

fan!

SAN MARTIN

N12 EKAINA '14
Dohainiko aldizkaria

.....
"SAN SEBASTIÁN
ES LA MEJOR
CIUDAD DEL
MUNDO
PARA VIVIR"
.....

E.P.

GASTROPOTEA:
PINTXOAK,
KONTZERTUAK ETA
GIRO EZINHOBEA

ALIMENTOS
IMPRESINDIBLES
PARA DEPORTISTAS

Edurrene
Pasabean

 San Martin

EDURNE

PASABAN

en 10 palabras

“SOY ADICTA A LOS RETOS, LO MÍO ES CASI ENFERMIZO”

“Soy muy constante, cuando me propongo algo voy a por ello. Tengo muy mala leche y soy buena persona”. Así se describe Edurne Pasaban (Tolosa, 1973), quien además de ser la primera mujer en alcanzar los 14 ochomiles, es empresaria, coach, conferenciante y una mujer que vive enganchada a los retos. El más reciente es la puesta en marcha de KABI, una empresa de turismo activo con sede en San Sebastián, ciudad en la que tiene su campamento base.

TEXTO: Estibalitz Ortega Arsuaga. FOTOS: JM. Ubiria

N12

Junio 14

Jarraitu

f www.facebook.com/mercadosanmartin

t @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

Impresión:
Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
30.500 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

“ASKOTAN ETORTZEN NAIZ EROSKETAK EGITERA, UDAN BATEZ ERE. SAN MARTINEKO BEZALAKO MERKATU BAT EGON BEHARKO LUKE HIRI GUZTIETAN. HEMEN DENA OSO KALITATE ONEKOA DA”.





Los cuarenta

“Tengo 40 años y estoy en un momento vital clave. Me he dedicado mucho tiempo a escalar montañas, que me apasionaba, y ahora tengo que encontrar en la vida cotidiana un reto semejante a algo tan experiencial como ir al Himalaya. Me está costando mucho”. **¿Has sufrido la temida crisis de los 40?** “Ya tuve una crisis bastante fuerte a los 30 y ahora a los 40 también. Después de terminar de subir los 14 ochomiles, la crisis de los 40 es encontrarme en Donosti sin una relación sentimental estable, sin hijos... También es verdad que esto antes me preocupaba más. Estoy aprendiendo a relativizar gracias al paso de los años. Creo que las mujeres tienen un momento de crisis pero que cuando lo superas ya está y yo estoy a punto de superarlo. ¿En qué terminará? No lo sé...”

Independiente

“Creo en la pareja y en el compartir, pero no ha sido fácil compaginarlo con mi trabajo con la vida que he llevado hasta ahora. Soy muy enérgica y canso a las personas que están al lado mío, porque siempre estoy buscando nuevo retos. El hombre que está a mi lado me acepta como soy, con mis retos... y está tranquilo. Esto no ha sido fácil de encontrar”.

Maternidad

“Me gustan mucho los niños y me encantaría ser madre, al menos, me gustaría tener un hijo. Con la edad que tengo no me sobra mucho tiempo. Quizá mi gran equivocación haya sido esperar tanto. Esta es la pregunta que me hago todos los días”.

Retos

“Estudié ingeniería en Donostia. Luego cursé un MBA en Esade [prestigiosa universidad de Barcelona] y me he certificado como Coach Ejecutivo en el IE en Madrid. Me siento muy cómoda en el mundo de la empresa”. **¿Qué es KABI?** “KABI es una empresa de turismo activo que he creado para que la gente conozca el País Vasco a través de sus montañas, pero combinándolo con la gastronomía, la cultura, la historia... Constantemente estoy pensando en nuevos proyectos. A veces, pienso que incluso es enfermizo. Yo podría vivir mucho más tranquilamente, pero siempre ando metida en algo. Quizá sea porque mi padre es un referente para mí y él es un incansable. A quien le pido asesoramiento empresarial es a él”.

Efectos

“Mi padre me ha marcado mucho. Es un referente para mí como empresario. En el plano familiar parece de hierro, pero con sus nietos está aprendiendo a ser de otra manera, a demostrar cariño. Yo tampoco soy nada cariñosa. Puedo querer a alguien a muerte, pero no soy capaz de demostrarle mis sentimientos. Sin embargo con mis sobrinos me derribo”. **¿Qué valores te han transmitido tus padres?** “El esfuerzo, la humildad, el no mentir y la importancia del trabajo”.

Sherya

“Son mis compañeros. Algunos de ellos son mis mejores amigos de Nepal. Tengo muy buena relación con ellos. Y, sobre todo, con dos de ellos, estoy en contacto permanente. Ellos viven en paz con su alma y con su espíritu. Yo vivo en un estrés constante. Debería aprender de ellos. Les echo mucho de menos”.

San Sebastián

“He vivido cinco años en Barcelona y dos en Andorra. He visitado un montón de lugares en todo el mundo, pero elegí vivir en San Sebastián porque aquí estoy tranquila. Es una ciudad que tiene de todo y un tamaño muy cómodo. Aquí la gente me respeta mucho. No me veo viviendo en otra ciudad. Creo que vivimos en la mejor ciudad del mundo. Aquí tenemos una calidad de vida en todos los aspectos que muchos quisieran. Tolosa se me queda pequeño, pero voy mucho a ver a mi familia”.

