

# fan!

SAN MARTIN

#18

ABENDUA'15  
Dobainiko aldizkaria

*DIY*  
AIRES DE  
FIESTA  
EN TU MESA

AMIGO INVISIBLE  
PARA  
SIBARITAS

*martin*  
VERSUS  
*berasategui*

 San Martin



MARTIN BERASATEGUI

## “Soy un cocinero chiflado”

Martin Berasategui tiene 55 años. Cuarenta los ha pasado cocinando. La primera Estrella Michelin la consiguió a los 25 años, a los pocos meses de ponerse al frente del Bodegón Alejandro. Hoy, con siete, es el cocinero español más estrellado y un modelo de éxito empresarial. “Soy muy exigente conmigo mismo, terriblemente tímido y muy disfrutón”.

TEXTO Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS Estitxu Ortolaz

## #18.

### Jarraitu

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

t @mercado\_sm

### Wifi dugu!

Konekta zaitetz zure lagunekin, zure familiarekin

### Proposamenak bidaltzeko:

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

### Edita:

Mercado San Martín

Dirección, redacción y diseño: ACC

### Fotografías:

ACC / Estitxu Ortolaz / Carolina Orive / M. Carreras / Thinkstock

### Impresión:

Gráficas Orvy / SS- 1399/2011  
26.500 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](mailto:prensa@msanmartin.es)

 **San Martín**  
[www.msanmartin.es](http://www.msanmartin.es)

Martín nos recibe en su restaurante, donde lo primero que nos llama la atención es la amabilidad de su equipo que, según nos dicen, “es la marca de la casa”. El chef nos ha reservado una hora en su apretadísima agenda. Cuando finalizamos la entrevista y la sesión de fotos han pasado más de dos horas y media. “Yo disfruto de todo lo que hago y me entrego”, nos dice cuando le damos las gracias por regalarnos tanto tiempo.

### ¿Cómo eras hace 40 años cuando empezaste?

En casa no sacaban carrera conmigo. Suspendía todas las asignaturas queriendo porque yo quería ser cocinero y en aquella época, ser cocinero era duro. Mi madre y mi tía estaban al frente del Bodegón Alejandro y trabajaban como mulas. Ellas querían un futuro más tierno para sus hijos. Con 15 años, se sientan delante de mí y me dicen que si quiero ser cocinero, vaya al día siguiente a las ocho de la mañana y que tendría que estar hasta la una de la mañana.

No lo dudé. Mi primera Universidad fue en mi casa, en el Bodegón, que es un sitio irrepetible. El día de fiesta me iba a Francia a prender pastelería, charcutería... Me llevaba un amigo de mi padre. A mí me ha ayudado mucha gente: mi familia, los amigos de mis padres. El éxito del trabajo en equipo, el primer sitio en el que yo lo he visto es en mi casa.

**Poca gente sabe que el nombre de tu restaurante, Martín Berasategui, no es por ti, sino que es un homenaje a tu difunto padre.** Mi padre es la única persona que no ha conocido nada de todo esto que ha pasado en 40 años [se emociona mucho]. Mi padre enfermó cuando yo era muy joven y esto me hizo madurar rápido, antes de lo que me correspondía. Yo soy un agradecido de la vida y de la familia que me ha tocado. Nunca pensé que me pasarían tantas cosas buenas.

**7 estrellas Michelin, 17 Diamantes en el Caribe, Mejor Restaurante del Mundo en Trip Advisor. Tienes restaurantes en Gipuzkoa, Bilbao,**



## “DONOSTIARRA, PETO-PETOA”

### PARTE ZAHARRA.

“Etxague Jeneralaren kalean jaio nintzen. Aita harakina zen eta gazte hil zen. Oraindik bizirik dagoen gure ama Bodegon Alejandro jatetxeaz arduratzen zen, ahizparekin batera, biak ala biak mandoen pare lan eginez. Hiru anaiekin, arrebarekin eta arrebartzat dudan lehengusinarekin batera hazi nintzen. Oso urduria nintzen; neu nintzen guztien artean bihurriena”.

### DONOSTIA:

“Nire ustez, munduko hiririk hoberena da. Eta asko ezagutzen ditut. Honaxe etortzen naiz indarbertzera eta hementxe egin nahi dut nire azken hasperena. Urrezko Danborra izan zen ilusio handienaz hartu dudana saria”.

### SAN MARTIN.

“Aita harakina zen eta adiskide ugari zituen lanbidean. Haurra nintzela sarritan eramaten ninduen San Martín. Nicasio Urrestarazu harakinaren adiskide handia zen. Eta haren seme-alabak ezagunak ditut, baita Muñoa anaia eta Juanito eta Paco Etxeberria ere. Izan ere, Juanito nire lagun-taldekoa da. Coro Sotero arrandegiko Ivantxo eta biok txikitako lagunak gara, biak ere Parte Zaharrekoak baikara. Bodegon Alejandro jatetxean hasi nintzenetik beti ekarri dit arraina. Ikaragarria da, oso langilea.”

### ENEKA ARREGI.

“Nire emazteari dagokio nire arrakastaren % 50. Bodegon Alejandro jatetxean lanean ezagutu nuen, eta beti izan da nire euskarria. Alaba bat dugu, Ane, gurekin lanean”.

### HILARIO ARBELAITZ.

“Niretzat, ispilua baino asko gehiago izan da. Sekulako pertsona eta sukaldaria da, benetan aparta.”

**Barcelona, Canarias, República Dominicana. El año que viene, en Baja California, Playa del Carmen y Costa Rica. ¿Cuál es el truco de la marca Martín Berasategui?** La filosofía que me inculcaron mis padres y que seguiré llevando de por vida. Se trata de disfrutar del minuto a minuto de tu vida, desde que te levantas hasta que te acuestas y hacer bien las cosas, lo mejor que se pueda.

A mí me educaron para ser buen hijo, buen padre, buen compañero y buen cocinero.

**Ya pero... algo más tiene que haber: ¿talento?, ¿esfuerzo?, ¿suerte?** Sin duda ninguna, no habría llegado hasta aquí sin talento. Soy inconformista, tremendamente generoso y tengo claridad de ideas. Nunca hago concesiones a la galería. Hago desde joven lo que me gusta, soy una persona con mucha personalidad, muchas raíces y confío un montón en lo que mi cabeza y mi corazón me dicen.

Uno de los muchos trucos que hacen falta en la vida para triunfar es ser auténtico y ser generoso

con la gente que trabaja contigo. A mí me interesa mucho la gente joven, porque son esponjas y si tú esa esponja la riegas de talento y de ilusión todas las mañanas, nunca te va a fallar. Quien se queja de los jóvenes, es muy injusto. Gracias a ellos, yo he hecho un montón de Martines Berasategui por el mundo que trabajan con mi marca.

**Hablando de jóvenes. Tu hija Ane trabaja contigo.**

**¿Quién aprende más de quién?** Yo a la persona a la que más consejo le pido es a mi hija. Ella no ve la vida como yo, mira la vida con mayor amplitud. A mí me interesa mucho la gente joven. Ellos son el futuro y a ellos tenemos que preguntarles. No entendería ninguna profesión en la que no se tenga en cuenta a los jóvenes. Nuestro oficio avanza gracias a la ilusión y al trabajo de las nuevas generaciones.

**¿Y detrás de la marca quién está? ¿Quién es Martín?** Aunque no lo parezca, soy terriblemente tímido, pero tengo mucho

carácter. Y me gusta disfrutar de la vida, reírme, hacer bromas. Yo brindo todos los días por la vida. No entiendo a la gente que se queja. Soy una persona terriblemente trabajadora que ha dejado de hacer un montón de cosas por lo que más me gusta hacer: cocinar. Yo soy un cocinero chiflado. No me importa levantarme antes y acostarme más tarde que los demás. Tengo claro lo que quiero y no me importa el precio de lo que cuestan las cosas. Esto va en el carácter. Yo no me arrugo ante nada. Solo ante la salud, le tengo mucho respeto. Nunca le he visto peligro a las cosas.

**¿Qué llevas peor: una crítica en sala o en redes sociales?** Ninguna de las dos. Es muy importante saber lo que piensan los clientes de tu trabajo. Yo he conseguido infinitamente más cosas de las que nunca soñé y esto se lo debo a mis clientes. Pienso que la gente que te hace una crítica te lo hace en plan positivo. No vivimos en la época de la dictadura y la gente puede pensar lo que quiera. Yo me las tomo de la manera más positiva posible, porque si me lo tomase mal, sería un creído y yo soy de todo menos un subidito. Yo soy muy exigente conmigo mismo y muy positivo y esto me ha llevado a donde estoy. El que alguien te diga desde la educación lo que piensa de tu trabajo es una suerte del copón. Alguien que no permite que se ponga en entredicho lo que hace, no puede avanzar. Yo nunca he sido perfecto ni lo seré. Siempre he dicho que don Perfecto se murió de hambre.

**A veces te vemos haciendo la compra en San Martín.** Me gusta mucho ir al mercado los días de fiesta. No entiendo un cocinero sin que esté en contacto con los mercados. La fruta que comemos en mi casa es de La Supera. Rosa tiene la mejor fruta que yo conozco. Es una profesional impresionante.

“QUIEN SE QUEJA DE LOS JÓVENES ES MUY INJUSTO. ELLOS SON EL FUTURO”

Vive en cuerpo y ama la profesión y le admiro mucho. A San Martín lo veo, con chispa, con ilusión y hambre de hacer cosas. Lo veo con más frescura que nunca. Es un mercado al que apetece venir y que conozco desde pequeño porque venía mucho con mi padre, que era carnicero en La Bretxa.

