

fan!

SAN MARTIN

#16

EKAINA'15
Dobainiko aldizkaria

DIY
FRIDA KAHLO:
NOS INSPIRA

TENDENCIAS
¿TE APUNTAS AL
BRINNER?

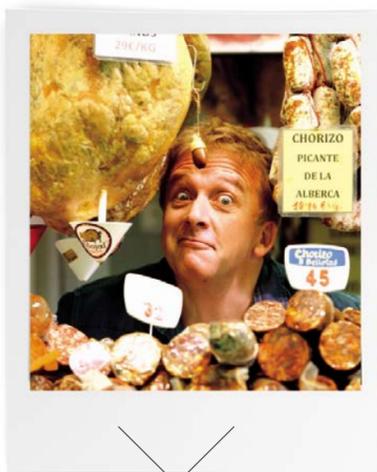
A man with short, light-colored hair, wearing a blue denim shirt and a blue apron, is holding a large, cooked fish. He is looking at the fish with a slight smile. The fish is golden-brown and appears to be a sea bream. In the foreground, there are several other large fish, possibly salmon, on a white surface.

Oscar Terol

DEL ALTO
DE AMARA A
ALLÍ ABAJO

 San Martín

ÓSCAR TEROL



“Me dejaría operar a corazón abierto por las pescateras de San Martín”

A raíz del éxito de ‘Allí Abajo’, la serie de Antena 3 que está reventando audímetros, a Óscar Terol (San Sebastián, 1969) le están saliendo bastantes novias (profesionales) fuera de Euskadi. “Allí abajo me quieren mucho y me valoran profesionalmente. Pero soy vasco y me gusta vivir en Donosti. Necesito venir a Invernalía y tocar musgo”. Cliente habitual de nuestro mercado, entre muchas risas, nos desvela sus pasiones gastronómicas.

ENTREVISTA Estibalitz Ortega Arsuaga
FOTO Estixu Ortolaiz



Izquierda, “Un platito de jamón o de lomo recién cortados son un capricho”, nos cuenta Óscar en el puesto de Maribel, especialistas en ibéricos.

En esta página “Me encanta el vino tinto, tengo sangre de La Rioja...”, mientras posa en La Supera.

- 1. Tienes pinta de ser cocinillas. ¿Cuál es tu plato estrella?**
La paella. La hago de cualquier clase. Hasta de arroz, si quieres [risas].
- 2. ¿Qué compras en San Martín?**
Todavía añoro el antiguo San Martín. De pequeño venía con mi abuela al puesto de Neli. Soy muy fan de los mercados. Y, sobre todo de las pescaderías. Es como ir al Aquarium, lo que pasa es que los peces no se mueven. Me gusta mucho ir donde Sola, a comprarle mero. Le pido que me lo filetee y lo congelo. Cuando viene alguien a casa y le quiero sorprender, se lo preparo a la parrilla. Y quedo como el rey de ‘Juego de Tronos’.
Me encanta ver cómo limpian el pescado. Es un arte. Yo pienso que hay pescateras que podrían operar a corazón abierto. Si tuvieran que operarme, me fiaría más de Neli que de uno que haya sacado el Mir la semana pasada [muchas risas].
- 3. ¿Qué prepararías para conquistar a una andaluza?**
Me gusta mucho la cocina a la parrilla. Le haría en mi parrilla un mero y verduras con aceite de oliva que traería ella en el coche.
- 4. ¿Y a una vasca?**
Lo mismo.
- 5. ¿Qué significa para ti la cocina?**
Es un refugio, me gusta aislarme mientras cocino. Y es un medio para expresar cariño.

¿QUIÉN ES ÓSCAR TEROL?

DE AMARA.

Me críe en el Alto de Amara y sigo viviendo allí, en mi barrio de toda la vida, al lado de casa de mis padres.

PADRE.

Me casé joven y tengo una hija de 19 años que ya vive fuera de casa, porque hace estudios de clarinete en Vitoria. El otro día me fui a ver con ella y sus compañeras de piso un capítulo de ‘Allí Abajo’. Fue una experiencia mágica.

MI MADRE.

Se llama Pilar Goikoetxea. Es mi brújula. Es artista. Tiene una constante necesidad de crear y de expresarse a través de la pintura, de la música, de la cocina. Con 70 años, hace cinco, se apuntó a clases para aprender a tocar el acordeón. Es el ejemplo de que la creatividad es una militancia y de concebir la vida sin las limitaciones que te pongan los demás.

MÚSICO.

Me gusta mucho la música y en casa tengo un pequeño estudio. Compongo canciones. Me encanta comprarme guitarras. ¡Alguna me ha costado más de 6.000 euros!

DISFRUTÓN.

Yo disfruto de la vida a tope. Con mayúsculas, incluso rozando los límites de mi moralidad [muchas risas]. Eso sí, sin obligar a nadie. Me encanta comer y beber, charlar, estar con mis amigos, hacer deporte...

ESPIRITUAL.

Para mí la espiritualidad es muy importante. Fui cristiano en una época de mi vida, pero ahora no lo soy. Yo creo en la eternidad. Estuve, estaré y estoy estando. Sigo mucho a Alejandro Jodorowsky.

ÉXITO.

Soy el creador de la serie de Antena 3 ‘Allí abajo’, en la que también trabajo como guionista e intérprete. Estoy feliz. Estoy en un renacimiento. Vuelvo a tener ilusión por trabajar, a tener sentido en una profesión que es bastante etérea y rara. Me sorprende de estar aquí, pero no me extraño, porque llevo muchos años en esto. Empecé a trabajar en ETB cuando tenía 25 años, pero a los 16 ya hacía café teatro y otras cosas.

AVIONES.

Paso la mitad de la semana fuera de casa. Entre Sevilla y Madrid. Viajo en coche, no me gusta volar. Me da miedo, por eso no podía ser una estrella del rock & roll. La última vez que volé fue a Etiopía en 2009, para una acción solidaria. Si no vuelo en lo que me queda de vida, sería algo bonito [risas].

invito, pongo yo todo, cocino yo y friego yo. ¡Te limpio hasta las babas!

12. ¿Te gusta cocinar para los demás o prefieres que te cocinen?

Cada vez prefiero más que me cocinen. Porque cuando estoy con alguien, lo que quiero es hablar y aprovechar el tiempo a muerte.

13. Un capricho gastronómico que te hayas dado hace poco...

Reconozco que en Andalucía cocinan muy bien y nunca me falta un platito de jamón recién cortado, que es una delicia.

“ME ENCANTAN LOS PECES”, NOS DICE ÓSCAR MIENTRAS HACEMOS LAS FOTOS DE PORTADA EN LA PESCADERÍA CORO SOTERO.

14. Allí abajo, además de gazpacho y pescaito frito, también hay...

Me encantan los aliños de pimientos que hacen, los flamenquines, las ensaladillas, las gambas cocidas, el solomillo al ajillo... ¡Y hay mucho arte y ganas de agradar!

15. ¿Qué plato echas de menos en Andalucía?