Gourmet

“Me alimento de ensaladas, frutas, lácteos y de pasta fresca, que me encanta. Casi siempre como fuera y si estoy aquí aprovecho para ir a comer a casa de mi madre. Ella cocina a base de productos de temporada y siempre va al mercado. Y en mi casa no soy yo la que cocino, tengo suerte y me cocinan. **¿Cuál es tu comida favorita?** “Me gusta mucho la cocina tradicional vasca. En San Sebastián puedes comer muy bien en cualquier sitio. Intento estar al corriente de los sitios que están de moda y de qué pinchos tomar en cada bar. También me gusta la comida picante, el sushi y los sabores raros. He aprendido a comer viajando. La primera vez que fui a la India y a Nepal todo me parecía asqueroso”.

Televisión

“Me he acostumbrado a las cámaras, aunque al principio reconozco que me costaba. Ahora estamos preparando la segunda temporada del programa Cumbres [se emitirá en La 2 a partir de septiembre]. **¿Qué estás aprendiendo con este programa?** “Que todos somos iguales. La tele pone a la gente en un pedestal. La verdad es que yo, muchas veces, he pensado que todos ellos tendrían una vida maravillosa, porque sólo se ven las cosas buenas y alegres, pero al final todos somos humanos y estamos llenos de sentimientos. Muchas veces pienso en esto los domingos por la noche cuando estoy sola en el sofá de mi casa”.

Ochomil

¿Qué te ha dado ser la primera mujer en ascender los 14 ochomiles del mundo? “Me ha dado satisfacción y notoriedad, pero, sobre todo, me ayudó a salir de la gran depresión que tuve en 2006 y a creer más en mí, a tener una mayor autoestima”. **¿Y qué te ha quitado?** “Sobre todo, tiempo para estar con la gente que quiero y tiempo para formar mi propia familia. La montaña también me ha quitado la vida de muchos amigos”. **¿Vives con esa espada de Damocles, sabiendo que puedes perder la vida en la montaña en cualquier momento?** “No. De lo contrario no iría”.

**“MUNDU OSOAN IBILI
ETA GERO, DONOSTIAN
BIZITZEA ERABAKI NUEN.
HEMEN INON BAINO
HOBETO BIZI GARA ETA!”.**



¿ES BUENO HACER DEPORTE EN VERANO?

¡Por supuesto! El ejercicio mejora la circulación, mantiene la masa muscular y las articulaciones en óptimas condiciones y favorece el transporte de oxígeno a todos nuestros órganos, mejorando así el rendimiento físico y mental así como nuestra autoestima. Si cuidamos nuestra dieta, cualquier época del año es perfecta para hacer deporte.

QUÉ COMER ANTES DE UNA PRUEBA...

DESAYUNO:

Si es posible, se debe tomar de 2 a 3 horas antes.

_ Un tazón de líquido (al menos ¼ de litro de leche) con tostadas, (aportan tantas calorías como el pan, con menor volumen), o leche con cereales ligeros (tipo Corn Flakes).

_ Mantequilla, mermelada (o miel), compota.

_ Un huevo (o jamón cocido) y queso: son proteínas que retardan la absorción de glúcidos y regulan la glucemia.

_ Zumo de dos naranjas: la vitamina C es antioxidante, mejora la recuperación y potencia las defensas del deportista.

A evitar:

_ Café con leche, porque cuaja en el estómago en una masa compacta y produce malestar

_ Bizcocho, pan de molde, croissant, bollo suizo, magdalenas... Son azúcares de rápida absorción que acabaran convirtiéndose en grasa y una fuente importante de grasas saturadas, responsables del aumento de colesterol.

COMIDA

(3 ó 4 horas antes de la prueba)

Menú tipo:

- Leche con cereales, o arroz, o pasta, o patatas.
- Carne picada de buey con bastante sal, a la que se incorpora una yema de huevo.
- Ensalada aderezada con aceite de oliva y zumo de limón.
- Queso suave con 1 o 2 tostadas.
- Mermelada y zumo de naranja.

DURANTE LA PRUEBA

_ Beber cada media hora una bebida azucarada mineralizada: 1 litro de agua con 1 gr. de sal y 20 gr. de azúcar o de miel. Nunca más de 1/4 de litro a la vez. Si la prueba es de larga duración, se puede sustituir por ¼ de litro de zumo de manzana o de uva que contienen numerosos electrolitos.

_ Comer a intervalos regulares pequeñas cantidades de frutos secos, barritas de cereales, fruta...

DESPUÉS DE UNA PRUEBA:

_ Beber entre un 1/3 y 1/2 litro de agua mineral + 1 gr. de sal de cocina, + 0,75 g. de gluconato de potasio (o una cucharada sopera de jarabe de potasio).

_ Tras la ducha y el masaje: beber ¼ de litro de leche desnatada, y media hora antes de comer, 1/3 de litro de agua fresca débilmente mineralizada.

_ La comida o cena, debe proseguir la operación de desintoxicación del organismo, por esta razón, tiene que ser rica en agua y minerales y no incluir carne:

- Caldo de verduras salado
- Pasta, arroz ó patatas
- Ensalada verde + huevo duro + aceite y limón
- 1 ó 2 rebanadas de pan
- 1 ó 2 frutas frescas y frutos secos
- Un vaso de leche





ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES PARA DEPORTISTAS

A DIARIO:



DE 2 A 2,5 L. DE AGUA DIARIOS
(caldos o infusiones)

El agua retrasa el cansancio muscular, favorece la recuperación tras el esfuerzo y ayuda a eliminar las toxinas generadas en el ejercicio.

_En ejercicios de menos de una hora, bebe el agua sola.

_En ejercicios largos, toma bebidas isotónicas o hipotónicas. Las hipertónicas retrasan la hidratación durante el ejercicio. El abastecimiento rápido de agua es lo más necesario mientras practicamos deporte. Se pueden beber zumos naturales de limón o naranja diluidos en agua.