**¿Cómo vas a pasar la Navidad?** En mi casa, cocinando y rodeado de los míos, mi mujer, mi hija, mi madre, mis hermanos, mis cuñados, mi suegra... Con la gente que más quiero. Para mí, es innegociable perder la familia.



RECETAS  
**DE AUTOR**  
CON MARTÍN BERASATEGUI



**SANDWICH  
DE FOIE  
Y HONGOS**

Tomas, de Ameri **Goikoa** (planta -1) suele tener unos hongos de impresión. Si buscas un buen foie, pásate por **Goiburu** (planta -1) o por cualquiera de nuestras carnicerías, donde encontrarás una exquisita selección de este manjar.



**PECHUGA EMPANADA  
CON IDIAZABAL Y AVELLANAS**

El queso le va a dar el toque especial a esta creación. En **Adarrazpi** (planta -1) Inma te recomendará cuál de sus quesos artesanos le puede ir mejor. Si lo prefieres manchego, pásate por **Maribel** (planta 0), donde tienen unos quesos buenisimos seleccionados por ellos.

**INGREDIENTES:**

- / 4 rebanadas de pan o de brioche
- / 40 g de mantequilla en pomada
- / Un poco de sal
- / 1 puñado de hojas de rúcula
- / 160 g de foie gras mi-cuit
- / 80 g de hongos cortados en finas láminas
- / 60 g de cebolleta pochada
- / Sal y pimienta
- / Lonchas de jamón

**ELABORACIÓN:**

Untar cada una de las rebanadas de pan con mantequilla por un solo lado. Añadir la sal y dar la vuelta a las rebanadas.

Extender 80 g de foie gras con la ayuda de una espátula o un cuchillo.

Espolvorear con un poco de sal y pimienta, poner encima una capa de hongos y sobre ésta la cebolleta pochada.

Añadir las hojas de rúcula.

Terminar de montar el sándwich con la otra rebanada de pan, con la mantequilla hacia fuera.

Poner el sándwich en una sartén precalentada hasta que se dore ligeramente y se introduzca el calor en su interior.

A la hora de presentar quitarle las cortezas al sándwich de forma que quede rectangular y cubrirlo con una lonchas de jamón perfectamente cuadradas.

**INGREDIENTES:**

- / 4 pechugas de pollo
- / 2 huevos
- / 200 g de harina
- / 100 g de pan rallado
- / 100 g avellana molida
- / 100 g de Idiazabal rallado
- / 100 g de aceite de oliva
- / Sal y pimienta

**Para la ensalada**

- / Endivias
- / Anchoas en aceite
- / Queso azul
- / Aceite de oliva
- / Vinagre de sidra
- / Brotes de espinaca

**ELABORACIÓN:**

En un bol separar las claras de las yemas. Conservar sólo las yemas.

Agregar 2 cucharadas soperas de agua y un poco de aceite. Mezclar bien.

En otro bol mezclar el pan rallado, la avellana molida y el queso Idiazabal rallado.

En un tercer bol colocar la harina.

Colocar los dos bols juntos, de izquierda a derecha, empezando por la harina, después las yemas batidas, terminando con la mezcla de pan rallado.

Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta.

Pasar cada pechuga, por cada uno de los bols, en el orden indicado: harina, yemas y mezcla de pan rallado, hasta que queden bien cubiertas.

En una sartén antiadherente, verter un poco de aceite de cacahuete.

Dejar calentar a fuego suave y cuando el aceite esté caliente, colocar las pechugas en la sartén.

Dorar suavemente durante 4 minutos por cada lado.

Servir con endivias con salsa de queso azul y anchoas y unos brotes de espinaca salteados.



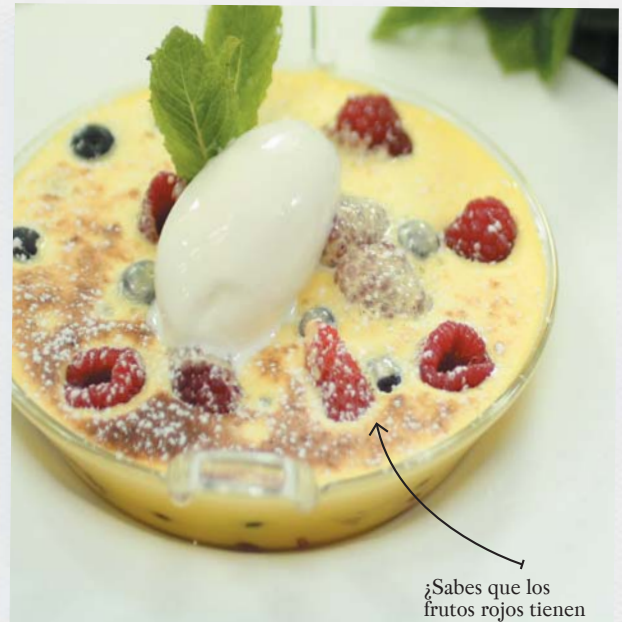
## La creatividad no está reñida con la sencillez

¿Has comido foie en sándwich? ¿Sabes qué es el sabayón? Nuestro chef de cabecera nos anima a preparar recetas fáciles pero con formatos originales y, siempre, con producto de mercado.



**MANGOZ BETETAKO BANANA**

En **Frutería La Supera** (planta o) tienen la mejor fruta exótica de San Sebastián.



**SABAYÓN DE CAVA CON FRUTOS ROJOS**

¿Sabes que los frutos rojos tienen muchísimos antioxidantes? Búscalos en **Frutería Fernández** (planta o).

### OSAGIAIAK:

- / 4 banana (ez oso helduak)
- / 50 g almibar
- / bainila-leka erdia
- / menda-orri freskoak

### Mango-kremarako

- / ondo heldutako mango bat (mango freskoaren mamia, 270 g)
- / 2 gelatina-orri
- / 40 g azukre
- / limoi erdiaren zukua (6 g)
- / limoi erdiaren birrindura
- / 100 g esne-gain likido

### Txokolate-chantillyrako

- / 50 g txokolate beltz, % 70ean
- / 50 g txokolate esnedun
- / 400 g esne-gain likido
- / 20 g azukre

### PRESTAKUNTZA:

Erdibitu banana luzeran, kendu barruko haragia kontu handiz, azala ez hondatzeko, gero ontzi gisa erabiliko dugu eta.

Gorde azalak eta erdibitu banana luzeran, eta erdibitu berriro ere, gutxi gorabehera 1 cm-ko xafiak egiteko.

Arraspatu banilla-leka erdia eta nahasi almibarrarekin.

Bete banana-azalak mango-kremarekin eta utzi hozkailuan, gutxienez ordubetez.

Denbora hori igaro ondoren, sartu banana-xafiak, almibarraren eta bainilaren nahastura apailatuta.

Banana betearekin batera, jarri txokolate-chantillya eta menda-orri freskoak, lagungarri gisa.

### Mango-kremarako:

Zuritu mangoa, kendu hezurra, zatitu atal txikitan, xehatu irabiagailuz eta iragazi iragazki finetik, prozesuaren bukaeran 270 g mami leun lortzeko.

Nahasi mango-mamia azukrearekin, zukuarekin eta limoi-birrindurarekin, eta berotu ontzi batean 60°C inguruan.

Aurretiaz ur hotzetan hidratatu eta xukatu ditugun gelatina-orriak gehitu, eta nahasi gelatina disolbatzeko.

Utzi hamar bat minutuan hozten eta gehitu 100 g esne-gain erdi harrotu, nahasi ongi eta jarri mango-krema pastelgintzako mahukan, azalak bete ahal izateko.

### Txokolate-chantillyrako:

Bezperan, txikitu txokolatea ganibetaz edo robotaz.

Irakin esne-gaina eta azukrea, isuri txokolate txikituaren gainean hiru alditan, eta nahasi ondo txokolate guztia disolbatu arte. Irabiatu nahastura 30 segundoan eta gorde hozkailuan gau osoan.

Zerbitzatu aurretik, harrotu txokolate-nahastura hagaxka elektrikoaren bidez, chantilly-kremaren trinkotasuna lortu arte.

### INGREDIENTES:

- / 200 g de azúcar en polvo
- / 12 yemas de huevos
- / 70 ml. de cava

### Para los frutos rojos

- / Moras
- / Frambuesas
- / Arándanos

### ELABORACIÓN:

En un bol colocar las doce yemas de huevo y montar con ayuda de una varilla.

Podemos colocar ligeramente el bol sobre un baño maría para que nos ayude a montar las yemas, teniendo cuidado de no darle mucha calor, para que no se nos cuajen.

Triplicar el volumen de las yemas y agregar el azúcar polvo mientras seguimos montándolas.

Por último agregar el cava y montar hasta que unifique del todo.

Cortar a la mitad los frutos rojos y colocarlos sobre un plato ligeramente hondo y cubrirlos con el sabayón.

Gratinar en el grill hasta que forme una costra doradita.

# aires DE fiesta

Flores, manteles, cubiertos, vajilla... Como la decoración de la mesa habla por nosotras, os cuento cómo hacer un sencillo y elegante centro de Navidad que le dará un toque elegante a vuestras celebraciones. Además, os doy la receta de un original cóctel de bienvenida y de unos deliciosos cake pops.



POR CAROLINA ORIVE

1. El queso nunca falta en mi mesa, me encantan los de **QUESERÍA ADARRAZPI**, planta -r de San Martín. Los elaboran artesanalmente con la leche de sus ovejas y cabras.

2. Mezcla un taquito de **FOIE GOIBURU** (lo encontrarás en su puesto de la planta -r de San Martín) con un trocito de kaki y unas virutas de chocolate. Conseguirás un aperitivo sorprendente.

3. Los grissini italianos de **IÑAKI & JENY** son perfectos para el aperitivo.



1.

2.