Las verduras sin aliños. Mezclan mucho los ingredientes. A mí me gusta el ingrediente a palo seco. Que el bacalao sepa a bacalao, no a cúrcuma.

16. ¿Qué tendría que probar un vasco en el sur y un andaluz en el norte?

Un vasco, la pringá, que es una guarrada buenísima, eso sí, no te la puedes tomar antes de correr la Behobia-San Sebastián. Y un andaluz, un besugo a la parrilla.

17. Comida internacional

Soy fan de los restaurantes chinos, me encanta su comida. Voy mucho en Donosti, a uno del centro. Y en Madrid, desde hace cinco años, siempre voy al mismo, El Pato Laqueado. A veces he ido a comer y a cenar en el mismo día. Tengo para hacer un documental. El otro día me hicieron un plato especialmente para mí: pato a la cerveza, china, claro. Me tratan muy bien.

18. Una bebida

Vino tinto. Yo solo bebo agua, tinto, café y whisky. De ahí no me sacas.

19. Un establecimiento de Donosti

El bar La Bella Easo, en la plaza Easo. Es un bar muy castizo, entras y parece que estás en Madrid.

20. Una recomendación para ir a Sevilla

La Abacería de San Lorenzo, un bar de tapas espectacular.

#16

Jarraitu

f www.facebook.com/
mercadosanmartin
@mercado_sm

Wifi dugu!

Konekta zaitez zure
lagunekin, zure familiarekin

Proposamenak
bidaltzeko:

✉ prensa@msanmartin.es

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

Fotografías:
ACC / Estixu Ortolaiz

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

DIY muy naturales:

de flor en flor

Festivales, bodas, saraos... Este verano sé la más original de la fiesta con estas diademas de flores naturales. Te explicamos cómo prepararlas. Además, pueden ser un regalo muy especial para las princesas de la casa. ¡Ánimate y lúctete con estos DIY!

FOR Carolina Orive / FOTOS Estixu Ortolaiz y Carolina Orive

DIADEMA INFANTIL

Materiales:

- × Flores naturales de Mimiku: crisantemos margaritas, ruscus y proteas.
- × Una diadema
- × Tijeras
- × Alambre de 20 mm de color verde
- × Cinta de celo floral verde

1_ Forramos toda la diadema con la cinta de celo floral verde.

2_ Cortamos las flores y las hojas, dejando unos 4 cm de tallo. Creamos ramilletes y los enroscamos al alambre, dejándole 4 cm de largo libres. Una vez listo, lo fijaremos del todo con la cinta de celo floral hasta cubrir el alambre.

Necesitaremos de 5 a 7 ramilletes, dependiendo del tamaño o el espesor que quieras darle a la diadema.

3_ Combinando los diferentes ramilletes, los repartimos por toda la diadema, especialmente en la zonas que se vayan a ver más. Si quieres, ayúdate del alambre para ir enroscándola alrededor de la diadema y termina fijándola con cinta de celo.

Voilà! ¡Ya tenemos lista nuestra corona!

TRUCO: Una vez cortadas las flores, las dejamos en agua unos minutos para que nos duren frescas y bonitas más tiempo.



Amalur y haroa, de floristería Mimiku, te ayudarán a escoger las flores. Esta diadema que luce Lucía está hecha con crisantemos margaritas, hojas de ruscus y proteas.



PASO 2



PASO 3

Agradecimiento especial a las modelos Lucía Beramendi y Enea Etxezarreta



¡hasta la peineta!

Materiales:

- × Pino azul del bosque y rosas amarillas de Mimiku
- × Tijeras
- × Hilo verde y aguja

1_ Ajustamos la rama de pino a la peineta. Lo que sobresalga lo cortamos con la tijera. Seguidamente la cosemos a la misma, creando así una base.

2_ Cortamos las rosas que queremos colocar (unas abiertas, otras más cerradas...) dejándoles unos 5 cm de tallo. Las cosemos sobre la misma base de pino. Podemos hacer un ramillete y a continuación coserlas a la base o, si lo preferies, cóselas una a una.

3_ Cogemos otro trozo de pino y cubrimos el tallo de las rosas, para que no se vean, y volvemos a coserlo a la diadema. ¡Listo!

TRUCO: Si vas a hacer la peineta la víspera del evento, una vez terminada, rocíala con agua en spray, envuélvela en papel film y métela al frigo.



Nuestra colaboradora, Carolina Orive (Miluka&Me), vaporiza agua sobre la corona de flores que lleva la modelo Enea Etxezarreta (sí, es ella, la camarera del SM Bar).

www.milukaandme.com
www.facebook.com/milukaandme

! Si te interesa el **DIY**, apúntate a los talleres gratuitos para socios del Club Fan! San Martín, ¡te van a encantar! Toda la información en páginas 22y 23.

minimil

THE NEW BASQUE STYLE

Hace 40 años, en la calle Elcano, abrió sus puertas **Minimil**, una marca de ropa para mujer con un estilo atemporal, sobrio y elegante, inspirado en la obra de Cristóbal Balenciaga, de quien Contxu Uzkudun, su creadora, se considera admiradora. Hoy, Minimil es una prestigiosa firma de moda vasca presente también en Bilbao, Vitoria y Valencia.

TEXTO Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS Guillermo Monfort



PASIÓN POR BALENCIAGA

COMIENZOS.

Con 15 años, vine de Lasarte, donde nací, a trabajar a San Sebastián, al taller de Pilar Usarraga, una maestra estupenda que sabía mucho del oficio y con la que aprendí muchísimo. Ella había trabajado con Balenciaga. A los 21 años puse mi primera tienda, Daros, en Ondarreta, con mi hermana Carmen. En 1975 nos trasladamos al centro y creamos Minimil.

POLIFACÉTICA.

Soy modista, diseñadora, costurera, empresaria... Todo junto. Los franceses tienen una frase hecha que dice: "Douze métiers, treize misères" (doce oficios, trece miserias). Soy muy creativa, y la creatividad es muy emocionante, pero también es dolorosa. Muchas veces quieres hacer cosas, pero no te salen bien y eso duele. La ejecución de las prendas es más fácil que su creación.

MINIMALISTA.

La marca Minimil tiene su origen en la palabra inglesa minimal. Me gusta mucho el estilo sobrio y depurado.

EN FAMILIA.

Tengo tres hijos: dos chicas y un chico. Mis hijas llevan muchos años trabajando conmigo en Minimil. Beatriz se encarga de la dirección artística de las tiendas y Ana está en el taller conmigo, diseñando. Ellas han vivido fascinadas por la moda desde pequeñas y son mi relevo natural dentro de la empresa familiar.

¿Qué es The New Basque Style?

Es un concepto de ropa creado por Minimil. Diseñamos y confeccionamos prendas que se reconocen como vascas, por sus colores, por sus formas austeras y por las influencias artísticas y culturales que hemos tenido. En Minimil estamos muy orgullosos de ser vascas y de hacer moda vasca. A través de nuestras prendas reivindicamos y ponemos en valor aspectos de nuestro folclore, del arte y de la cultura.

¿Cuáles son sus telas favoritas para trabajar?