HORTALIZAS Y VERDURAS

Tiene que ser el **ingrediente principal** de la dieta, ya que favorecen la hidratación y además aportan antioxidantes, vitaminas y minerales.



CEREALES INTEGRALES

Pan, arroz, pasta, maíz, mijo, sorgo...

Son la mejor fuente de energía para realizar el esfuerzo físico.



4 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA:

Aporta grasas esenciales para la reparación de células y es una de las mejores fuentes de vitamina E, antioxidante que favorece la óptima recuperación tras el esfuerzo.



3-4 VASOS DE LECHE
(o derivados)

Son la principal fuente de calcio, mineral que interviene en la contracción muscular. Además, aportan proteínas de calidad y fáciles de digerir, azúcares, vitaminas y minerales.



3-4 PIEZAS DIARIAS DE FRUTA

Aportan antioxidantes, vitaminas y minerales, a la vez que ayuda a hidratar al deportista.

A LA SEMANA



4 VECES FRUTOS SECOS

Son fuente de proteínas, minerales, vitaminas y grasas esenciales para un correcto funcionamiento del organismo.



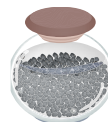
4 VECES PESCADO
(2 azul y 2 blanco)

Son fuente de proteínas y grasas que protegen las articulaciones y favorecen el mantenimiento de la masa muscular.



3 VECES CARNE

No eliminaremos la carne roja, principal fuente de hierro, necesaria para evitar la anemia en el deportista (tomar una o dos veces a la semana).



2 VECES LEGUMBRE

Fuente importante de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales.



EZINBESTEKOA

Askorentzat munduko jakirik onena da: ezkur urdaiazpiko iberikoa. Merkatuko harategietan markarik onenak topatuko dituzu eta **Maribelen**, gainera, espezialistak dira. Aholku eskatu eta goza ezazu.

JAPO

¿Por qué no un vermut diferente? A nosotros nos encanta el maki de carne de Kobe. Pídeselo a **Kenji Takahashi**. Él conoce muy bien este producto porque nació en Kobe.



Probablemente sea uno de los mejores momentos de la semana y ahora que llega el buen tiempo, es el acto social por excelencia. Nosotros somos fans del vermut. En nuestro mercado podrás tomar el mejor vermut o comprar lo que necesites para organizarlo en tu casa.



ENSALADILLAS

Rusa, Noruega, del Norte, Alemana, de morros... ¡Por variedad que no se diga! En **Iñaki y Jenny** y en **Juan Etxeberria** elaboran artesanalmente una amplia oferta de ensaladas ideales para acompañar el vermut.



CALAMARES ORIENTALES

Si te gusta innovar y probar sabores nuevos, en **Jenny Sushi** tienen esta ensalada de calamar con algas, sésamo, mirin y aceite de sésamo que está buenísima. ¡Repetirás!

EL VERMUT DE LA CASA REAL

Dicen que no da dolores de estómago ni de cabeza, porque se elabora bajo fórmulas tradicionales totalmente naturales y artesanales, sin conservantes ni antioxidantes. Pídele a Ramón Elizalde, de **SM Bar**, que te prepare uno. Acompáñala de una deliciosa gamba a la gabardina.



BETIKOIA

Olibak eta ozpinetako pepinoak ezin falta! **Frudis**ken mota askotakoak topatuko dituzu.





EL REY DEL FÚTBOL

Si quieres saber cómo Pelé consiguió abandonar una vida dura en la favela y convertirse en el mejor jugador de fútbol de la historia, léete este libro. No fue un camino de rosas. Pídelo en **Fnac**.



TROPIKALA

La Superan Donostia osoko fruta exotikoen aukeraketa onena topatuko duzu: ananak, guaiabak, papaiak, mangoak... Dasta ezazu Latinoamerikako zapero gozoak!

CANARINHA

El color de la camiseta de la Selección Nacional de Brasil alegrará cualquier rincón de tu casa. Pásate por la floristería **Mimiku** y pide flores amarillas.



RITMO

do Brasil

Prepárate para un verano de mundial y para soñar con uno de los países más atractivos del mundo. En San Martín nos encanta el estilo brasileiro. Gora Brasil!



FEIJOADA EUSKO LABEL

Atrévete a cocinar el plato nacional de Brasil, a base de frijoles negros, carne de cerdo y arroz. Las alubias del país las encontrarás en cualquier puesto de nuestras **baserritarras**.



HONDARTZARAKO

Ipaneman bazeunde bezala sentituko zara. Hondartzara joan aurretik, pasa zaitetz **San Martineko kioskotik**, bertan mota guztietako aldizkariak topatuko dituzu. Gainera, **Super Amaran** salgai dauden patata frijitu hauek erosten badituzu, egun paregabeaz disfrutatzeko aukera izango duzu.





gastropoteando

Pintxos + bebida + actuaciones en directo + buen rollo = gastropote.
Los jueves, entre las 19.00 y 22.00, el mejor ambiente de la ciudad lo encontrarás solamente en el Mercado San Martín.
Un fenómeno gastronómico y social con un éxito sin precedentes en San Sebastián.



HENDRI HEREDIA
INÉS RODRIGUEZ
(Donostia)

← “Nos encantan los conciertos y los pintxos son buenisimos. La idea es muy guapa.”

↓ “Nos gusta mucho el ambiente que hay, la música en directo y el sushi. Siempre nos ponemos en el mismo sitio, para ver de cerca a los músicos”.