3.

## granada kóktelaren errezeta

### BEHAR DUGU

- × kikara bat azukre
- × kikara erdi bat ur
- × 3 kikara granada-zuku (750 ml)
- × kikara laurden edo erdi bat granadina-jarabe
- × txupito-edalontzi bat tekila (aukeran)
- × botila bat xanpain edo ardo apardun, oso hotza

### TRUKU BAT

Koparen ertzak apaintzeko, plater batean granadina-jarabe pixka bat ipiniko dugu, koparen ertzak busti eta ondoren azukrearekin igurtziko dugu. Utzi minutu batzuetan lehortzen eta **PREST!**



FOTOS E.O. Y CAROLINA ORIVE



### CÓMO HACER UNOS

## Centros de Navidad

#### Necesitamos:

- × Flores (eucalipto, y la rama color gris)
- × Ramas de pino azul (o la clase de pino que más te guste)
- × Pequeñas ramas de frutos rojos o bolitas
- × 1 bastidor
- × Alambre de 20 mm de color verde
- × Cinta de celo floral verde

1. Forramos el bastidor con el celo floral verde.
2. Cortamos varios trozos de rama de pino azul y lo vamos entrelazando alrededor del bastidor hasta cubrirlo.
3. Introducimos diferentes ramas de frutos rojos y eucalipto a nuestro gusto y lo sujetamos con alambre a la base de pino que hemos creado.
4. Continuamos cubriendo la corona con los trozos de ramas de pino hasta conseguir el volumen de corona que queramos.

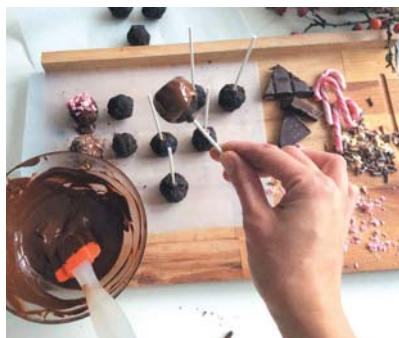
Ánimate con este sencillo DIY. Si no tienes tiempo, pásate por la floristería **MIMIKU** (planta o de San Martín) y escoge entre su variada y cuidada oferta.



Mezclamos las Oreo con el mascarpone



Le añadimos naranja confitada



Hacemos las bolitas y las cubrimos con chocolate y distintos topings.

### TRUCO

Si no quieres usar los palitos coloca directamente la bolas sobre el papel vegetal y con una brocha añade la cobertura de chocolate. Y si lo que te falta es tiempo para la receta, mete la masa al congelador y podrás reducir a la mitad el tiempo de elaboración, pero ¡OJO! que no se os termine congelando la masa.



Más DIY de Carolina Orive en: [www.milukaandme.com](http://www.milukaandme.com)



ESTOS BOCADITOS DULCES CON FORMA DE PIRULETA, TRIUNFAN EN TODAS MIS CELEBRACIONES FAMILIARES

## Cake pops

### Necesitamos

(ingredientes para 30 unidades)

- × 460 gr. de galleta Oreo
- × 120 gr. de queso Mascarpone (o cualquier crema de queso para untar)
- × Cobertura de chocolate blanco o negro para postres
- × Azúcar, virutas de coco, fideos o bastoncillos de caramelo machacados para decorar
- × Palitos para cake pops

**1.** Trituramos las galletas a mano o con una picadora procurando no dejar trozos que puedan molestarnos a la hora de dar forma a las bolitas.

**2.** Añadimos el queso y mezclamos hasta conseguir una masa uniforme. Dejaremos en la nevera aproximadamente hora y media.

**3.** Con la mezcla vamos cogiendo pequeñas porciones y formamos unas bolitas.

**4.** Calentamos al baño maría la cobertura de chocolate. Mojamos el extremo del palito en el chocolate fundido y de seguido lo introducimos dentro de la bola (así conseguiremos que la bola quede fija al palo). Dejar enfriar durante unos minutos para que el chocolate se solidifique y volver a meter en cámara durante media hora.

**5.** Una vez que se haya enfriado introducimos la bolita en chocolate fundido y antes de que el chocolate se enfríe lo decoramos. A continuación lo colocamos sobre un papel vegetal, para que cuando que se enfríe la cobertura podamos desprenderlos del papel de forma fácil.



## 10 tips

para decorar tu mesa de Navidad

POR BEATRIZ RODRIGUEZ

Bloguera y autora del libro 'To be gourmet'.

Durante más de 25 años vivió en San Sebastián, a donde vuelve con muchísima frecuencia, ya que "aquí están las familias y amigos de siempre que seguimos conservando mi marido y yo".

**1. Un mantel diferente, para la ocasión.** No me gusta comprarlo hecho, me gusta componerlo con un trozo de tela, sin gastarme demasiado dinero. Sin motivos navideños, que destaque por el tono, o la textura. Ante la duda, rescato el blanco de hilo de siempre que va absolutamente con todo; también nos puede servir una sábana buena, antigua y grande.

**2. Dos colores.** O blanco y dorado, o blanco y plata, o rojo y oro... o los que sean, pero sólo dos colores para todo. Los cubiertos nos cuentan, aunque si puedo también.

**3. Un adorno del árbol sobre la servilleta,** encima del plato. Tengo unas mariposas plateadas que me encantan.

**3. El centro de la mesa con candelabros,** actuales. Incluso una velita pequeña frente a casa servicio sino somos muchos, entre las copas y el plato. En su defecto una hilera de velas de todos los tamaños sobre un camino de mesa que vaya de lado a lado, aunque me gusta dejar espacio en el centro para poder colocar bandejas con la comida, pero la luz de las velas que no falte.

**4.** Otra opción compatible con un par de candelabros y el centro despejado es una **guirnalda de luces** a lo largo de la mesa, de lado a lado, serpenteando entre los objetos. Las venden a propósito para este fin y quedan fenomenal.

**5. La vajilla más antigua** que haya en casa, aunque esté desfasada. Es su momento, el resto de las cosas más actuales la convalidan perfectamente.

**6. Imprimir el menú** que se va a tomar en tarjetones, como si fuera un restaurante, con un pequeño dibujo navideño a mano, unas hojas de acebo, o más actual... el contorno de un reno, con un rotulador fino negro, y a lo sumo otro color.

**7.** Si por el número de personas organizamos una cena tipo buffet. Presentar las **pilas de platos atadas con una lazada de rafia**, o de la misma cinta con la que se decora el árbol para deshacer el lazo a la hora de servir la cena.

**8. Los dulces o turrónes en tarteras o en stand cakes** lucen mucho más, y al estar elevados permiten colocar los postres a varias alturas sin ocupar demasiado espacio.

**9. Un recipiente grande de cristal** para velas me parece ideal lleno de hielos para poner a enfriar una botella de cava o champán en lugar de la típica champanera.

**10 Música.** Villancicos en otras versiones diferentes a las de siempre. Tengo unos noruegos que nos encantan. No se ven, pero adornan igualmente una mesa de Navidad.

Síguela en [www.tobegourmet.com](http://www.tobegourmet.com)





## AL PIL-PIL

PABLO BERASTEGUI

Como buen navarro, nos recomienda una menestra de verduras frescas. Dice que no le gusta mucho experimentar gastronómicamente y que le encanta hacer la compra en el Mercado San Martín. El director de San Sebastián 2016 nos confiesa sus vicios gastro.

Por Estibalitz Ortega Arsuaga

**S**an Sebastián, como no podría ser de otra manera, me parece que es una ciudad para comérsela. A la hora de pedir un pintxo soy más bien clásico. Puede haber propuestas muy sugerentes que los ojos se me van a las gildas o a un buen pintxo de tortilla. **Las zonas de pintxos de San Sebastián** que más frecuento son principalmente, la parte vieja aunque también hago incursiones por otras zonas, como Gros o Centro/Reyes Católicos. Mi plato de cuchara favorito son las **alubias rojas**. Suelo preferir el **vino tinto**, con carácter, de denominaciones pequeñas, tipo Toro o Utiel-Requena; también los vinos alentejanos, por afinidad. **Cocino poco, siempre para otros**. Me gustan los platos sencillos, como la pasta, pero bien elaborados. **En mi cocina suena la radio**, música ecléctica, de emisoras on-line. **Si fuera un alimento**, sería una pieza de fruta. **No me gustan nada** las vísceras, la casquería. **De niño no podía ni ver** la morcilla. Ahora, sin embargo, cada vez me gusta más. **En mi nevera nunca falta** un buen queso, o varios distintos. **Mi despensa está llena de** conservas que prepara mi madre: mermeladas, pimientos del piquillo,... **El menú navideño típico en mi casa** es cardo y cordero, con muchas variantes. El turrón no me va mucho, prefiero los mazapanes. **En Nochevieja** siempre como las uvas. Este año también, con amigos, en una borda en el monte. Como navarro que soy, los

espárragos frescos, recién cocidos, son, sin duda **el producto de la huerta que más me gusta**. **Y os recomiendo que probéis** también la menestra de verduras, con productos frescos. **El Mercado San Martín es mi lugar de referencia para las compras**, no sólo por cercanía a mi trabajo y vivienda. También por el ambiente y oferta tan buenos. En alguna ocasión he estado en el Gastropote, pero salgo de trabajar tarde y agotado, con ganas solo de llegar a casa cuanto antes. **El menú perfecto incluye** buena compañía. No sigo demasiado las tendencias gastronómicas. Me gusta comer bien pero, sobre todo, como hecho social, como pretexto para compartir. **No me cuido demasiado**. Como con excesiva ansiedad y de manera poco equilibrada. Además, hago poco ejercicio. Siempre me digo tengo que revisar esta mala combinación: comer mal y ejercitarme poco. **Tomo té y café**, según el momento del día. El café tipo italiano. El té, en todas sus variedades. No tengo ninguna adicción conocida. Igual, el pan. En **San Sebastián 2016** la gastronomía va a tener una presencia destacada, como corresponde a una ciudad y un territorio apasionados por la comida. Distintas actividades abordarán la gastronomía como forma de trascender lo nutritivo y placentero; y explorar sus posibilidades culturales y antropológicas.