Tejidos nobles y naturales: lana virgen, lana cashmere, buen algodón, utilizamos muy poca poliamida, sólo en las prendas de invierno. La calidad para Minimil es fundamental. Para que la ropa sea atemporal, y la nuestra nace con esa vocación, tiene que ser de buena calidad. Nos gusta el Slow Shopping.

¿Y colores?

El negro, el azul marino y el blanco de los trajes de casera nos inspiran mucho y siempre están presentes en nuestras colecciones. Son los colores que más favorecen y los que más le gustaban a Balenciaga. En las colecciones de ceremonia, introducimos otros como el rojo o el fucsia.

¿Cuáles son las prendas prendas fetiche de Minimil?

Sobre todo las de exterior: para la lluvia y las prendas de lana pura virgen. También las prendas de ceremonia y de fiesta. Pero hacemos todo tipo de ropa. Trabajamos el total look. De hecho, nosotras nos vestimos exclusivamente con nuestras creaciones, salvo el calzado.

¿Les costó encontrar el estilo Minimil o lo tuvieron claro desde el principio?

La creatividad tiene un componente doloroso importante. Minimil ha sido una marca austera y sobria desde sus inicios, pero hemos ido evolucionando y lo que hacemos



× Desfile de prendas de Minimil en el Museo Balenciaga de Getaria.

× Falda de seda y tul inspirada en la popoliña.



minimil

Taller:
Avenida Euskadi 53, 3 izda.
Pasajes San Pedro

Tiendas:

San Sebastián
Elkano, 7
943 428 677

Bilbao
Alameda de Rekalde, 25
944 232 043

Valencia
Cirilo Amorós, 49
963 940 349

Vitoria-Gasteiz
Eduardo Dato, 31
945 138 964

Shop online:
www.minimil.es

"PARA NOSOTRAS ES MUY IMPORTANTE EL RESPETO AL CUERPO DE LA MUJER Y LA CALIDAD DE LAS PRENDAS: EL SLOW SHOPPING".

ahora no se parece a lo de hace 40 años, aunque siempre hemos mantenido las líneas depuradas. No nos gustan mucho los adornos.

¿Qué firmas son referente para Minimil?

Balenciaga es mi ídolo. En los 60 y 70, Mary Quant nos tenía fascinadas. Courrèges hacía unas prendas cuadradas, perfectas. Más adelante, Thierry Mugler, Claude Fontana... Viajamos mucho a París, Londres e Italia y de vez en cuando a Nueva York. Recogemos tendencias, y luego hacemos las prendas acorde a nuestro estilo. Ahora nos gusta mucho Prada, Agnès B. y Ermanno Scervino.

¿Y en el día a día, dónde buscan inspiración?

Para nosotras es muy importante el respeto al cuerpo de la mujer. Nos gusta crear ropa cómoda. Todas queremos sentirnos sexy, pero no deberíamos sentirnos encorsetadas. Además, a las mujeres no se nos permite

hacernos mayores. Parece que siempre tenemos que ser jóvenes. Somos demasiado rígidas con nosotras mismas. Y nosotras criticamos esto. Se puede estar guapísima a cualquier edad. Da igual que ya no tengamos el cuerpo como a los 20 años, lo importante es que se enriquezca la mente.

¿A qué mujer famosa les gustaría vestir?

Jacqueline Kennedy, Katherine Hepburn y Audrey Hepburn son iconos de moda para nosotras. A Anne Igartiburu le vestimos muchas veces para su programa de TVE. Es fan de Minimil.

Tras cuatro décadas de trabajo y esfuerzo, ¿qué es el éxito para Minimil?

Aguantar 40 años en este mundo y tener clientas fieles que nos siguen comprando, que nos admiran y que se sienten cómodas dentro de nuestra ropa. Y, además seguir teniendo ilusión y proyectos nuevos.

MODA & GASTRONOMÍA

Una Gilda con guantes negros

Minimil ha propuesto a la cocinera Elena Arzak la confección de un pintxo inspirado en The New Basque Style. Su respuesta es una Gilda, pintxo clásico donostiarra donde los haya, al que Elena ha incorporado el color negro —que recuerda a Rita Hayworth y sus icónicos guantes largos y negros—,

vestiendo una de las piparras con tinta de chipirón. "En Minimil nos reconocemos en la combinación del verde y el negro, tan presente en nuestras colecciones y en el paisaje vasco, así como en las reminiscencias sexys del arte de sugerir más que de evidenciar".





Nuestro cocinero Alex Barrena nos enseña a preparar dos recetas en las que el pescado es el protagonista. Las dos son sencillas, saludables y, si tienes invitados, muy resultonas.

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estixu Ortolaiz

mix & match
pintxo vasco japonés



RECOMENDACIONES PARA HACER LA COMPRA:

PESCADO: Este espectacular y jugoso lomo de atún de almadraba lo hemos comprado en la pescadería **Coro Sotero** (planta -1 de San Martín). No es fácil encontrar atún en nuestro mercado, de manera que es mejor que lo pidas por encargo, para asegurarte que vas a poder elaborar la receta.

SÉSAMO, SOJA, SAKE Y WASABI: Encontrarás estos ingredientes típicos de la cocina japonesa en dos establecimientos de San Martín: en **Kenko Sushi** (planta 0) y en **Jenny Sushi** (planta -1)

LECHUGA Y CEBOLLA: En cualquiera de los puestos de nuestras **baserritarras**. Si los quieres ecológicos, en **Lizardi Baserría** (planta 0, justo enfrente de la floristería **Mimiku**).



¿ATÚN O BONITO? Las 6 diferencias

El bonito es un tipo de atún, pero no todos los atunes son bonitos. Os lo explicamos:

ATÚN

1. En el mercado hay 3 variedades de atún: atún blanco (Bonito del Norte), atún claro y atún rojo. Sin embargo, sólo el Bonito del Norte es de la familia de los túnidos.
2. Aleta de tamaño pequeño.
3. Peso: Más de 100 kilos. Algunos ejemplares pueden llegar hasta los 600 kilos.
4. En euskera se llama 'hega motza'
5. La carne es roja (como la de vaca) y cuando se cocina mantiene su color oscuro.
6. Temporada: de marzo a junio.

BONITO DEL NORTE

1. Es un tipo de atún, el blanco.
2. Fácil de reconocer por su aleta central, que es más larga. Mide más de dos tercios de la longitud del pescado.
3. Peso: hasta 20 kilos.
4. En euskera se llama 'hega luzea'
5. La carne en crudo es ligeramente sonrosada y cuando se cocina se vuelve blanca.
6. Temporada: de junio a octubre

Receta 1

Dificultad: Baja

Tiempo: 25'

Tartar de atún



VIDEO RECETAS

Consúltalas en:
youtube.com/mercadoSanMartin

cuidado con el wasabi, pica mucho.