“Durangokoak gara eta oporretan gaude. Kasualidadz etorri gara eta harrিতa gaude. Oso giro ona dago. Musika zuzenean egotea primeran dago!”

MAIALEN YLLESCAS
ENDIKA URIEN
(Durango)



ESTHER CASTIÑEIRA,
ELENA CASTIÑEIRA
Y NEKANE B. CABO
(Donostia)



SALMON GARIP
(Turquía)
JULIUS GAÑALONGO
(Filipinas)

← “Venimos todos los jueves. Nos encanta que haya música en directo gratis y en jueves. Además, los pintxos están buenisimos”.



NEREA ARRANZ
(Donostia)
LOIC GINOUX
(Francia)



gastro POTE

Cuándo

Los jueves de
19:00 a 22:00 h.

...

dónde

En el espacio GastroPote
de la planta o del
mercado.

En el SM Café, y en el
Fnac Café Pikin Good.

...

por qué

Porque solo San Martín
combina la mejor oferta
gastronómica con música
en vivo.

←

“Tengo la sensación
de que el GastroPote
tiene que ser la envidia
de todos los mercados.
Es una iniciativa
totalmente novedosa
que va a ir a más y que
va a ser buena para
Donosti y para el resto
de Gipuzkoa” K.A.



KARLOS ARGUIÑANO



LOS ASENTADORES DE SAN MARTIN
PONEN LA GUINDA



BIANCA HIGA
Y MARIO PITO
(Brasil)

↑ “En GastroPote tenemos
los mejores pintxos
porque los elaboramos
en el mercado con
productos de nuestros
asentadores. Todo un
lujo.”

← “Un amigo mío del
trabajo que es inglés y
que está al corriente de
todo lo que se mueve en
Donosti nos ha animado
a venir. Es una idea
muy buena. Un plan
diferente”.

→ “Nos encanta la mezcla
de pintxos con música
en directo”.

CONCURSO

MÁNDANOS TU GASTRO PHOTO

Sorteamos
un premio de
300 €



Comparte con nosotros las fotos que
haces en el gastropote: tus pintxos
favoritos, un selfie, una foto de cuadrilla,
una instantánea de ambiente... Estás a
un solo click de llevarte un premio que
te va encantar. Entre todas las fotos
que recibamos antes del 1 de agosto,
sortearemos un premio de 300€.

CÓMO PARTICIPAR:

→ **En Facebook:**
Hazte seguidor en
[www.facebook.com/
mercadosanmartin](http://www.facebook.com/mercadosanmartin)
y sube tu foto en la
pestaña CONCURSO.

→ **En Twitter:**
Hazte seguidor de
Mercado San Martín
y envía tu foto a
@mercado_SM
con el hashtag
#GastroPote.
¡Así de fácil!

→ **Por mail:**
Envía tu foto a **prensa@
msanmartin.es**
indicando en el asunto:
GastroPote

PLAZOS:

Envía tus fotos hasta
el 1 de agosto.

PREMIOS:

Sortearemos un premio
de 300€.

→ **Más información:**
gastropote.com
msanmartin.es

**FACEBOOK,
TWITTER ALA
MAILEZ. BIDALIGUZU
GASTROPOTEAN
EGINDAKO
ARGAZKIREN BAT ETA
IRABAZ EZAZU 300€. ABU
TUAREN 1A ARTE
PARTE HAR DEZAKEZU.
AUKERA PAREGABE
HAU APROBETXATU!**

YO TARZÁN, TÚ CONCHITA



Si alguien de 46 años está sentado solo en una cafetería de la terraza del Mercado de San Martín una gélida tarde de invierno, tomando un café con leche para ver si entra en calor, ojeando en el Marca el estudio cinético del salto de cabeza de Cristiano Ronaldo en el quinto gol al Elche, y disfrazado de Tarzán de los monos, un disfraz muy simple que consiste en una especie de neopreno barato color carne sobre el que va un taparrabos de imitación sintética de leopardo, un disfraz que solo sentaría bien a un surfero de profesión pero que a cualquier otro le convierte en un tarado o en Pedro Picapiedra, entonces podemos decir con bastante convencimiento que ese alguien lleva ya demasiado tiempo dejándose llevar o sufriendo una penosa mala racha.

Es el caso.

A **Gerardo Susperregi** nunca le habían gustado los carnavales. Le parecían una diversión de pega, forzada, un poco insustancial. Una diversión disfrazada. Gerardo pensaba que los carnavales tal vez tenían sentido en un clima tropical y en culturas más sensuales, pero andar por la introversa San Sebastián vestido de D' Artagnan, de Pocahontas o de bocadillo de salchicha bajo el agua nieve de febrero le provocaba de todo menos diversión. ¿Y entonces **qué hacía allí caracterizado de El hombre mono?** Gerardo tenía una debilidad del carácter: la conformidad. Se comportaba en la vida con total ausencia de voz propia, sin una personalidad reconocible, con la misma docilidad que mantiene cualquier usuario dentro de un aeropuerto. A lo que le digan. Si hay que esperar tres horas o tres días de más, se espera. Si hay que ir a la carrera a otra puerta de embarque que está prácticamente en el país de destino, se va. Y si hay que quitarse el cinturón para cruzar el arco de seguridad, se lo quita uno y pasa agarrándose el pantalón para no enseñar los calzoncillos de terrorista.