# reinventamos

## LOS CLÁSICOS

Te presentamos dos propuestas para una Navidad gourmet. Dos recetas sencillas, una de cordero y otra en la que la dorada es la protagonista. Si añades unos entrantes ya preparados, tienes el menú listo y sin demasiadas complicaciones.

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estitxu Ortolaiz

### Receta 1

Dificultad: Baja Calorías: 500 aprox Tiempo: 10' + 15' de horno

## BRICK DE CORDERO



#### INGREDIENTES 6 PERSONAS:

- // 500 gr. de cordero picado
- // 2 dientes de ajo
- // 1 cebolla grande
- // 1 huevo
- // 1 rebanada gruesa de pan de molde
- // 1 vaso de leche
- // 2 cucharadas de salsa de tomate casera
- // 1 cucharada de miel
- // Sal
- // Pimienta
- // Un paquete de masa brick o masa filo.
- // Mantequilla derretida

#### PREPARACIÓN:

- PASO 1** > Mezclar la carne de cordero con el pan humedecido en leche, el ajo machacado, el huevo, el tomate y la miel.
- PASO 2** > Pochar la cebolla bien picada e incorporarla a la mezcla de carne. Salpimentarlo y reservarlo.
- PASO 3** > Pegar entre sí la masa filo con la mantequilla derretida y la ayuda de un pincel.

**PASO 4** > Cubrir el fondo y las paredes de unos aros y tapanlo arrugando la parte de arriba. Si hace falta, nos ayudamos de más masa filo o brick para tapan bien la carne. Pintarlo con abundante mantequilla y hornearlo a 180º hasta que se dore la superficie.

### LA CESTA DE LA COMPRA:

**CORDERO LECHAL:** ¿Qué sería de la Navidad sin el cordero? Este lo hemos comprado en **Iñaki & Jenny**, pero también lo encontrarás en Juan Etxebarria, Muñoa Alimentación y Nicasio.



**MIEL DE CASA HIERRO:** Es ecológica y 100% natural. Ideal para tomar con foie, con queso de cabra... Pídela en **Muñoa Alimentación**.



**HUEVOS ECOLÓGICOS:** Para estar seguros de que el huevo que compras es ecológico, el código numérico impreso en su cáscara debe empezar con el número 0. Los encontrarás en **Lizardi Baserria**, puesto de San Martín en el que todo lo que venden es 100% ecológico.



### MARIDAJE PERFECTO:

#### Un vino para repetir

**RODA RESERVA 2009**  
D.O. Rioja

Variedad: 89% Tempranillo, 11% Graciano

Un buen vino, una buena elección cuando se tienen invitados, ya que gusta a todos los paladares.

Búscalo en SUPER AMARA





**VIDEO  
RECETAS**



Consúltalas en:  
[youtube.com/  
mercadoSanMartin](https://youtube.com/mercadoSanMartin)

## COMENTARIO NUTRICIONAL

de la doctora Esther Telleria:

Este plato nos aporta proteínas de calidad, necesarias para reponer la masa muscular, para la formación de defensas y para tener un correcto metabolismo.

Las grasas del cordero, sin embargo, suben el colesterol de manera que las personas con problemas cardiovasculares elegirán carne de pollo o pavo para hacerlo y sustituirán la mantequilla por aceite de oliva.

Recomiendo una ensalada abundante de entrada para completar el aporte de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y agua.

*el mejor acompañamiento,  
una abundante ensalada*

## Errezeta 2

Zailtasuna: oso txikia    Prestatzeko denbora: 25'

## URRABURU ZEBITXEA

## OSAGAIK:

- // 2 kg-ko urraburu bat
- // piper berde bat
- // tipula gorri bat
- // 6 errefa
- // 100 ml oliba-olio birjina
- // laranja erdiaren birrindura
- // limoi erdiaren birrindura
- // 50 ml laranja-zuku
- // 2 tanta tabasko
- // koilarakada txiki bat jengibre arraspatu
- // piperbeltza
- // gatza

## PRESTAKUNTZA:

Ireki piperra, kendu harizpiak eta haziak eta moztu xerra finetan. Nahasi katilu batean limoiaren eta laranjaren birrindurak eta zukuak, tabaskoa, piper-xerrak eta gatza. Gorde prestakina hozkailuan.

Zuritu tipula eta moztu xafla fin-finetan. Utzi ontzi batean ur hotzez estalita. Zatitu errefa uak xaflatan.

Kendu burua urraburuari, hustu eta atera solomoak. Moztu luzeran, xerra

fin-finak egiteko. Jarri zerbitzatzeko plateretan. Estali film-paperez eta utzi hozkailuan.

Zerbitzatzeko unean, xukatu tipula-eraztunak. Kendu plateretako film-papera eta busti urraburu-xaflak zuku eta piperren prestakinarekin. Gehitu piperra eta gatza eta isuri oliba-olioa urraburuaren gainean. Banatu tipulak eta errefa uak eta zerbitzatu berehala.



## Badakizu...?

Jengibre Txinako medikuntza tradizionalan gehien erabiltzen den landareetako bat da, haren propietate ugariak direla eta: erreumak eta hilekoak eragindako minak arintzen ditu, gripearen eta marrantaren aurka eraginkorra da, espektorazioa errazten du eta digestioan laguntzen du, besteak beste. Osorik edo hautsetan eros dezakezu. Gehitu entsaladetan, likidotuetan, gisatuetan eta azkenburuetan.

VIDEO  
RECETAS

Consúltalas en:  
[youtube.com/  
mercadoSanMartin](https://www.youtube.com/mercadoSanMartin)



## LAGUNTZEKO:

Verdejo mahatsaren  
zaleentzat

## NAIADES

## Rueda JD

## Barietatea: % 100 Verdejo

Dotoretasun handia eta berebiziko zahartze-potentziala duten frantses haritzeko upeletan hartzitua eta 7 hilabetez ondua da. Haren produkzio mugatuaren arrazoia lehengaiaren urritasuna da: lur hareatsuko mahastietan kokatutako mahatsondo zahar-zaharrak, mende bat baino gehiago dutenak eta filoxera bera baino lehenagokoak.

SUPER AMARAn topatuko duzu

## AZALPEN NUTRIZIONALA

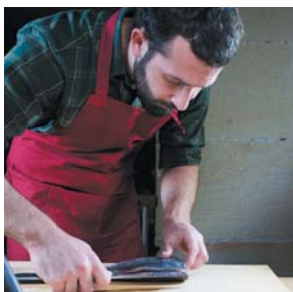
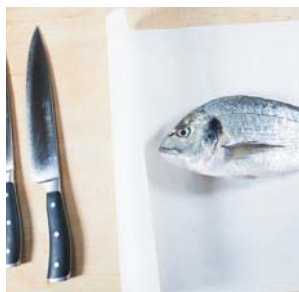
**Esther Telleria medikuaren  
eskutik**

Familia osoarentzako plater egokia da, era osasungarrian kozinatua, gure osasuna hobetuko duten osagaiez egina.

Hala, zuku eta piperrez egindako saltsa bitamina- eta antioxidatzaile-iturri bikaina da; gaixotasun guztien aurrean gure defentsak indartzen ditu eta ez du kaloriarik. Horregatik, argaltzeko erregimenetan erabiltzeko saltsa aproposa izan daiteke.

Arraina astean lau bider janez gero, bihotzeko gaixotasunak eta obesitatea prebenitzen lagunduko digu.

“Zuku eta piperren saltsa bitamina- eta antioxidatzaile-iturri paregabea da”



### **Truku bat:**

Urraburu-xaflak errazago mozteko, bildu solomoak film-paperean, estu-estu, eta izoztu ordubete lehenago.





# ¡TURRÓN BOMBÓN!

Hay vida más allá del blando y del duro de toda la vida. Os presentamos una selección de turrónes made in Gipuzkoa que son pequeñas obras de arte de la confitería.



## 1\_ EXÓTICO

### De frambuesa y macadamia

La casi centenaria **Casa Eceiza** de Tolosa elabora este exquisito turrón a base frambuesa y nueces de macadamia con chocolate negro y blanco. Gustará a grandes y pequeños.

## 2\_ RECONOCIDO INTERNACIONALMENTE

### De trufa blanca a la mandarina

Es el turrón estrella de la marca **Gorrotxategi**, creativo y original que ofrece la exquisita mezcla de tierna trufa blanca, con el agradable sabor de la mandarina y el fino crujiente de la almendra.

## 3\_ UN CLÁSICO

### De yema tostada

Para los paladares más convencionales, pero exigentes, este turrón creado por el chef **Martín Berasategui**. David de Jorge advierte: “si le pegas el primer tarisco estarás perdido para los restos”.

## 4\_ MUY GUIPUZCOANO

### De tejas y cigarrillos

**Casa Eceiza** lleva casi cien años elaborando artesanalmente uno de nuestros dulces más populares. Este turrón está elaborado a base de tejas y cigarrillos y exquisito chocolate negro belga.

## 5\_ DEL PAÍS

### De intxaursaltsa

La casa de **Hernani Fernando Gozotegia** elabora esta delicia inspirada en otro de los postres típicos de nuestra gastronomía: la crema de nueces. Es muy cremoso y fácil de comer.