INGREDIENTES PARA 12 PINTXOS:

- // 200 g de filetes de atún
- // 1 cebolla tierna
- // 4 lechugas de roble
- // 2 cucharadas de semillas de sésamo
- // 2 cucharadas de salsa de soja
- // 1 cucharada de sake
- // wasabi

ELABORACIÓN:

1. Corta el atún con un cuchillo afilado en láminas finas y corta cada lámina en trozos pequeños.
2. Ralla el jengibre y corta la cebolla tierna en aros muy finos.
3. Tuesta las semillas de sésamo en una cazuela seca antiadherente hasta que se doren.
4. Remueve en un recipiente el

jengibre, la salsa de soja y el sake y añade el atún y la cebolla tierna. Déjalo reposar unos 10 minutos como mínimo.

5. Pon 12 cucharas unas al lado de las otras encima de una hoja de roble, un montoncito de filete tártaro de atún. Espolvorea con semillas de sésamo y adorna con un poquito de wasabi.
6. Sírvelas directamente, sin dejar reposar a temperatura ambiente.

Y SI LO MARIDAMOS...



sake

Para sentirte como un auténtico japonés, prueba este sake con gas de la marca Hana Awaka. Refrescante, ligeramente dulce y burbujeante. Lo encontrarás en **Kenko Sushi** (planta 0).



txakoli Iزارo

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. Búscalo en **SUPER AMARA**.



lima de
chipiris!
el clásico
renovado



CESTA DE LA COMPRA

CHIPIRONES: Son de anzuelo, de la cofradía de Hondarribia. Los chipirones los hemos comprado en la pescadería Sola (planta -1).

LIMA: La lima es de La Supera (planta 0). También puedes encontrarlas en Frutería Fernández (planta 0)

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA: Te recomendamos Casa Hierro, elaborado en Ciudad Real en una finca de olivos centenarios. Lo encontrarás en Muñoa Alimentación.

FOTO: J. M. UBRÍA



NOLA MOZTU TXIPIROIA



1. Txikiak badira, ez duzu zertan era berezi batean moztu behar. Frijitzeko momentuan, berez korapilatuko dira.

Handiak izatekotan, ondoren aholku txiki eta errazak doazkizu.

2. Erdibitu txapiroia. Ez diogu azala kenduko, honela, kraska egingo du.

3. Moztu zati bakoitza 3 edo 4 tirata zabaletan.

4. Tira bakoitza, hirukietan zatitu. Listo!

Receta 2

Dificultad: Baja

Tiempo: 20'

Chipirones crujientes

CON ALIÑO DE LIMA Y CILANTRO



VIDEO RECETAS

▶

Consúltalas en:
youtube.com/mercadoSanMartin

el aliño de lima y cilantro le da un toque exótico.

INGREDIENTES:

- // 3 cucharadas de harina
- // 450 g de chipirones de anzuelo
- // 125 ml de aceite de oliva virgen extra
- // Zumo de 1 lima
- // Una pizca de azúcar
- // 1 cucharada de hojas de cilantro picadas

PREPARACIÓN:

- 1.** Pon la harina en un cuenco y salpimenta. Reboza los chipirones en la harina sazonada.
- 2.** Calienta 2 cucharadas del aceite de oliva en una sartén grande a fuego fuerte. Fríe los chipirones durante 3 minutos, hasta que se doren y estén crujientes.
- 3.** Mientras tanto, vierte el aceite de oliva restante en un cazo y añade el zumo de lima, el azúcar y el cilantro picado. Sazona al gusto y pon a fuego suave hasta que se haya calentado.
- 4.** Deja escurrir los chipirones sobre papel de cocina. Sirvelos rociados con el aliño caliente y una ensalada de rúcula.

MARIDAJE PERFECTO



muy fresco y elegante

Zarate Albariño 2012. 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.

Búscalo en SUPER AMARA.



+

blanco y de la Rioja

Tuercebotas. En La Rioja también hacen buenos blancos y este caldo, es una muestra de ello. Original, como su nombre. Lo encontrarás en Iñaki & Jenny Alimentación.





AFARI-MERIENDA PARA HIPSTERS

¿Te apuntas al brinner?

Una de las últimas tendencias en gastronomía es el brinner (*breakfast + dinner*), o lo que es lo mismo: cenar alimentos que, habitualmente, tomarías en el desayuno. Te damos algunas ideas, tanto si te gusta lo dulce como lo salado. Lo saludable o el vicio.



1 CUPCAKES
de MISS KELLY. ¡Qué artista es esta chical! Le salen buenísimos y los elabora con muy buenos ingredientes, de calidad. Nos enloquece la Red Velvet.

2 TODO AL VERDE
El té verde es un excelente depurador del organismo. Si te gusta en infusión y quieres darle un aroma y sabor especiales, añádele unas hojitas de menta. Si te gustan las nuevas emociones, te animamos a que pruebes el helado de té verde que hacen en el puesto de KENJI TAKAHASHI. Puedes comprar allí también el té.

3 SANDWICHES

Vegetal con salmón, de chatka, de jamón york... Ligeros y saludables. Entran bien a cualquier hora del día. Estos los encontrarás en **CENTRO CAFÉ**.

4 PIZZA

Un toque italiano siempre viene bien. Esta, de la panadería **TALO**, es de pollo, queso y verdura. Un toque de microondas y ya está lista.

5 MALLAS Y EMPANADAS

¿Quién no conoce las famosas empanadas de **TALO**? ¡En el GastroPote suelen volar! Son un bocado ideal y a tus invitados les van a encantar. Pásate por Talo y escoge: de morcilla, chilena (picante), de pollo al curry... Si eres vegano, pide la de espinacas. No tiene nada de huevo.

6 MOUSSE

de limón, un postre de elaboración artesana. Fresquito y ligero, ideal para el verano. Lo venden en **JUAN ETXEBERRIA**. Tienen una amplia oferta para todos los gustos: tiramisú, natillas, arroz con leche...

7 ZUMOS

Bebe salud con las deliciosas mezclas que te prepara Rosa, de **LA SUPERA**. Al momento, con frutas y verduras de primera calidad, de temporada, cuidadosamente seleccionadas. Este es de tomate, pepino, albahaca, aceite y sal.



{ gastrómetro }

PARA FOODIES

SI TE GUSTA COMER, HABLAR DE GASTRONOMÍA Y DESCUBRIR NUEVOS PRODUCTOS, ESTA ES TU SECCIÓN.



1

OKONOMIYAKI

Algunos dicen que es una especie de pizza japonesa. A nosotros nos recuerda más a una tortilla. Lo cierto es que es una delicia típica de la gastronomía nipona. Elaborada a base de harina y vegetales o carne. Según gustos. Pídelo por encargo en **Jenny Sushi** (planta -1) y alucina.



2

SMOOTHIES: 66 RECETAS CASERAS

Son una buenísima opción para refrescarse los días de verano, para mantener los kilos a raya, para los niños... Anímate a prepararlos en casa con este práctico y bonito libro que encontrarás en **FNAC**.



3

HELADO DE MOJITO

Si te han invitado a comer o a cenar y quieres ser original, lleva helado artesano de **Centro Café**. Tienen una oferta muy interesante y de gran calidad. Además no tienen gluten. El de mojito es un must del verano.