Tal vez lo suyo fuera un problema de autoestima, o el miedo a quedarse fuera de juego, o la indolencia que está detrás del buen carácter de muchas personas. O tal vez fuera que las cosas nunca le habían ido muy bien, que no era muy guapo ni muy listo, que no destacaba en ningún aspecto y que no tenía mujer, ni novia. La cuestión es que se había puesto un bañador de leopardo sobre una malla elástica de 15 euros y estaba chupando frío a base de bien debido a la idea de un tercero.

Que le habían liado, vamos, como siempre.

Sus amigos habían decidido participar en el carnaval. Oye, ¿y por qué no nos disfrazamos este año? Podíamos ir de reyes, todos distintos, dijeron. Y así fue que ese día uno llevó un traje de Luis XIV, el rey sol. Otro fue del rey Arturo. Otro, del rey león. Otro, del rey de bastos. Otro, de Elvis Presley. Y a Gerardo, el último en decidirse, solo le quedó el de rey de la selva. Y todos salieron por ahí a fingir que se lo pasaban bien.

Es verdad que vieron alguna cosa graciosa de verdad, como el que montaba un carro de hipermercado vestido de superhéroe y se hacía llamar Hiperman. O el que llevaba un simple pañal manchado en la cabeza y decía que iba de diarrea mental. Pero quitando esas inspiraciones, el día transcurrió con la inercia pasiva que mantienen nuestras variadas fiestas populares hasta que interviene el alcohol. Después de eso, son todas iguales.

GERARDO SUSPERREGI OPTÓ POR VOLVER A LA GRIS REALIDAD Y POR SENTARSE EN LA TERRAZA DEL MERCADO DE SAN MARTÍN A TOMAR UN CAFÉ.

Así que **los amigos se tomaron unas cuantas cervezas para entrar en situación.** Y Gerardo se vio enseguida relegado de la acción principal, un hombre sin interés, un personaje de relleno en aquel teatrillo privado dentro de la gran función general. Se fue apartando, apartando, hasta que saliendo de un bar se despistó un momento y perdió de vista a sus amigos. Entonces se vio solo. Se vio como lo que era en realidad, como un tarzán de imitación en mitad de la célebre jungla de asfalto pero con un plus de peligrosidad: le rodeaba una espesura de máscaras y de complementos de disfraz hechos en casa, le amenazaba una fauna de burlonas criaturas expresionistas que exhibían su risa ruidosa y su chillona creatividad. Fue en ese momento cuando Gerardo Susperregi optó por volver a la gris realidad y por sentarse en la terraza del Mercado de San Martín a tomar un café.

Pero la selva, que es muy agobiante, le siguió, y en la cafetería le dio alcance.

Cuando ya se le empezaba a pasar el asombro por la capacidad biomecánica de las piernas de **Cristiano Ronaldo**, así como por su afición a depilarse las cejas hasta parecer una drag queen, una pequeña manada de simios apareció en el local. Era un grupo de cinco mujeres de entre cuarenta y cuarenta y cinco años, muy animadas, con ganas de pasarlo bien. Todas llevaban una especie de buzo peludo, el pelo recogido y una careta de lo que parecía ser un chimpancé. Les había dado a tiempo a hacer algunas compras, porque **algunas de ellas llevaban bolsas de Zara y de la FNAC**, que dejaron en el suelo. Se rascaban la espalda y debajo de las axilas, bien porque estaban metidas en el papel, bien porque el traje les daba picor. Se quitaron las caretas para pedir la consumición. Eran guapillas, monas vestidas de monas. Gerardo las miró. Se fijó en una, la más callada. Era, de todas, la más pequeña y la menos bonita. Estaba sentada ligeramente separada del grupo, en una esquina de la mesa. Eran unos centímetros nada más, pero daba la impresión de estar en un punto mucho más remoto, en otro sistema extrasolar, lejos del planeta de los simios. Apenas participaba en la conversación. Ojeaba sin mucho interés el libro que acababa de comprar. Estaba por estar. Gerardo sintió la afinidad de inmediato. Esa distancia psicológica de los demás. Esa invisible soledad. Se quedó prendado. Se sacó del culo el calzón de leopardo y puso en ella toda su atención.

De repente llegó un grupo de cocodrilos. Se trataba de una cuadrilla de pijos que no parecían de la ciudad. Demasiado ligeros. Demasiado evidentes. Estos no iban disfrazados, o al menos no iban de Carnaval. Todos vestían sus abriguitos de Lacoste. Todos estaban muy seguros de sus dentaduras perfectas y de sus carteras de piel. Parecían sacados de un musical. Gerardo pensó que serían los participantes de algún festival publicitario o de un congreso de economistas liberales. Una especie invasora. Depredadores. Eran más jóvenes que las chimpancés, pero las atacaron igualmente. Hola monadas, si os apetece tenemos unos plátanos riquísimos, etcétera. Las monas se rieron con esa risa nerviosa de las monas que no sabes si es de placer o de protesta, y se los quitaron de encima sin que nadie sufriera daño. La chica de la esquina no se rió. Ella se quedó quieta y en silencio, observando vagamente lo de siempre: las interrelaciones entre especies dentro de un ecosistema. Los protocolos. Los juegos. Las reincidencias.

Gerardo deseó ser un salvaje. Levantarse de la mesa y acercarse hasta la jaula de la chica. Forzar las rejas con una fuerza sobrehumana y llevársela colgada de un brazo a su jungla misteriosa. Pero por supuesto no hizo nada de eso. Se quedó mirando el suceso con su fatalismo habitual, como un hecho consumado en el que su intervención era sobrante, como si no pudiera hacer nada allí entonces del mismo modo que no había podido hacer nada nunca en ningún otro sitio.