## LOS ASENTADORES DE SM

“AMO EL MERCADO DE SAN MARTÍN,  
ES MI VIDA”



PESCADERÍA  
**NATI**

FOTO E. O.

**Llevas más de 30 años en este mercado.  
¿Qué es para ti San Martín?**

San Martín es mi vida. Solo puedo tener palabras de agradecimiento por todo lo que supone el mercado en mi vida, a nivel de trabajo y como ser humano. Hace cuatro años el cáncer de mama apareció en mi vida y gracias a la medicina, la familia, los amigos y los clientes lo superé en mi mercado del alma. Yo seguía viniendo a trabajar en cuanto me recuperaba de la paliza de la quimio y me desahogaba con mis clientes. Es muy duro, pero estar en contacto con la gente me ha dado mucha fuerza. Todo el mundo se ha portado muy bien conmigo. Yo siempre intento ver lo bueno de las cosas.

**¿Y cómo te encuentras ahora?**

Estoy muy bien. Con la mente despejada y con mucha ilusión y ganas de vivir. Mi hija Izziar, lleva toda la vida trabajando conmigo. Estoy muy orgullosa de ella.

**¿Qué pasa en tu pescadería que siempre hay gente haciendo cola para comprar?**

Tengo la suerte de que quienes me acompañan en el día a día a día son buenas trabajadoras y grandes personas. Somos una gran familia y esto se transmite a los clientes, que son muy leales. Y por supuesto, tengo buen pescado, de calidad, y a buen precio. En tantos años de trabajo lo que he aprendido es que si eres bondadosa con los clientes, se recoge el doble. Es muy importante dar cariño y atender con un poco de psicología. Y aconsejar, nunca engañar.

**¿Qué crees que le aporta el Mercado San Martín a la ciudad?**

Es un mercado que transmite ilusión, que ha sabido adaptarse a las nuevas necesidades. Aquí que se puede comprar de todo, es muy cómodo y tiene un servicio estupendo.

**¿Tu crees que la OMS nos va a decir algún día que comer pescado es malo para la salud?**

Nosotros no lo vamos a ver. Lo que hay que hacer es poner medidas, como están haciendo en los países nórdicos. Allí en los barcos están instalando quemadores para quemar las vísceras de los pescados y de esta manera no tirarlas al mar. Así los peces no comen estas tripas que ya están infectadas. Pero esto cuesta mucho dinero y no interesa.

**¿Un consejo para quienes vayan a cocinar en Navidad?**

Preparar recetas sencillas, al horno, que se puedan hacer en el momento sin que den mucho trabajo para que se pueda estar a la mesa disfrutando con todos. Y tener cosas preparadas ya: unos chipirones en su tinta, sopa de pescado, changurro relleno...

**¿Qué deseo le pides a 2016?**

Que estemos todos bien de salud y vivir. ¡Tengo todavía muchas cosas por hacer!

“Fuí la primera nieta, mi abuela que se llamaba Nati, quería que me llamase como ella. Mi padre hizo lo que le dió la gana y me puso Sara. Todo el mundo me llama Nati?”.



**“ME ENCANTA BAILAR, SALSA, BACHATA... ME DA MUCHA VIDA, ME SUBE LA MORAL”**

SARA SANTA EULALIA MARTÍNEZ

## AMIGO INVISIBLE PARA **SIBARITAS**

¿Te ha vuelto a tocar tu cuñado en el sorteo y está todo el día colgando fotos de comida en Instagram? ¿Tu suegra es una marchosa a la que le encanta probar cosas nuevas? ¿Tus hijos ya son mayores y no sabes qué regalarles? Aquí van unas deliciosas sugerencias gastronómicas con las que serás la reina de los regalos.

TEXTOS Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS M. CARRERAS

### **ALASKA STYLE**

Estos deliciosos lomos de salmónes salvajes criados en libertad harán las delicias de los más paladares más exigentes. ¡Un acierto seguro! En **IÑAKI & JENNY** nos dicen que están tan buenos que no necesitan ninguna clase de acompañamiento.

### **BRINDIS JAPO**

¿Por qué no felicitar en año nuevo con sake? Este es uno de los de mejor calidad del mercado. Lo encontrarás en **KENKO SUSHI**.

### **LOS MEJORES DEL MUNDO**

Los mantecados Felipe son una joya del arte de la confitería. Elaborados a mano desde tiempos remotos, tienen en su haber algunos de los premios más prestigiosos del mundo. Los tienen en **MUÑO A ALIMENTACIÓN**.

### **DE LA DEHESA Y DEL OCÉANO**

La caña de lomo es un clásico que no falla. Esta, de la prestigiosa marca 5 Jotas, viene dentro de un cuidado packaging pensado para regalar. Para quienes tengan debilidad por los sabores a mar, este caviar elaborado íntegramente con huevas de erizos capturados en el Atlántico será toda una sorpresa. Lo venden en **IÑAKI & JENNY**.

### **PREMIO GREAT TASTE EN LONDRES**

Este aceite de oliva con trufa blanca elaborado en Soria por la marca Mykés Gourmet es perfecto para regalar. Nos encanta por el cuidado diseño de su botella y porque ha sido premiado en una de las ferias gastronómicas más importantes del mundo. Lo encontrarás en **MUÑO A ALIMENTACIÓN**.



### **MADE IN URNIETA**

El **FOIE GOIBURU** está elaborado de forma artesanal, sin conservantes ni aditivos, en una granja de Urnieta por una familia que lleva ya varias décadas dedicadas a elaborar este delicioso manjar. Los medallones (en la página de al lado) son un imprescindible de estas fechas. Si quieres regalarlo envasado en cristal, pide el bloc de foie gras. Pregunta también por su amplia oferta de productos de pato, todos deliciosos y naturales.

### **MUY EXÓTICO**

Procedente de Jakarta (Indonesia), el mangostán es una de las frutas exóticas más apreciadas por su sabor, y también una de las más cotizadas. Su sabor es dulce y meloso. Es muy difícil de encontrar, por eso sólo lo venden en **LA SUPERA**.

### **CAFÉ BRASILEIRO**

¿Te has pasado ya por el nuevo puesto de San Martín? En **OLD TOWN CAFÉ** encontrarás una cuidadísima selección de cafés de distintas partes del mundo. Tómate un respiro y charla con Ricardo, él te explicará gustosamente las procedencias de sus productos. ¡No te pierdas sus deliciosos dulces!

### **OSTRAS**

¿Qué sería de la Navidad sin ostras? En **CORO SOTERO** te prepararán una bonita caja como ésta para que te luzcas.



**BIKOTE EZIN HOBEA**  
**CASA HIERRO**ren produktuak atsegin ditugu, kalitate bikaina eta diseinu zaindua dutelako. Oliba-olio birjina estra ehunka urte dituzten olibondoetako olibez prestatzen da. Lore-zetia % 100 naturala da: erromeroz, arbelondoaz, pistatxoaz eta olibondoaz eginda dago.

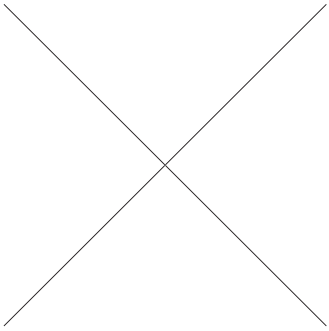
**GOZOZALEENTZAT** Pikuak kakaotan murgilduta. Azkenburuko arina eta gozoa, **FERNÁNDEZ FRUTA-DENDAN** aurkituko duzuna.



**OPARITARAKO GUTUN AZALEAN**  
**IÑAKI & JENNY** saltokian xehetasunik txikiena ere zaintzen dute. Ezkur-iberikoen hautapen zaindua dute: hutsean bildu eta gutun-azal beltzetan sartzen dute, opari bikainak egin ahal izateko.

**GOURMET LATAK MUÑOA ELIKAGAIETAKO** Javierrek produktu harrigarriak aurkitzeko talentu aparta du. Los Peperetes marka galziarrak txapela kentzeko moduko kontserbak prestatzen ditu. Eta zer esango dugu Nacarii kabiarrari buruz! produktu aparta da, ingurune paregabe batean egina: Aran bailaran, Pirinioetan.

*eskatu*  
**NAHI BAT**



Ya sabemos que el running está de moda, pero hay que practicarlo en su justa medida ya que, a pesar de que sus beneficios son numerosos, su práctica puede provocar lesiones severas. Caminar, sin embargo, es igual de bueno y no tendremos el peligro de lesionarnos.