¡VÁMONOS DE BIRRAS!

El verano es, sin duda, la mejor época del año para tomarse una. Si te gusta probar nuevas sensaciones, te proponemos una selección de cervezas artesanas de verdad, elaboradas sin aditivos ni conservantes, y que respetan los procesos de fermentación.

PAGOA BASQUE BEER: *la pionera*

Con más de quince años de vida, Pagoa es la marca pionera de las cervezas artesanales vascas. Elaborada en Oiartzun, con ingredientes procedentes de distintos puntos del País Vasco y de forma totalmente natural, sin conservantes ni aditivos.

Pagoa Pilsner-Horia: Contenido alcohólico 4,9%

Pagoa Red Ale-Gorria: Contenido alcohólico 4,6%

GARAGARDOA ZERB: *100% basque*

Receta elaborada por "los taberneros de aquí", según explican sus creadores. Es rubia y ligeramente turbia, por su selectiva cantidad de trigo. De sabor suave y de amargor muy leve, con tonos frutados.

Contenido alcohólico 5,3%

CERIUX: *para gourmets*

Elaborada en La Rioja, entre sus ingredientes destaca el mosto concentrado de uva, que aporta aromas y sabores muy vinculados al mundo del vino.

La Rubia: es ideal para tomar con ensaladas de hoja verde, marisco y sushi.

Contenido alcohólico: 5,4%

La Tostada: es el perfecto acompañamiento para las verduras u hortalizas amargas, carnes blancas, a la plancha, ibéricos y quesos semicurados.

Contenido alcohólico 6,5%

GAR & GAR: *100% donostiarra*

Cervezas elaboradas desde 2012 en la microcervecera de los hermanos Jose y Jabi Ortega, que son más de Donosti que la isla Santa Clara.

Zurriola, cerveza de trigo

Perfecta para tomar con marisco o queso de Idiazabal.

Contenido alcohólico: 5,1%

Igeldo, cerveza tipo American Amber Ale

Maridaje perfecto: carne a la parrilla, embutidos, chistorra o alubias de Tolosa con todos los sacramentos.

Contenido alcohólico: 5,6 %

SUPER AMARA

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



FOTO E. O.



RECETAS DE MERCADO CON MARTIN BERASATEGUI



La Presa Ibérica es el corte de mayor calidad del Cerdo Ibérico.

La mostaza de Dijon es nuestra favorita, por su picor y acidez.

El verano es la mejor temporada para comer piparras fritas, que son una delicia.

El aguacate aumenta el colesterol bueno y tiene muchos antioxidantes.

ENSALADA SAN MARTÍN

Os proponemos una fórmula equilibrada y completa, que puede funcionar como plato único, ya que incluye presa ibérica, una carne jugosa y sabrosa, de gran valor gastronómico que se está 'redescubriendo' en los últimos años.

INGREDIENTES

- × 1 filete de presa ibérica de 200 g
- × 10 tomates cherry
- × 1 aguacate
- × 1 manzana
- × 2 huevos
- × 1 manojo de cebollino
- × 1 manojo de perifollo
- × 16 piparras
- × 1 lechuga de caserío

Para el aderezo

- × 300 g de nata
- × 50 g de queso azul
- × 30 g de mostaza de Dijon
- × 40 g de vinagre de sidra
- × Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Lavar, escurrir y cortar a mano la lechuga dándole un toque rústico. Cortar los tomatitos a la mitad. Pelar el aguacate y cortarlo en gajos finos. Cortar la manzana en bastones finos y mantenerla en agua con un poco de limón. Cocinar los huevos en abundante agua con sal durante 10 minutos. Una vez fríos, pelarlos y cortarlos en cuartos. Sacar la carne un rato antes de cocinarla para que pierda el frío del frigorífico. Marcar la carne en una sartén antiadherente por las dos caras y dejar reposar unos 10 mn con papel plata cortarla en tiras de 1 cm de ancho y acabar poniéndoles sal. Freír las piparras en aceite de oliva durante unos 15 segundos. Reservar todo para el emplatado.

Para el aderezo:

Diluir el queso en 100 g de nata caliente. Agregar la mostaza, el zumo, la sal, pimienta y el resto de la nata.

EMPLATADO:

Disponer una capa del aderezo en la base del plato. Colocar encima la lechuga y rodeándola los tomates cherry. Poner alternando la manzana, el huevo y el aguacate. Aderezar de nuevo la ensalada. Acabar colocando la carne y por encima las piparras fritas.





LOS ASENTADORES DE SM



“Kontsumo ekologikoa gora doa. Izan ere, krisiak ez dio kalterik egin gure sektoreari”

Jabi Loiarde



FOTOS ESTITXU ORTOLAZ

NORTASUN
AGIRIA**ZALETASUNAK.**

Baxua jotzea eta ibiltzea. Batzuetan Astigarratik Donostiara oinez etortzen naiz. Musikazalea naiz eta baxua jotzen dut CDemontre taldean. 15 urtez eskubaloian jokatu nuen, horietako bi, profesionaletan.

BARAZKIRIK GUSTUKOENA:

Pila bat, baina batez ere orburuak, azaloreak, zainzuriak eta babak.

GORROTO DUZUN JAKI BAT:

Jale ona naiz. Dena gustatzen zait.

TXOKORIK GUSTUKOENA:

Lagunekin bada, edozein tokia.

MUSIKA TALDE BAT:

The Smiths, Beck eta gaztetan, AC CD.

JABI LOIARTE

LIZARDI BASERRIA

0 solairua (Mimikuren parean)

“BARATZA EKOLOGIKOA AMONARI ESKER AURRERA ATERA GENUEN!”

Zein da Jabi Loiarde?

Hernanin (1969) jaiotako kalekumea naiz. Duela 14 urte, Joxanek, koinatuak, eta biok gure lanbideak utzi eta baratza ekologikoari ekin genion Astigarragan, haren gurasoen baserrian. Niretzat, mundu ezezaguna zen. Joxan Nafarroara joan zen urte betez ikastera. Nik Fraisoron ikastaro bat egin nuen. Gauza asko ikasi nituen. Hasierak zailak izan ziren. Dena berria zen. Amonaren laguntza oso garrantzitsua izan zen. Eskerrak!

Zer saltzen duzue?

Barazkiak, gehien bat, baina baita arrautzak, fruta pixka bat, garbantzuak, dilistak, eztiak, ogia... Gure produktu guztiak ekologikoak eta garaian garaioak dira. Gure baratzeakoak eta neguan, hainbat tokietatik ekarritakoak ere. Udara partean, gehienak etxeko produktuak dira.

Noiz iritsi zineten San Martinera?

Duela 14 urte. Merkatu zaharreko azken urtean iritsi ginen San Martina. Gure lehengusinak, Elena Taula baserrikoak, eta guk postu bera genuen. Merkatu berrian guretzako postua lortu genuen. Hasiera zailak izan baziren ere, orain oso gustura gaude salmentarekin. Gainera, bi kontsumoko talde ditugu Donostian. Hau guretzako kristoren aldaketa izan da. Famili ugariarentzako, astero-astero, 10 ala 15 euroko gure produktuez betetako poltsa bat prestatzen dugu.