Sin embargo, algo sucedió. Un pequeño cambio en el programa. Una anomalía. Gerardo descubrió a la chica de la esquina mirándole a él. Una mirada amistosa: te conozco, te reconozco. Durante unos instantes, Gerardo mantuvo la mirada con una asombrosa naturalidad, sin apuro, sin emoción. Yo también sé quién eres. Yo tampoco sé qué hago aquí. Fue un formidable parón de unos pocos segundos que tratándose de una jungla bien podemos definir como un flechazo. Una especie de disolución del mundo que no podía prolongarse mucho más. Pronto se establecieron otra vez las fronteras, y Gerardo se asustó. Entonces forzó una sonrisa de disculpa y cogió el Marca de nuevo para repasar la excelente valoración antropométrica de Cristiano Ronaldo y otras masturbaciones por el estilo.

Ella hizo lo mismo. Giró la cabeza y se zambulló en la conversación de las amigas como si nunca la hubiera abandonado.

Al rato, las amigas se levantaron. Cogieron sus caretas de chimpancé, sus compras y sus ganas de pasarlo bien y se fueron. La chica, no. Sin mirar ni una vez hacia donde estaba Gerardo, cogió el libro de antes, lo ojeó de nuevo y lo dejó en una silla. Después cogió otro del interior de la bolsa de la FNAC y se puso a leer.

Gerardo no encontró fuerzas para acercarse adonde ella. Se quedó clavado en su asiento y en su periódico. En su vieja costumbre de perder trenes. En su invencible mediocridad. Hizo lo que siempre hacía y se consumió.

U nos diez minutos después, ella recogió su bolsa de libros y se encaminó a la salida. Entonces él se dio cuenta de que se olvidaba el libro en la silla. Un entusiasmo incontrolable le atravesó, como si en mitad de la noche le hubiera despertado el ataque de un león. Sin ningún control de sí mismo y sin tener en cuenta la cantidad de obstáculos que había de por medio, se levantó para avisarla. Pero Gerardo era un tarzán fuera de forma. Se tropezó con una pata de su mesa. De ahí salió trastabillado, con el cuerpo totalmente girado y la inercia preparando un buen fregado. **Cayó de espaldas sobre una mesa, tirando la merienda de dos señoras muy finas**, y dando un alarido que, en comparación, hizo que el grito de Johnny Weissmüller pareciera el de un niño de San Ildefonso cantando un tercer premio. Después de eso salió despedido hacia delante, arrastrando otra mesa y aterrizando con gran estrépito y sin mucho estilo justo al lado de la silla en la que estaba el libro extraviado. Dolorido por el golpe, lo cogió y miró el título: El libro de la selva.

- Es para mi sobrino-, le dijo ella, muy divertida del espectáculo, mientras le ayudaba a levantarse.

Él se dejó ayudar. Se dejó invadir por esa sensación tan conocida y tan calmante para él de ser el sujeto pasivo de un orden elevado.

- Yo soy Gerardo.
- Yo, Concha.
- Se te había olvidado.
- Ya.
- ¿Quieres dar un paseo?

Ella asintió con la cabeza y cogió el libro que él le entregaba. Entonces Tarzán sonrió como si fuera el único y verdadero rey de la selva, le hizo un gesto con la cabeza indicando la salida, un gesto rudo, silvestre, muy masculino, y le dijo:

- Angawa.

EN FIN.

**GERARDO
DESEÓ SER
UN SALVAJE.
LEVANTARSE
DE LA MESA
Y ACERCARSE
HASTA LA
JAULA DE
LA CHICA.**



**SUPER
AMARA**

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

Pasión por lo **eco** **lógico**

No tienen aditivos artificiales, ni antibióticos ni pesticidas y son respetuosos con el medio ambiente. Los alimentos ecológicos son imprescindibles para llevar una vida sana. Búscalos en SUPER AMARA.

LIMONADA

Obtenida exclusivamente a partir de limones recolectados en huertos de agricultura ecológica. Se elabora siguiendo métodos tradicionales, lo que asegura la plena conservación de sus vitaminas, aroma y propiedades originales. Cuenta con el sello del Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra.

TOFU ETA BELAR USAINTSUEN PATE BEGETALA

Ekologikoa, %100 begetala, kontserbagarririk eta koloratzailerik gabekoa.

CAFÉ

Ha sido cultivado por grupos campesinos de países del Sur sin añadir aditivos artificiales y está elaborado con la mejor selección de granos Arábica de Centroamérica y Robusta africanos. Cuenta con el sello de Comercio Justo.

ESPELTAZKO ESPAGHETIAK

Espeltazko irina biologikoarekin eginak dira. Laktosa eta esne proteinarik gabekoak. Kataluniako Nekazal Ekoizpen Ekologikoaren zigilua dute.

PATATAS FRITAS

La marca Soria Natural utiliza patatas procedentes de la agricultura ecológica fritas con aceite de oliva virgen ecológico. Están elaboradas artesanalmente conforme al reglamento europeo de agricultura ecológica. No tienen conservantes y son bajas en sal.

COOKIES INTEGRALES DE ESPELTA CON PEPITAS DE CHOCOLATE

Están certificadas con el sello del Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE). Además, no tienen lactosa ni huevo.

OGI GOZOA LARANJA ETA ALMENDREKIN

Eguneko edozein momentutan jateko aproposa. Frantziako AB Nekazaritza Biologikoaren zigilua du.





