10% DTO.** por la compra de un **cordero** o un **cabrito lechal entero**.
- **20% DTO.** en platos de cuchara.

CHARCUTERÍA MARIBEL

20% DTO. por la compra de un **jamón ibérico de pata negra**.

FNAC

50% DTO. al hacerte la tarjeta de socio.

NICASIO

• **20% DTO.** en **chuletas de buey** y en **costilla de ternera**.

• ¡Y al llevarte un menú elaborado el postre de regalo!

IÑAKI Y JENNY

- **Merienda saludable** por solo **1€**
- **Menú** diferentes todos los días para llevar solo por **7,80€**
- **7% DTO.** en tu compra semanal de carne para familias numerosas.
- Bandeja de **10 piezas de sushi** (3 niguiris, 3 uramakis y 4 hosomakis) + regalo cerveza japonesa por solo **10 €**.

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Bacalao** desalado 8,75€
- **Almeja** cultivo 12,00€
- **Cococho Merluza** 12,90€ 1/2 kg. (hasta agotar existencias)

PESCADERIA ROSA MARI

Bacalao SKREI al corte **8,80€** hasta agotar existencias.

FOIES GOIBURU

Reducción de Módena de regalo por la compra de dos unidades de bloc de foie gras de 180 grs.

KENJI TAKAHASHI

Menú japonés: bandeja de surtidos de maki de 8 piezas, + bebidas (agua, cerveza o refrescos) + postre japonés (Dorayaki). Por **12€**.

AMERI GOIKOA

Los miércoles y jueves de marzo, abril y mayo oferta de **habitas**.

FRUDISK

10% de descuento en bolsa de kilo de gozokis.

FAST & CLEAN

del 1 al 15 de abril limpieza de pantalón a **3,90€**

PANADERÍA TALO

Barra cuveé por 1€

FRUTERÍA LA SUPERA

Kilo de naranjas a **0,99€**

S

SORTEOS

PESCADERÍA ROSA MARI

SORTEO DE UNA CENA EN KAKO, ASTIGARRAGA

Para dos, por tu compra durante el mes de mayo.

PESCADERÍA NATI

SORTEO DE 20€ EN PESCADO CADA SEMANA



QUESERIA ADARRAZPI

SORTEO DE VISITA GUIADA Y ALMUERZO EN BASCOOLTUR

una vez al mes se sortea una visita guiada + almuerzo para 4 personas (adultos) + niños.



Marti Kilpatrick

Alabama (USA), 1984

Periodista, cocinera y emprendedora

“NO PUEDO VIVIR SIN MI ORDENADOR NI MIS CUADERNOS MOLESKINES”

FRENCH PRESS

“A este tipo de cafeteras se les llama French Press en Estados Unidos y en casa la utilizo para hacer y tomar el café. Primero lo muelo, lo mezclo con agua y lo dejo reposar cinco minutos. El resultado es un café americano buenísimo, con cuerpo, grueso y sabor. No le añado ni azúcar ni leche”.

“NACIDOS PARA CORRER”

Los tarahumaras –indígenas de Chihuahua (México)– durante siglos han seguido técnicas que les permiten correr cientos de kilómetros sin descanso y prácticamente descalzos. “Este libro me ha cambiado mi manera de correr. No tengo dolores ni en la rodilla ni en la cadera y he mejorado mi tiempo. Es un libro muy interesante que se lee rápido y se ha convertido en un fenómeno internacional”.

“LA CONJURA DE LOS NECIOS”

Este clásico de la literatura, ganador del premio Pulitzer en 1981, “es el único libro con el que me he descubierto a mí misma riéndome sola. Fue editado por primera vez por la Universidad de Luisiana, donde yo estudié y se desarrolla en Nueva Orleans, que junto con San Sebastián, son mis dos ciudades favoritas”.



CUADERNOS MOLESKINE

“Siempre he sido muy fan de esta marca. Aunque trabajo mucho con el ordenador y la Tablet, me hacen falta los cuadernos Moleskine para apuntar cosas, ideas y organizarme. Son imprescindibles para mí. No puedo vivir sin mi ordenador ni mis Moleskines, que los tengo de todos los colores”.

DJANGO

“Mi marido me llevó a verla casi obligada porque no tenía ganas y me encantó. La he visto cuatro veces. Es una peli casi perfecta: el guion, la estética, los actores... Aborda la parte de la Historia de Estados Unidos que más me interesa: la de la esclavitud, los afroamericanos...”



“WATCH THE THRONE” DE KANYE WETS & JAY Z

“Son dos de los mejores raperos de Estados Unidos. Se han unido para publicar este disco en el que combinan música electrónica y jazz y al que han invitado a gente muy famosa. Es muy vanguardista”.

¡San Martín! TU SHOPPING EN EL CENTRO

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