POR Edurne Grijalba, fisioterapeuta



OBJETIVO 2016

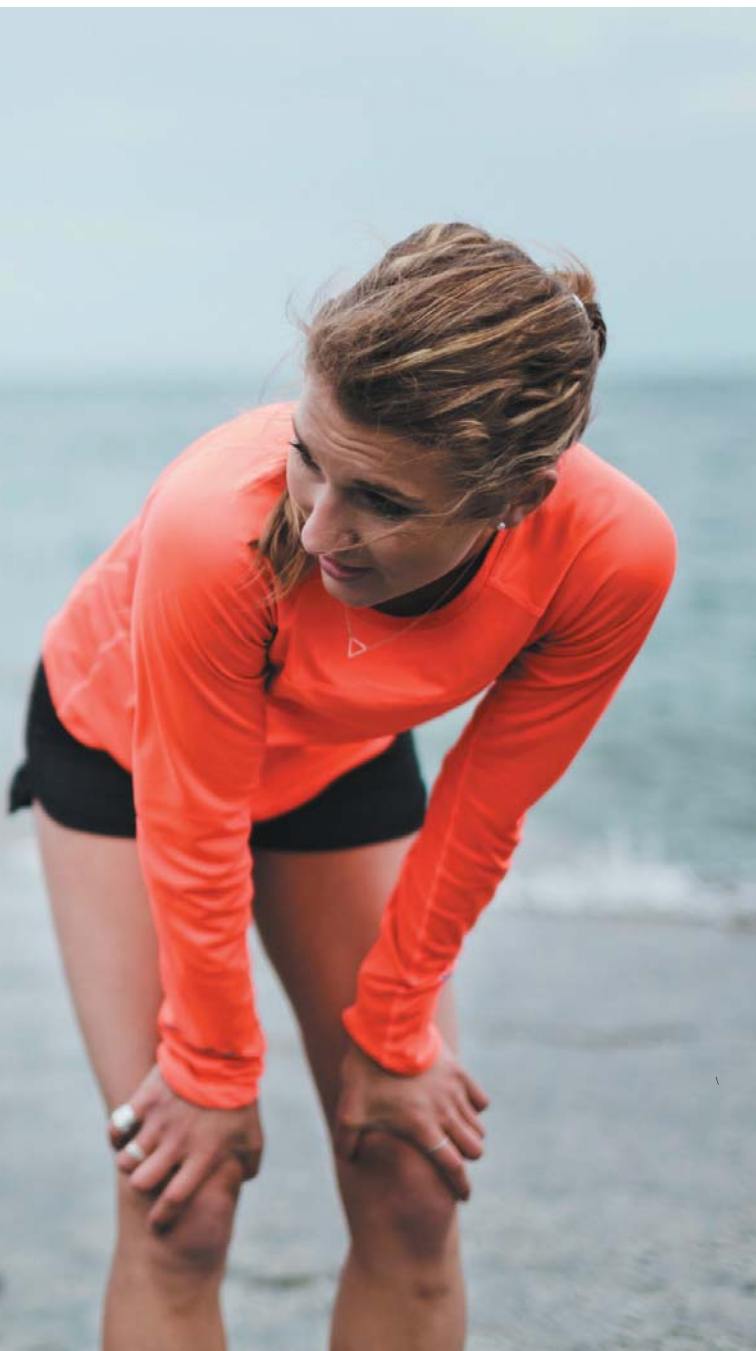
# ¿CORRER O ANDAR?

## Beneficios de correr

- **Acelera el metabolismo**, por lo que ayuda al control de peso ya que el gasto calórico del cuerpo aumenta.
- **Mejora la hemostasia** (flujo sanguíneo lento), que se traduce en una mejor salud cardiovascular, evitando así problemas cardíacos. Además, eleva el colesterol bueno y **reduce el riesgo de coágulos de sangre**.
- Estimula el uso de toda la **capacidad pulmonar**.
- **Alivia el estrés**: además de ser una sana distracción, también influye a un nivel químico (endorfinas) en el cerebro para el proceso del desestrés.
- **Ayuda a la digestión** y el tránsito intestinal.
- **Promueve la inmunidad** del sistema, aumentando la producción de los componentes de la sangre que luchan contra los virus y bacterias.
- **Tonificación** de los grupos musculares sobre todo el tren inferior.
- Aumenta la **autoestima** y mejora la salud mental.
- **Reduce**, gracias a varios factores de los antes mencionados, el **riesgo de padecer enfermedades** como: diabetes, hipertensión, embolias...
- Evita el envejecimiento acelerado: ya que salir a correr de manera regular ayuda a ralentizar la pérdida natural de densidad ósea (osteoporosis) en los adultos que se produce con los años.

## Riesgos

- **Puede causar daños al corazón**: practicar este deporte esporádicamente y con mucha intensidad es un sobreesfuerzo cardíaco por lo que hay que hacer una adaptación al entrenamiento de manera adecuada y no competir en carreras si no se está preparada físicamente para ello.
- **Deshidratación**: causa mareos y dolor de cabeza, ganas de vomitar y disfunción muscular. Pero cuidado, porque cuando se bebe demasiado se puede padecer hiponatremia, que es cuando la persona ingiere una cantidad excesiva de agua que reduce la cantidad de sodio en el cuerpo y si a esto se suma una pérdida constante de sodio a través del sudor, los músculos pierden su capacidad de coordinar las transmisiones que le envía el corazón, lo que puede causar un paro cardiorrespiratorio repentino.
- **Sobrecarga articular**: correr prácticamente todos los días hace que las articulaciones del miembro inferior (tobillos, rodillas, caderas) y lumbares sufran durante la carrera impactos que, aunque no son especialmente violentos, sí resultan cíclicos y muy repetitivos. Cuando la carga es excesiva (porque corremos mucho, por terreno muy duro, con el calzado inadecuado o porque pesamos mucho) y la recuperación no es adecuada, las articulaciones, y en concreto los cartílagos intraarticulares,



empiezan a sufrir y pueden degenerarse e irse desgastando progresivamente hasta llegar a padecer patologías articulares.

- **Dolencias que afectan a tejidos blandos:** lesiones fibrilares, sobrecarga muscular, tendinopatías y entesopatías de inserción (sobre todo en miembros inferiores) que suelen ser por un abuso extremo, como en maratones, sin entrenamiento previo adecuado.

- **Patologías en el suelo pélvico:** hay que tener en cuenta la anatomía femenina, sobre todo si ya han sido amaxos. Con el embarazo y el parto, el trauma que sufre es importante y si no se hace una buena reeducación de las estructuras afectadas en la zona lumbo-pélvica se pueden desarrollar o agravar patologías tales como incontinencias urinarias, prolapsos (descensos viscerales), dolor lumbar...

### **Caminar**

Por otro lado tenemos la posibilidad de caminar, que es el mismo ejercicio que correr pero en la modalidad más suave: muchos de los beneficios serán iguales y difícilmente va a tener consecuencias.

- **Ayuda a controlar el peso:** aunque se queman menos calorías que corriendo, puede eliminar incluso más grasa que correr (dependiendo de la capacidad pulmonar que se tenga) y actúa como supresor moderado del apetito.

- Mejora la **hemostasia**.

## **LIBROS QUE MOTIVAN:**



### × **MUJERES QUE CORREN**

La periodista y runner Cristina Mitre te anima a sacar a la runner que hay en ti.

### × **NO CORRAS, CAMINA**

Alex Walk nos introduce de forma sencilla en la actividad del walkim, caminar con impulso energéticamente gracias al apoyo de palos técnicos.

### **Búscalos en FNAC**

- **Previene problemas respiratorios**, aunque no mejora significativamente la capacidad pulmonar.
- **Alivia el estrés:** aunque en menor medida.
- Ayuda a la **digestión** y el tránsito intestinal.
- Promueve la **inmunidad** del sistema.
- **Tonifica los músculos de muslos**, pantorrillas y cadera; aunque se trabajan más suave.
- **Reduce**, gracias a varios factores de los antes mencionados, el riesgo de padecer diferentes **enfermedades** tales como: diabetes, hipertensión, embolias...

### Los beneficios que si son diferentes con respecto a correr son los siguientes:

- **Mantiene los huesos sanos** y fuertes sin riesgo a que se rompan por estrés, y además, pasear ayuda a las articulaciones, ya que a la nutrición al cartílago, exprimiendo fluidos adentro y afuera.
- Caminar cada día **reduce significativamente la inflamación**, cosa que el correr no hará.

En definitiva, correr es un ejercicio que hay que practicar en su justa medida y disfrutarlo como parte de un estilo de vida completo y activo. Lo importante es no sentirse frustrada y seguir practicando esa actividad física que te guste, ya sea correr o pasear.

Como en cualquier deporte o actividad física, la carrera se aprende corriendo y el mejor indicativo es escuchar al cuerpo, mirar al interior y prestar atención, porque el organismo avisa cuando se acerca a su límite o cuando sufre por las condiciones extremas, el dolor, la inflamación y la sobrecarga articular. Estos, son el antecedente a la lesión y el cuerpo las envía en forma de señales de alarma para la protección del individuo. Por ello, hay que hacer una adaptación al ejercicio de manera adecuada y tener en cuenta si el "running" es la mejor elección para cada persona teniendo en cuenta sus antecedentes médicos. La mejor opción siempre será que en caso de duda acudas a tu fisioterapeuta o médico para tener una opinión de referencia adecuada.



## **MUY PERSONAL:**

### **CRISTINA OCHOA**

**"Hace más de 20 años no se veía a mujeres corriendo"**

"Tengo 66 años y corro desde los 42. Empecé tarde y al principio me ahogaba, pero luego correr ha sido muy importante en mi vida. He hecho la Behobia 17 veces, he corrido en pruebas internacionales y siempre me ha ayudado mucho correr en grupo. Es verdad que mejora la autoestima, porque te vas superando poco a poco y consiguiendo metas. Correr es lo más parecido a volar y San Sebastián es una ciudad extraordinaria para practicar este deporte. Yo apenas he tenido dos lesiones leves, una en el soleo y otra en el piramidal. Siempre he corrido de forma equilibrada, sin forzar mi cuerpo".



### **EVA IRAOLA**

**"He dejado de correr por una lesión en la cadera"**

"Acabo de cumplir 41 años y los médicos me han dicho que tengo las caderas de una mujer de 70. Soy muy deportista. A pesar de que soy asmática, he practicado remo y he corrido durante muchos años. He hecho la Behobia varias veces y pruebas de bastante esfuerzo. Sin embargo mi cuerpo me ha dicho que hasta aquí y he decidido seguir los consejos de los especialistas. Me da mucha pena, pero últimamente me dolían mucho las caderas al correr. Ahora voy a nadar y me va mucho mejor, es un deporte más suave y no me duele nada. En cualquier caso, recomiendo correr de una manera equilibrada, con unas buenas zapatillas y en el caso de las chicas, un buen sujetador".