“LOS ZUMOS VERDES SON LO ÚLTIMO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Lo vio claro en su reciente viaje a Nueva York. “No soy nada dubitativa a la hora de tomar decisiones. Decido y asumo las consecuencias”, nos cuenta Rosa Ruiz. Así que adquirió una máquina para elaborar zumos de verduras y de frutas que **va a hacer las delicias de las adictas al ‘juicing’**, la última tendencia entre las celebrities. “Siempre estoy pensando en mejorar mi negocio y en aprender cosas nuevas, es mi mayor afición”.

Texto: Estibalitz Ortega Arsuaga Foto: Angel Blanco

A cabas de traer una máquina que, probablemente, nadie más tenga en San Sebastián.

Es una máquina de prensado en frío. No tiene nada que ver con una licuadora. Mantiene todas las vitaminas y la fibra de las verduras y de la fruta. Es una maravilla. En Estados Unidos, por ejemplo, mucha gente enferma de cáncer va a establecimientos que tienen este tipo de máquinas y piden sus zumos. Si quieres un zumo para depurar el hígado, o para eliminar líquidos, o porque simplemente te apetece, en La Supera te hacemos el que quieras al momento con el asesoramiento de una dietista.

¿La innovación es una de las claves del éxito de La Supera?

Aprender cosas nuevas es lo que más me gusta y siempre estoy pensando en cómo mejorar. Lo de los zumos verdes lo vi en mi último viaje a Nueva York y hemos apostado por traerlo a San Sebastián. También es esencial para nosotros ofrecer la máxima calidad y comprar el género a diario. Yo todos los días, a las cuatro y media de la mañana, estoy en MerkaBugati, miro, pruebo la fruta y la compro. Me encanta, no me supone ningún esfuerzo madurar. Hay mucha gente que vende fruta y no sabe comprarla...

Tienes proveedores exclusivos y das mucha importancia al producto biológico...

Sí. De Perpignan traigo fresas biológicas y de Las Landas traigo unos yogures biológicos que elaboran en una granja sin ningún tipo de aditivos... Pero hay que tener cuidado con los productos ecológicos, porque mucha gente engaña.

¿La fruta buena es cara?

Yo siempre estoy pendiente de vender lo mejor, y bueno y barato no existe en ningún sitio. Hay quien dice que ya no hay fruta como la de antes, pero esto no es verdad. Sí la hay. La gente que trabaja bien el campo, con químicos que controlan el producto, que no sulfatan los árboles... pues tiene una fruta buenísima, pero a un precio que no todo el mundo puede ni quiere pagar. La cereza que tengo hoy, por ejemplo, es muy difícil de encontrar porque es tan buena y tan cara que la mandan directamente a Suiza. Los extranjeros tienen otros hábitos de compra y en vez de comprarte medio kilo de cerezas, te piden 8 cerezas y están acostumbrados a pagarlas como si fuera oro. Yo trabajo con este tipo de género todo el año. Pero también



vendo productos que no son tan caros porque están en campaña y que responden a los mismos criterios de calidad.

Tu puesto de fruta es espectacular, está muy cuidado.

Limpio todo el género antes de exponerlo. Soy una maniática increíble. Los sábados, por ejemplo, a las cinco de la mañana ya estoy aquí preparando la fruta como a mí me gusta. Cuidamos mucho los detalles. Mucha de la fruta que vendo la pongo en cajitas, para que en el trayecto hasta casa no se golpee.

¿Y cuánto tiempo llevas dedicándote a esto?

Unos 30 años. Siempre me ha gustado el tema de la alimentación saludable. Yo trabajé en Eroski muchos años y en un momento dado me dije: “Si para esto soy buena, mejor seré para mi negocio” y di el salto. La operación de una buena dependienta empieza cuando el cliente ha dicho no. Una persona que sabe vender, lo mismo le da un sector que otro.

Antes de llegar a San Martín estabas en Irun.

Sí, durante 10 diez años. Nos propusieron venir a San Martín y no lo dudamos. No cabe ninguna duda de que en un mercado hay mucha más gente que en una calle cualquiera. Abrí el 15 de diciembre de 2005. No había nada de fruta nacional. Me arriesgué y traje todo de Sudáfrica: mango, piña, melocotón... Los primeros días la gente se extrañaba, pero luego fui haciendo clientela y hasta hoy.

NOR DA?

IZENA ETA ABIZENA
Rosa Ruiz Jiménez

JAIOTERRIA
Donostia

JAIOITZE URTEA
1954

SALTOKIA
La Supera

FAMILIA
Ezkonduta dago Antxon Bastosekin eta alaba baten (Naiara) ama da. Luciak, bere lehenengo itoba, lau urte du eta bigarrenaren zain dago.

ZALETASUNAK
Ikasi, zinema eta irakurri.

DONOSTIAKO TXOKORIK GUSTUKOENA
Haizearen Orrazia.

FRUTARIK GUSTUKOENA
Melokotoia.

MANIA BAT
Garbitasuna.

T

TALLERES

¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?

Pensando en los socios de Club Fan! San Martin, 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



SOCIOS FAN!
GRATIS

.DECORA TU CAPAZO CON TXIMELETAK

Customízalo a tu gusto, llévatelo a casa y presume de haberlo hecho tú misma.

Cuándo: **18 de junio** (miércoles)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Tximeletak** (C/Antonio Arzak 1, Benta Berril)
Máximo **6 personas**

JARDINERÍA



SOCIOS FAN!
GRATIS

.TALLER DE GERMINADOS CON MIMIKU

Aprende a plantar germinados y brotes en casa de una manera muy sencilla. Tu salud te lo agradecerá.