Produktu ekologikoak garestiagoak dira. Zergatik?

Guk etxeko produktuak, ekologikoak badira ere, konbentzionalak dituzten prezio berdinetan saltzen ditugu. Baina kanpoan erosten ditugunak, garestiagoak saltzen ditugu. Hala ere, ekologiak garestiagoak izaten dira bi arrazoiengatik: alde batetik, kalitate handiagoa dute eta bestetik, baratzean, lan gehiago eskatzen dute eta nola pestizidak eta holakoak ez ditugun erabiltzen, lerma handiagoa da, beraz, etekina txikiagoa da.

Nolakoak dira zuen bezeroak?

Mota eta adin guztietako bezeroak ditugu. Denak elikadura ekologikoaren garrantziaz kontzientziatuta daude eta oso fidelak dira gurekin. Bestalde, baditugu ere hainbat bezero gaixorik daudenak eta medikuak gomendatuta, guregana eroatera etortzen direnak.

Udan honetan zer topatuko dugu zuen postuan?

Kalabazinak, lekak, tipulina, tomateak, piperrak, berenjenak, pepinoak...

¡Un mercado más limpio que la patena!

Nuestra brigada de limpieza “limpia, fija y da esplendor” a San Martín. Muchas gracias por vuestro trabajo y dedicación.

Eduardo Silva

“Trabajo en la limpieza del GastroPote todos los jueves, desde que comenzó. Estoy muy a gusto. Hay mucho trabajo, pero también nos ayuda el buen ambiente y la música”.

Wilmer Vilchez

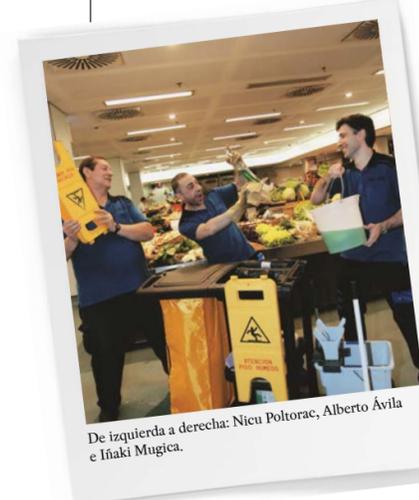
“Yo también estoy en el GastroPote desde el principio. Me gusta venir los jueves a trabajar al mercado”.

Daniel Poltorac

“La música y el buen ambiente nos ayudan a trabajar”.



De izquierda a derecha: Eduardo Silva, Wilmer Vilchez y Daniel Poltorac.



De izquierda a derecha: Nicu Poltorac, Alberto Ávila e Iñaki Mugica.

Alberto Ávila

“Llevo 10 años trabajando en San Martín. Me gusta mucho trabajar aquí. Vienen muchas personas a diario y al cabo del día ocurren muchas cosas, buenas y alguna no tanto”.

Nicu Poltorac

“Antes de trabajar como limpiador fui vigilante de seguridad durante cinco años, en San Martín. En total, llevo nueve años en San Martín. Me gusta trabajar aquí. La gente nos respeta mucho y es muy amable”.

Iñaki Mugica

“Llegué hace año y medio al mercado. Estoy contento. Hay mucho trato directo con los clientes y esto me permite conocer a gente nueva. Además, nos llevamos muy bien entre nosotros”.



Joaquín Benito Martín, cliente habitual de la pescadería **Coro Sotero**, ha sido elegido ganador del concurso ‘Tu pintxo en GastroPote’. A quienes os guste el bacalao, estad atentos ya que podréis degustar su ajoarriero en el GastroPote.

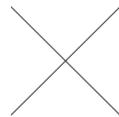


NUTRICIÓN

ACEITE DE OLIVA O VIRGEN EXTRA: *¿sabes diferenciarlos?*

En el ranking de los mejores aceites están en el puesto número 3, el aceite de oliva refinado; en el 2, el aceite de oliva virgen y como ganador, el aceite de oliva virgen extra. ¿En qué se diferencian? Te explicamos con qué tipo de aceitunas y métodos se elaboran cada uno.

POR LA DOCTORA ESTHER TELLERIA



5 PROPIEDADES DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

1_ Es rico en grasas insaturadas, nos aporta antioxidantes y fitosteroles, que son unas sustancias que evitan el paso del colesterol de los alimentos a la sangre. Por ello nos ayuda a bajar el colesterol malo y a subir el colesterol bueno, además evita la inflamación de las arterias y la formación de trombos, de manera que es el aceite de elección para las personas con enfermedades cardiovasculares.

2_ Previene el estreñimiento y mejora el proceso digestivo favoreciendo la función hepática.

3_ Colabora en el mantenimiento del sistema hormonal, haciendo que nuestro organismo funcione correctamente.

4_ Favorece el crecimiento óseo y la mineralización de los huesos, siendo muy importante en la edad infantil y en las personas mayores.

5_ Por su acción antioxidante ralentiza el proceso de envejecimiento y mejora el estado de la piel. Es la mejor fuente de vitamina E, vitamina de la longevidad que nos ayuda a prevenir las enfermedades que aparecen con el paso de los años.

TRUCO PARA COCINAR:

El aceite de oliva es el más apropiado para hacer las frituras ya que es el aceite que mejor aguanta las altas temperaturas y es el aceite que menos impregna el alimento de grasa, de manera que la fritura con aceite de oliva nos aportará menos calorías que si la hacemos con otro aceite. Acostumbrémonos a pasar por el papel absorbente las frituras que hagamos, para reducir el aporte de grasas y calorías en la dieta.

NÚMERO 1_ Aceite virgen extra: el mejor

El número uno de los aceites de oliva se elabora con las mejores aceitunas, escogidas minuciosamente. Estas se prensan suavemente en frío, utilizando métodos mecánicos, sin química que altere su composición. Su grado de acidez es inferior al 1°.



¿Haz tu propia mascarilla facial de aceite de oliva!

¿Sabías que el aceite de oliva es un excelente aliado para tu piel? Incorpora esta sencilla y completa mascarilla a tu rutina habitual de belleza y tu piel ganará elasticidad y luminosidad.

Ingredientes:

- × 100 ml de aceite de oliva
- × 1 huevo
- × 1 cucharada de azúcar

Elaboración: En una taza, mezcla el aceite de oliva, el huevo y el azúcar. Aplícale la mezcla en el cutis. Deja actuar 15 minutos y luego retira la mascarilla con agua fría.

NÚMERO 2_ Aceite virgen:

Se elabora con buenas aceitunas, pero de peor calidad. Su acidez es algo mayor (hasta 2°), debido a que las olivas que se recogen están dañadas ya que han comenzado a fermentar y así aumenta la acidez.

NÚMERO 3_ Aceite de oliva refinado:

Es muy ácido y por tanto, debe refinarse. En el proceso de refinado, pierde lo bueno y lo malo, o sea todo. El aceite de oliva refinado de 1° contiene hasta un 50% de aceite de oliva virgen. El aceite de oliva refinado de 0,4° contiene entre un 20 y 30% de aceite de oliva virgen.