# ¿QUE DIETA LLEVAR CUANDO HACEMOS EJERCICIO?

Muchas veces me preguntan si antes de ir al gimnasio o de hacer una prueba deportiva es necesario tomar algún alimento especial. Mi respuesta es: ningún alimento sana o enferma por sí solo. Es la dieta en su conjunto la que nos va hacer funcionar bien o mal. Mi consejo es comer mucho de nada y poco de mucho.

POR Esther Telleria



## Receta del pastel de patata

### Ingredientes (4p.):

- x 1/2 kg de carne picada (la mitad de cerdo y la mitad de vaca)
- x 4-5 patatas
- x 50 gr de piñones
- x 5 tomates secos
- x 2 cebollas
- x 2 ajos
- x Queso (para gratinar)
- x agua
- x 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- x sal
- x pimienta

### Elaboración:

Cuece las patatas en una cazuela grande con agua durante 30 minutos. Pélalas, pásalas por el pasa purés y aderézalas con una cucharada de aceite y sal.

Pela y pica las cebollas finamente y ponlas a pochar con 2 cucharadas de aceite.

Pica los tomates en daditos y añádelos.

Cocina un poco, añade la carne y salpimienta la mezcla.

Coloca una base de puré de patata en el fondo de una fuente apta para el horno, pon encima una porción de carne y cúbreala con otra capa de puré. Alisa la superficie superior y espolvorea la superficie con un poco de queso bajo en grasa y los piñones.

Introduce el pastel en el horno a 180 grados durante 10 minutos para que se asiente y se funda el queso.

Hacer ejercicio de manera regular, sin someter al cuerpo a grandes esfuerzos ni excesos, mejora la salud cardiovascular, el control de la diabetes, el mantenimiento de músculos, articulaciones y huesos, nos ayuda a mantenernos en el peso y nos mejora el ánimo y la aceptación de nuestra propia corporalidad.

Con el ejercicio producimos sustancias que mejoran la actividad cerebral, protegiéndonos así del Alzheimer y de las enfermedades degenerativas. Y está comprobado que las personas que hacen ejercicio de una manera regular viven como media 5 años más que los sedentarios incluso aun teniendo sobrepeso.

Queda claro que un ejercicio realizado de manera regular y constante requiere una dieta equilibrada y saludable durante toda la semana, sin necesidad de hacer cambios importantes el día que toca andar, nadar o ir al gimnasio.

Será una dieta que respete la frecuencia de consumo de alimentos indicada en la pirámide alimentaria y el tamaño de las porciones indicado en el plato equilibrado. Además será importante respetar las 5 comidas diarias para mantener los niveles de azúcar en sangre de una manera constante y así no sentir debilidad no cansancio.

## Qué tomar antes de una prueba

Quienes deseen tomar algo antes de la práctica deportiva, pueden optar por un zumo de frutas natural, una fruta, un pequeño bocadillo (de atún, queso o jamón, acompañado de vegetales: lechuga, tomate, pimientos), un yogur o un vaso de leche.

Se tratará de un tentempié que nos sirva de combustible para la práctica deportiva pero que no sea excesivo, para evitar un sobre esfuerzo digestivo a la hora de hacer ejercicio.

Si ese día van a realizar una prueba deportiva exigente, les recomiendo el siguiente menú:

**Caldo de verduras**

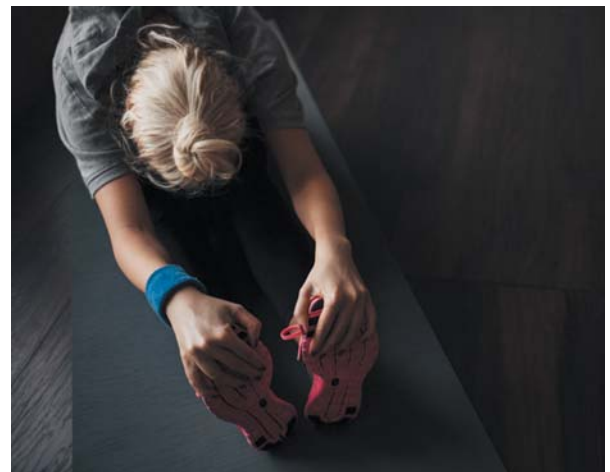
**Ensalada de berros tomate y aguacate**

**Pastel de patata y carne**

**Pan**

**Macedonia de frutas**

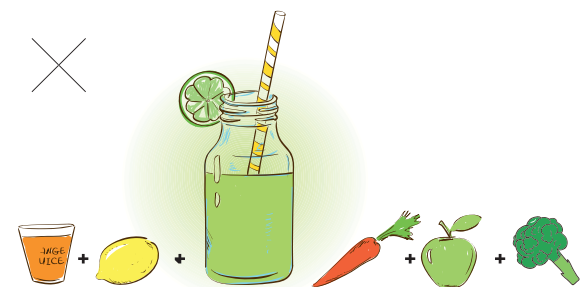
**Un vaso de leche con cereales**



## Para después del ejercicio,

lo más importante es reponer líquido y electrolitos y para eso beberemos agua, o tomaremos un vaso de leche con cereales, o comeremos una fruta con un trozo de pan o un arroz con leche casero...

Podemos hacer un licuado de frutas y verduras que nos aporten agua y vitaminas, minerales y antioxidantes que mejoren la recuperación después del esfuerzo digestivo. Aquí os dejo una receta:



### Licuado de frutas y verdura

- x 200 ml de zumo de naranja recién exprimido.
- x 100 ml de zumo de limón recién exprimido.
- x 2 zanahorias crudas, peladas y ralladas.
- x Una manzana sin pelar.
- x Un trozo de berza.

Licua en velocidad alta hasta obtener una mezcla suave. Este licuado depura la sangre de las toxinas acumuladas durante el esfuerzo digestivo.

Aporta antioxidantes, vitaminas y minerales necesarios para la recuperación rápida de la actividad muscular.

Es una buena fuente de agua necesaria para la rehidratación.

## Kirolarientzako zenbait elikagairen inguruko mitoak eta egia

### URA EDO EDARI ISOTONIKOAK?

Hidratatzeko edaririk onena ura da. Iraupen luzeko kirol-jarduera egiten dugunerako utziko ditugu edari isotonikoak; izan ere, mota horretako jarduera arrunki egitea ez da batere gomendagarria. Kasu horietan, hidratazioa da garrantzitsuena, eta beraz, edari horiek beste ur-botila batekin batera hartu behar dira.

Gogoratu edari horiek azukre asko eta, horrenbestez, kaloriak dituztela. Horiek modu erregularrean hartuz gero, zure pisuan eragin dezakete.

Laburbilduz, ura hobea da ariketa osasuntsua modu erregularrean eta iraunkorrean egiten dugunontzat, besteak beste, pisua mantentzeko.



### ARTO OPILTZOAK

Gatz asko dituzte eta ez dute ia ezer elikatzen. Noizean behin kontsumitzeko elikagaia izan beharko luke denon dietetan.

### FRUITU LEHORRAK

Fruitu lehorrek gantz osasuntsuak eskaintzen dizkigute, eta horiek bihotza osasuntsu izaten laguntzen digute kirol-praktikarako. Efektu antiinflamatorioa eta antioxidatzailea duten Omega 3 asko dituzte, eta horri esker, elikagai honek nekea saihesten eta azkar indarbertitzen laguntzen du.

Hala ere, digestio zaileko eta kaloria askoko elikagaia da, eta horrenbestez, eskukada txiki bat fruitu lehor bakarrik jatea gomendatzen da, eta hobe gordinik badaude, txigortu gabe, alegia. Fruitu lehorren proteinak ez dira osoak; horregatik, ogi-zati batekin jatea gomendatzen da, kirol-jarduerarako proteina egokiak lortu ahal izateko.

Selenioa, E bitamina eta kobrea eskaintzen dituzte, eta horiek oso antioxidatzaile interesgarriak dira kirolarientzat.

Kirol-jarduera egin ostean, entsaladara edo pastara intxaur-pare bat gehitzea gomendatzen da horiek duten nutrizio-ekarpena hobetzeko, betiere dieta orekatuaren esparruan.



### PLATANOAK

Azukre-iturri egokia da kirol-jarduerarako eta ahalegin fisikoa egin ostean indarbertitzeko. Platanoak potasio asko du eta aliatu hobezina da giharren funtzionamendu egokia lortu eta karranparik ez izateko. Platano umotua jan behar da, hobeto digeritzeko.

### KAFEA

Kirol-jarduera hobetzen laguntzen ez duen bizigarri bat da, azukreak kontsumiarazteaz gain, funtzionamendu kardiobaskular eta digestibo zuzena aldatzen baitu.

### AHUAKATEA

Fruitu kardio-osasuntsua da, efektu antioxidatzaileko E bitaminen iturri egokia.

Laburbilduz, kirolarien dietak, gainerako guztionak bezala, askotarikoa izan behar du eta mota guztietako elikagaia gaineratu behar ditu, bakoitzak bere nutrizio-garrantzia duelako eta horietako bakar bat bera ere erabatekoa ez delako.

Hau da, elikagai bakar batek ere ez du berez sendatzen edo gaixotzen. Izan ere, dieta osoa da ondo edo gaizki funtzionatzen lagunduko diguna: EZ JAN GEHIEGI ETA DENETARIK JAN.