Cuándo: **8 de julio** (martes)
Hora: **de 17:00 a 18:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo **15 adultos**

COCINA



.COMIDA MARROQUI CON IÑAKI & JENNY

Sorprende a tus invitados con dos recetas típicas marroquíes: couscous con verdura y enrollado de chocolate con frutos secos.

Cuándo: **9 de julio** (miércoles)
Hora: **de 19:00 a 21:00**
Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)
Precio: **25€** (socios fan!) / **35€** (no socios)
Máximo **20 personas**



SOCIOS FAN!
GRATIS

.MICUIT Y SALSA DE MANZANA CON FOIES GOIBURU

Te enseñaremos algunos de nuestros secretos para que elabores en casa este delicioso plato.

Cuándo: **2 de julio** (miércoles)
Hora: **de 18:30 a 20:30**
Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)
Máximo **10 adultos**



.TALLER DE SUSHI CON JENNY SUSHI

Aprende a cocinar la comida de una cultura milenaria de mano del sushi man de Jenny Sushi (Luis Eduardo Guedes). **Incluye Kit Jenny Sushi para repetirlo en casa.**

Cuándo: **24 de junio** (martes)
Hora: **de 19:00 a 21:00**
Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)
Precio: **30€** (socios fan!) / **40€** (no socios)
Máximo **20 adultos**

PARA NIÑOS



SOCIOS FAN!
GRATIS

2 TALLERES DE DECORACIÓN PASTAS Y CUPCAKES CON TARTADECO

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

Cuándo: **25 de junio** (miércoles)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Tartadeco** (Oquendo, 11)
Máximo 8 niños

Cuándo: **15 de julio** (martes)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Tartadeco** (Oquendo, 11)
Máximo 8 niños

tartadeco



SOCIOS FAN!
GRATIS

1 TALLER DE SCRAPBOOKING CON TXIMELETAK

Haremos dos tarjetas, utilizaremos papel de diseño, adornos y estamparemos.

Cuándo: **23 de junio** (lunes)
Hora: **de 10:00 a 12:00**
Lugar: **Tienda Tximeletak** (C/ Antonio Arzak 1, Benta Berril)
Máximo 6 niños (10-14 años aprox.)



¿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 este verano.

Ofertas válidas hasta el 30 de septiembre.

CHARCUTERIA MARIBEL

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

- Descuentos especiales en **quesos D.O. Idiazabal y D.O. Manchego.**

FAST AND CLEAN

- **Limpieza de mantas: 7,90€** Del 1 al 15 de Julio.

FNAC

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

FOIES GOIBURU

- Por la compra de un foie gras fresco entero, te llevas un puré de manzana de regalo.

FRUDISK

- **10%** de descuento en bolsa de kilo de **gozokis.**

FRUTERÍA LA SUPERA

- **Albaricoques a 3,99€ kg.**

IÑAKI&JENNY

- **Menús** diferentes todos los días para llevar **por 7,80€** (1º, 2º y postre)
- Kit de **ensaladas** variadas para llevar, **3€.**

JENNY SUSHI

- **Bandeja Fuji por 11,90€**

JUAN ETXEBERRIA

- **10%** de dto. por la compra de un **cordero o cabrito** lechal entero.
- **10%** en **ensaladas** variadas.

KENKO SUSHI

- **Menú del día por 12€** Elegir una bandeja de surtidos de maki de 8 piezas + bebidas (agua, cerveza o refrescos), + postre japonés Dorayaki 1ud.

NICASIO

- Por la compra de carne guisada, hamburguesas o albóndigas preparadas, **ite regalamos la ensalada!**

- **30% dto.** en hamburguesas de ternera de elaboración propia.

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Bacalao desalado 8,99€**
- **Almeja cultivo 12,00€**
- **Mediana de anzuelo 7,90€**

PESCADERÍA ROSA MARI

- Los jueves **txangurro vivo de barco a 6,90€ kg.**
- Los jueves, viernes y sabados **langostino cocido fresco a 9,90€ kg.**

PANADERÍA TALO

- **2 flautines por 1€** (de cereales y de olivas) sólo en Junio!

S

SORTEOS

AMERI GOIKOA

Cena/comida para dos Personas en la sidrería Astiazaran.

Sorteo en julio y en septiembre.

PESCADERÍA ROSA MARI

Mariscada para 2 personas y si eres FAN! para 4 personas.

Del 15 de julio al 15 de agosto.



PESCADERÍA NATI

Llévate 20€ en pescado todas las semanas.



Rodrigo Martins

Goiania (Brasil), 1984
Músico y productor

**“EL FEELING MUSICAL
NO SE APRENDE EN LA ESCUELA,
SE LLEVA ADENTRO”**



WALKING DEAD

“La conocí por un amigo y me ha gustado mucho. La producción y los efectos especiales están muy bien hechos. Es una serie fácil de ver que me ayuda a no pensar en nada”.

BOSSA NOVA

“La bossa nova es una mezcla de elegancia, sufrimiento y alegría. Es la mejor música del mundo. Este disco es la recopilación de los mejores temas de cantantes tan conocidos como Toquinho, Joao Gilberto...”.

AURICULARES BEATS PRO BY DR. DRE

“Dr. Dre es un prestigioso rapero y productor estadounidense. Él ha diseñado estos cascos. Yo los utilizo para trabajar porque el sonido es muy bueno”.

ROBERT GLASPER

“Soy su fan número uno. Es un pianista experimental de jazz de Estados Unidos que colabora con músicos de todo el mundo. Me inspira mucho a la hora de trabajar”.

FOTO ÁNGEL BLANCO

¡San Martín! TU SHOPPING EN EL CENTRO

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