A TENER EN CUENTA: LA IMPORTANCIA DE LOS GRADOS

Cuanto menos ácido sea el aceite, éste será de mejor calidad. Si el aceite refinado tiene menor grado de acidez que, por ejemplo, el virgen extra, es porque le han refinado tanto que le han quitado todo, ¡hasta la acidez! Como lo dejan a cero, luego le añaden aceite virgen y va subiendo la acidez hasta llegar a 1°, por eso el refinado 0,4 tiene menos acidez pero también menos aceite virgen que el aceite refinado 1° y por eso es de peor calidad.

'TU EMBARAZO' UNA APP DE CLINICA ZUATZU PARA LAS FUTURAS AMATXOS

Si estás embarazada, te recomendamos que te descargues 'Tu embarazo', la app que ha creado Clínica Zuatzu, centro médico de San Sebastián especialista en Medicina de la Mujer. Es súper completa y gratuita para iPhone y Ipad. Un 'must' para los meses más especiales de tu vida.

¿Por qué nos gusta esta app? 7 razones

1. Ofrece información muy completa sobre el proceso de gestación del bebé, semana a semana: cuánto pesa y cuánto mide el feto, cómo se van desarrollando sus órganos vitales y sus extremidades, en qué momento la embarazada notará las primeras patadas, cuándo el bebé ya es capaz de distinguir la voz de sus padres...

2. Las imágenes en 3D son espectaculares y te ayudarán a hacerte a la idea de cómo es tu bebé.

3. Tiene un calendario con las fechas de las diferentes pruebas médicas y las ecografías que deberás realizarte.

4. Encontrarás consejos de los ginecólogos, obstetras y especialistas en medicina fetal de Zuatzu sobre aspectos como el parto prematuro, la cesárea, la episiotomía, la epidural, la lactancia materna...

5. Tiene un controlador de peso de la embarazada, un contador de patadas del bebé y un cronómetro para medir la frecuencia de las contracciones.

6. Ofrece una completa información sobre los especialistas de la clínica, las especialidades, los servicios que ofrece el centro, así como sus precios.

7. Es gratuita para iPhone y iPad. Próximamente estará disponible para Android.



DESCUENTO ESPECIAL PARA SOCIAS DE CLUB FAN! SAN MARTIN

15% en revisión ginecológica
15% en mamografía

+ INFO
www.msanmartin.es

UN CENTRO MÉDICO DE CARACTERÍSTICAS ÚNICAS

Ubicado en el Parque Empresarial Zuatzu, la Clínica Zuatzu nació en 2013 como un referente en Medicina de la Mujer y como un centro de características únicas, ya que cubre todas las necesidades médicas de la mujer, como paciente y como madre.

Clínica Zuatzu está integrada por 25 profesionales de amplia experiencia y dilatada trayectoria en Gipuzkoa que tratan las siguientes especialidades:

- × Ginecología
- × Embarazo y parto
- × Reproducción asistida
- × Diagnóstico prenatal
- × Medicina fetal
- × Unidad de mama
- × Diagnóstico por la imagen
- × Pediatría
- × Psicología
- × Dermatología
- × Dietética y Nutrición
- × Cirugía Plástica
- × Angiología y Cirugía Vasculat
- × Osteopatía

El centro dispone de unas modernas instalaciones y la tecnología más puntera en sus más de 1.200 m². Tiene consultas también en Irun, Eibar, Arrasate y Beasain.

MÁS INFORMACIÓN

943 249 549 / 943 308 208
clinicazuatzu.com



Te presentamos cuatro destinos en los que desconectar durante un fin de semana. Anímate y aprovecha esta oportunidad, única para **Revista FAN**, y escápate con descuentos de hasta el 50%.



**FIN DE SEMANA
TEMÁTICO
A PRECIO LOW**

¡Reserva ahora!

Entra en:
www.weekendsk.es/revistafan

O llama al **934 453 767**

De lunes a viernes,
de 8 a 22 horas, y los sábados,
de 9 a 19 horas.

Weekendsk
ESTAMOS ESCAPADOS UNICAMENTE

1. RELÁJATE EN LA MONTAÑA... Y EN EL MAR

RESORT RESERVA DEL SAJA & SPA ****

Renedo de Cabuérniga (CANTABRIA)

Visita un hotel ecológico, con piscina y Spa, inmerso en el Parque Natural de Saja-Nansa. Un espacio diseñado para que disfrutes de la montaña y del mar como nunca lo habías hecho. Descubre un lugar donde cada rincón te invitará a relajarte.

Oferta incluye:

- Dos noches en alojamiento y régimen de media pensión.
- Acceso al spa.
- Entradas a la Cueva del Soplao.
- Cava de bienvenida.

Descuento del 38% sobre la mejor tarifa del alojamiento.



50€
pax/noche

OFERTA ESPECIAL PARA LECTORES DE FAN! SAN MARTIN

2.

DIVIÉRTETE EN UN VIAJE PASADO POR AGUA

BALNEARIO DE LA HERMIDA****

La Hermida - Peñarrubia (CANTABRIA)

Date un baño de energía y revitaliza tu cuerpo sumergiéndote en las aguas declaradas termales/medicinales de este balneario. Disfruta de un paraíso del descanso, con más de 70 años de historia, situado en la entrada al Parque Natural de Picos de Europa.

Oferta incluye:

- Tres noches con alojamiento y desayuno.
- Acceso al circuito termal.
- 1 sesión del bañera de burbujas.
- 1 sesión de chorro termal.
- Cava de bienvenida.

Descuento del 51% sobre la mejor tarifa del alojamiento.



50€
pax/noche



4.

EN PAREJA O EN FAMILIA ¿QUE TE APETECE?

HOTEL PLAZAOLA ***

IRURTZUN (NAVARRA)

¡No esperes más para escaparte a Navarra y disfruta de su naturaleza y gastronomía! Cambia de aires y descubre las reservas naturales de San Miguel de Aralar y las Sierras de Urbasa y Andía. Todo, a tan sólo 15 min. de Pamplona y a 30 min. de San Sebastián.

Oferta incluye:

- Tres noches.
- 1 cena gastronómica.
- Lote de productos típicos de la zona. (4 botellas de diferentes vinos).

Descuento del 38% sobre la mejor tarifa del alojamiento.



26€
pax/noche

Tarifas por estancia en habitación doble para dos personas y con los servicios detallados incluidos en el precio, IVA incluido. Descriptivo de las ofertas totalmente detallado en el portal www.weekendsk.es/revistafan. Ofertas válidas hasta agotar existencias para cada fecha. Fechas de reserva desde el 18.06.2015 hasta el 18.07.2015 ~, para viajar del 18.06.2015 hasta el 18.09.2015. Únicamente se aceptan pagos con tarjeta de crédito y PayPal. Descuentos desde el 30% sobre la mejor tarifa disponible.