# 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](http://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](http://www.msanmartin.es/club) o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

## MANUALIDADES



SOCIOS FAN!  
GRATIS

### .TALLER DE CENTROS DE MESA PARA NAVIDAD

CON MILUKA&ME

Cuándo: **16 de diciembre** (Miércoles).  
Hora: **18:30 a 20:00**  
Lugar: **Forum Fnac**  
Máximo: **10 personas**



SOCIOS FAN!  
GRATIS

### .TALLER DE POMPONES DE PAPEL

Decora tu casa para el día de SAN SEBASTIÁN

CON MILUKA&ME

Cuándo: **18 de enero** (Lunes).  
Hora: **18:00 a 19:30**  
Lugar: **Forum Fnac**  
Máximo: **10 personas**

## INFANTILES



SOCIOS FAN!  
GRATIS

Txikiplanes

### .TALLER DE MANUALIDADES DE NAVIDAD 4-6 años

CON TXIKIPLANES

Cuándo: **19 de diciembre** (Sábado).  
**9 de enero** (Sábado).  
Hora: **de 10:45 a 12:00**  
Lugar: **C/ Arrasate 6 Bajo**  
Máximo **10 niño s/niñas**



SOCIOS FAN!  
GRATIS

Txikiplanes

### .TALLER DE MANUALIDADES DE NAVIDAD 7-13 años

CON TXIKIPLANES

Cuándo: **19 de diciembre** (Sábado).  
**9 de enero** (Sábado).  
Hora: **de 12:00 a 13:30**  
Lugar: **C/ Arrasate 6 Bajo**  
Máximo **10 niños/niñas**

## COCINA

SOCIOS FAN!  
GRATIS



### .ELABORACIÓN DE PINTXOS CON BASE DE PESCADOS Y MARISCOS

CON "BAHIA DE LA CONCHA"

Cuándo: **17 de diciembre** (Jueves)  
Hora: **de 18:00 a 19:30**  
Lugar: **Casa de la Rioja**  
Máximo **12 personas**

**BELLEZA**

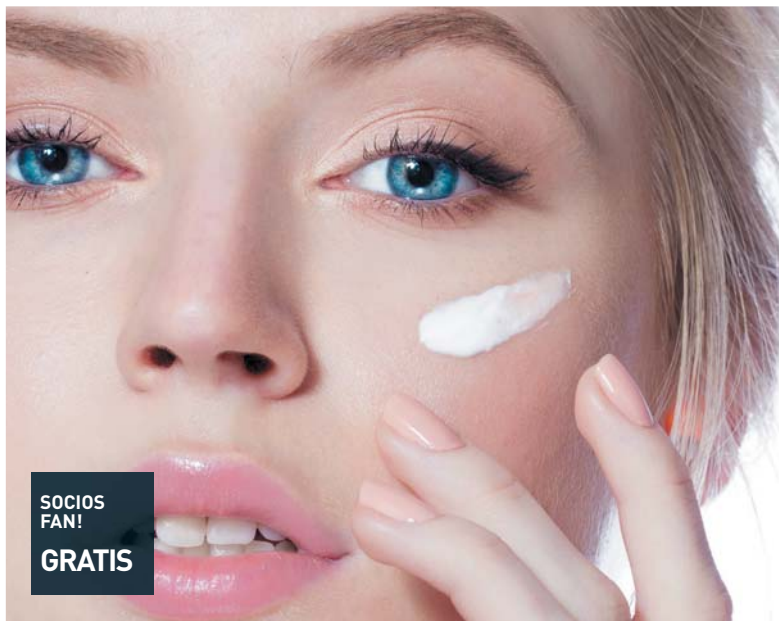


SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

**.TALLER DE MAQUILLAJE EXPRESS**

Cuándo: **13 de Enero** (Miércoles)  
Hora: **18:00 a 19:30**  
Lugar: **Forum Fnac**  
Máximo **10 personas**

Cuándo: **27 de Febrero** (Sábado)  
Hora: **10:30 a 12:00**  
Lugar: **Maestro Santesteban, 3**  
Máximo **10 personas**



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

**.TALLER DE CONSEJOS Y TRUCOS PARA TENER UNA PIEL RADIANTE**

Cuándo: **30 de Enero** (Sábado)  
Hora: **10:30 a 12:30**  
Lugar: **C/Maestro Santesteban, 3**  
Máximo **10 personas**

Cuándo: **10 de Febrero** (Miércoles)  
Hora: **18 a 19:30**  
Lugar: **Forum Fnac**  
Máximo **10 personas**

# O

## OFERTAS

Estas son las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este invierno. ¿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

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

- **COCINAMOS POR TI (10% DTO)** en sopa de pescado).

### FNAC

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

### IÑAKI Y JENNY

- **Variedad en aves,** rellenas al gusto, para degustar estas navidades.

### JENNY SUSHI

- **Menú a 9,90€** (3 uramaki, 2 hosomakis, 2 niguiris, 1 ensalada wakame, 1 bebida).

### 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).

### FRUDISK

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

### LA SUPERA

- **Naranja de Mesa a 1,59 €/kg.**

### FOIES GOIBURU

- Por una compra superior a **60€ REGALO** de un tarrito de reducción de Módena.

### NICASIO

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

- **50% DTO.** en carne para guisar en horno.

### KENKO SHUSHI

- **8 piezas de makis de cocina de KOBE NAGUSI** a 15€

### PANADERÍA TALO

- **Gran surtido** de minipanes para acompañar en las comidas estas navidades.

- **El postres de estas navidades,** Tarta Abeto (chocolate y avellana).

### FAST&CLEAN

- **Bajo de pantalon** en 24 horas.

### PESCADERÍA ROSA MARI

- **Salmón Noruego especial marinar** 12€/KG (según existencias)

- **Langostino grande cocido** de Huelva 12,80€/kg

- **Mejillón especial** rellenar a 3,90€/kg

### PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Mejillón gallego** a 4,90€/kg.

- **Langostino crudo** a 11,90€/kg.

# S

## SORTEOS

### PESCADERÍA NATI

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



## MARIONA TELLA

**Profesional de la televisión y la comunicación**

*Creadora de la página de Facebook San Sebastián Desaparecida*

### VIVIAN MAIER (1926-2009)

“Es muy reciente el descubrimiento de la obra de esta artista americana, cuyos negativos sin revelar fueron comprados en una subasta en Nueva York. Mal llamada (para mí) la niñera-fotógrafa, porque en realidad fue una gran fotógrafa que se ganó la vida como niñera, que no es lo mismo. Excelente sobre todo en la fotografía a personas en la calle. He escogido el libro ‘Autorretratos’. Se los hacía continuamente y son extraordinarios. Recomiendo el documental ‘Finding Vivian Maier’ para saber más de ella y su obra”.

### STEVE MCCURRY (1950)

“Es un fotoperiodista estadounidense, mundialmente conocido por ser el autor de la fotografía La niña afgana, aparecida en la revista National Geographic en 1985. Uno de mis fotógrafos favoritos. Toda su obra me gusta. Impresionante en los retratos y en las fotografías de todas partes del mundo. He escogido su precioso libro de fotos realizadas en India”.

### COLE PORTER (1891-1964)

“Maravilloso compositor y magnífico letrista. Siempre encuentro ocasión de escucharlo. Versionado hasta la saciedad y no siempre con mucho acierto, la verdad. Algunas de sus letras están

tan llenas de dobles sentidos que hay que saber cantarlas. A mí me gustan especialmente las versiones de Ella Fitzgerald. Mi canción favorita: «Every Time We Say Goodbye»”.

### ‘EL RUIDO ETERNO’

“Libro de Alex Ross. No sé si es para leer de un tirón, más bien un libro para irlo leyendo y a la vez escuchar la música que nos propone. Libro muy vendido, es la historia del siglo XX a través de su música y compositores, entrelazando música e historia. Alex Ross además de crítico musical, tiene un estupendo blog (en inglés) [www.thereisthisnoise.com](http://www.thereisthisnoise.com), título original del libro”.

“ESCUCHARÍA MOZART SIEMPRE, A TODAS HORAS”

### WES ANDERSON (1969)

Me gusta mucho este director de cine americano. Sobre todo su encantadora película Moonrise Kingdom. Gran Hotel Budapest y otras de su filmografía también me gustan por sus historias alocadas, tiernas, por sus encuadres simétricos y por la presencia constante de sus actores favoritos

### SERIES

Me encantan las series y sobre todo las de pocos capítulos, que no se hagan interminables. Por recomendar alguna de las imprescindibles recomiendo Sherlock y sobre todo Fargo, basada en la película del mismo nombre de los Hermanos Cohen.

### ROBERT WALSER (1878 -1956)

Uno de mis escritores favoritos. Nacido en Suiza y persona de gran sensibilidad. Después de unos años muy fecundos en escritura, en 1929, Walser entró en la clínica psiquiátrica de Waldau, en Berna, donde siguió escribiendo. Dejó de hacerlo hacia 1933, al ser llevado a la clínica psiquiátrica de Herisau, contra su voluntad. Estuvo recluido hasta la navidad de 1956, donde le encuentran muerto en la nieve por los alrededores. He encontrado “El Paseo” pero recomiendo mucho la lectura de sus novelas “Jakob von Gunten” y la de “El Ayudante” y en general toda su obra.

### BEACH HOUSE

He puesto este grupo porque es el último concierto que vi en directo hace pocas semanas. Porque su nombre significa Casa en la Playa y porque es perfecto para llevar en los auriculares mientras paseas por la Concha, Ondarreta o La Zurriola.

### BON IVER

“En la visita a la Fnac, me topo con uno de los discos a los que siempre vuelvo. Bon Iver, del grupo del mismo nombre. (2011). Para mí ya un clásico y uno de los conciertos más bonitos que he visto. Por eso lo he escogido”.

### MOZART

Siempre, todas sus obras, a todas horas y para todos los estados de ánimo. Por recomendar, he escogido a un excelente pianista que interpreta maravillosamente las composiciones para piano y pianoforte: Kristian Bezuidenhout nacido en Sudafrica en 1979. Preciosas grabaciones para el sello Harmonia Mundi, del que si pudiera me compraba el catálogo entero.