3. GASTRONOMÍA, TRADICIÓN, HISTORIA... ¿ALGO MÁS?

HOTEL EUROSTARS SAN LÁZARO ****

SANTIAGO DE COMPOSTELA (GALICIA)

Déjate seducir por Galicia viviendo una escapada de fin de semana en Santiago de Compostela. Descubre la capital gallega degustando su comida, pateando sus calles y enamorándote de su gente y de su Catedral.

Oferta incluye:

- Una noche en alojamiento y desayuno.
- Bebidas de cortesía en la habitación.
- Dulces típicos de la zona (Pedras de Santiago).
- Salida tardía.

Descuento del 33% sobre la mejor tarifa del alojamiento.



28€
pax/noche



T

TALLERES GRATUITOS

¿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.

DIY



SOCIOS
FAN!
GRATIS



.TALLER DE TOCADOS FLORALES

CON
MILUKA&ME

Cuándo: **6 de julio** (lunes)

Hora: **18:30**

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo **10 personas**

BELLEZA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE GIMNASIA FACIAL

Cuándo: **24 de junio** (miércoles)
8 de julio (miércoles)

Hora: **18:30**

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo **10 personas**



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE MAQUILLAJE DE VERANO

LUCE BRONCEADO
AL MÁXIMO

Cuándo: **27 de junio** (sábado)
13 de julio (lunes)

Hora: **10:30** (sábado) / **18:30** (lunes)

Lugares:
Maestro Santesteban, 3. (sábado) **Donostia**
y **Forum Fnac** (lunes)

Máximo **10 personas**

PONTE EN FORMA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE YOGA EN LA PLAYA

CON
NARADEVA

Cuándo: **25 de junio** (jueves)
16 de julio (jueves)

Hora: **20:00**

Lugar: **Playa de la Zurriola**

Máximo **15 personas**

ALIMENTACIÓN



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE CÓCTELES

CON
SUPER AMARA

Cuándo: **21 de julio** (lunes)

Hora: **19:00**

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo **10 personas**

**SUPER
AMARA**



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE ELABORACIÓN DE APERITIVOS PARA EL VERANO

CON
FOIES GOIBURU

Cuándo: **1 de julio** (miércoles)

Hora: **de 18:30**

Lugar: **Casa de La Rioja 8**
(C/Soraluce sn Parte Vieja)

Máximo **15 personas**

O

OFERTAS

Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este verano.

¿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 Martín, la oferta será mucho mejor.

JUAN ETXEBERRIA

• Platos cocinados para todos los gustos. Pruébalos y llévate un postre casero de regalo.

• **10% DTO.** por la compra de un cordero o cabrito lechal entero.

FNAC

• **50% DTO.** al hacerte la tarjeta de socio.

FRUDISK

• **10% DTO.** por la compra de 1kg de chucherías.

KENKO SUSHI

• Sopa de Miso casera: **3,50€**

• Ensalada de alga hijiki: **3,50€**

IÑAKI Y JENNY

• Ofertas especiales en comida "Eskujan".

JENNY SUSHI

• Pintxos variados de Sushi, por **2€**.

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

• Mejillón gallego a **4,90€ kg.**

• Langostino crudo a **11,90€ kg.**

FOIES GOIBURU

• Por una compra superior a **60€**, un tarro de puré de manzana de **REGALO**.

PANADERÍA TALO

• Precios especiales en novedades: Hojaldres, magdalena gigante de muesli y canela, empanadas.

FAST&CLEAN

• Bajo de pantalón a **4,90€**.

PESCADERÍA ROSA MARI

• Gamba de Huelva cocida a **16€ kg.**

• Cococha de Merluza extra FRESCA a **29,90€ kg.**

LA SUPERA

• Albaricoque Blanquilla a **3,99€ kg.**

NICASIO

• **GRATIS** un postre casero por la compra de una ensalada.

• **50% DTO.** en carne para guisar y cocer.

CHARCUTERÍA MARIBEL

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

• **DTO. especial** en la compra de quesos D.O. Idiazabal y D.O. Manchego.

• **DTO. especial** en lomo extra de Salamanca y lomo ibérico (adobados).

S

SORTEOS

PESCADERÍA NATI

SORTEO DE **20€** en PESCADO CADA SEMANA.



AMERI GOIKOA

SORTEO DE UNA COMIDA O CENA AL MES DURANTE EL VERANO.

para 2 personas en la Sidrería Astiazaran, por la compra de **15€**.

PESCADERÍA ROSA MARI

SORTEO todos los jueves de 4 vales pintxos+bebidas para el GASTOPOTE.

ALEJANDRO FERNÁNDEZ ALDASORO

Escritor y redactor creativo de publicidad

“MASTER AND COMMANDER”

“Me gustan los barcos de época, las historias de piratas, las Islas Galápagos y la música de Vaughan Williams. Conclusión: he visto esta película decenas de veces. Doblar el Cabo de Hornos siempre me agota”.

“RAY DONOVAN”

“Hombre, esta serie no es True Detective ni Breaking bad, pero me ha encantado, sobre todo la primera temporada, antes de que el protagonista se coma a todos los demás personajes. Ray es como Tony Soprano, pero en plan sofisticado. Una bestia parda “arregla todo”, que lleva blazers de marca y conduce un Mercedes CLS Coupe”.

MAZINGER Z

“La serie de mi vida. Ver cada capítulo a las tres de la tarde durante los setenta era como para un budista ver un río fluir. La cabecera todavía me pone la carne de gallina. Hoy en día sería imposible una serie así, con tanta corrección y tanta chorrada: Koji Kabuto en moto sin casco y Afroditia lanzando pechos fuera. Buff”.

JOHN CONNOLLY

“LOS ATORMENTADOS”

“Mi segundo escritor favorito. Sus novelas tienen todo lo bueno de las novelas negras, incluyendo los tópicos, pero tiene ese trasfondo sobrenatural que me fascina. Me gusta el tema de la redención. Y los villanos son la máxima expresión de la maldad”.

“DOBLAR EL CABO DE HORNOS SIEMPRE ME AGOTA”

“AVERSIONES”

“Promocionar mi libro me resulta incómodo, porque le pido a la gente que lea, por favor, si es tan amable, mi mala opinión de ella. Las Aversiones son versiones descontentas y maliciosas de historias que todo el mundo conoce y que todo el mundo interpreta una y otra vez”.

“CENICIENTA”, DE ELENA ODRIÓZOLA Y “LA CATA”, DE IBAN BARRENETXEA

“Elena ha ganado el Premio Euskadi de ilustración dos veces e Iban, otra más, y también el de literatura infantil, precisamente con este libro. Son los mejores ilustradores vascos. Lo dice la gente que entiende, lo dice el público y lo digo yo, que para eso son mis amigos”.

MICHEL HOUELLEBECQ “SUMISION”

“Cuando publiqué mi segunda novela, mi editor me dijo que se me notaba una influencia de Houellebecq. Yo pensé que sería milagroso, porque no le había leído nunca. Siempre escribe la misma historia, pero es un escritor-utopía: nunca le podré alcanzar, pero me sirve para seguir avanzando”.

