

Nerea Garmendia

# fian

nº **27** DIC'18

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN

En portada. LOS NUEVOS RETOS DE NEREA GARMENDIA // FOCUS LAS PESCADERÍAS DE SAN MARTIN // RECETAS PARA FIESTAS // Talentuz EL PROGRAMA DE SAN MARTIN DE APOYO AL TALENTO LOCAL // SOPAS PARA EL INVIERNO // EN FORMA PARA LA TEMPORADA DE ESQUÍ // EL ÚLTIMO LIBRO DE BEGOÑA AMEZTOY  
DOHAINIKO ALDIZKARIA

 San Martin

**EDITA:** Mercado San Martín  
**DIRECCIÓN:** ACC  
**REDACCIÓN:** Estibalitz Ortega Arsuaga / Mikel G. Gurpegui / Jon Pagola / Amaia Biain  
**DISEÑO:** Majo Carreras / Ane Arzelus  
**FOTOGRAFÍAS:** Estitxu Ortolaiz / Maite Paternain  
**ILUSTRACIONES:** Diego Besné  
**IMPRESIÓN:**  
 Gráficas Orvy / SS- 1399/2011  
 30.000 ejemplares.

Todos los derechos reservados. Está prohibida cualquier reproducción, total o en parte sin el consentimiento por escrito del editor. Agradeceríamos que los errores u omisiones que puedas encontrar en esta revista los comuniqués a: prensa@msanmartin.es  
 Mercado San Martín no se hace responsable de las opiniones vertidas por las personas que aparecen en las páginas de esta revista.

**SÍGUENOS**

 mercadosanmartin  
gastropotesanmartin  
 mercadosanmartin  
gastropotesanmartin  
 @mercado\_sm  
 www.mercadosanmartin.es  
 www.mercadosanmartin.eus  
 www.gastropote.com

Si te interesa distribuir la revista contacta con: prensa@msanmartin.es

 San Martín

**8**  
**Focus**  
 Las pescaderías de San Martín

**12**  
**Recetas resultonas para ocasiones especiales**

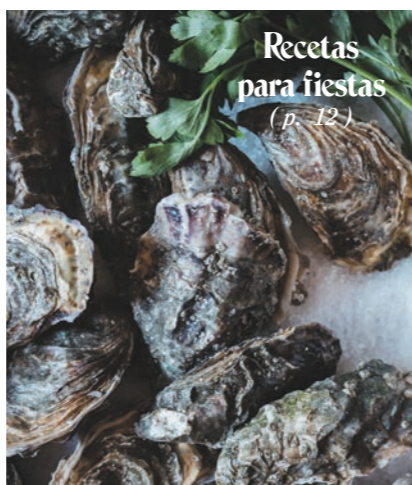
**20**  
**Deco**  
 una mesa con mucho estilo

**24**  
 Las recetas de **Martín Berasategui**

**26**  
**Talentuz**  
 la apuesta de Mercado San Martín por el talento local

**32**  
**Sopas para todos los gustos**

**En portada** Nerea Garmendia



**38**  
**Regalos con Mimo San Sebastián**  
 descubre sus cursos de cocina y catas

**40**  
**Diálogos sobre San Sebastián**  
 Sí, hay vida más allá del centro

**44**  
**Deporte**  
 consejos para la temporada de esquí

**46**  
**Club Fan**

**50**  
**Fnac**  
 El último libro de Begoña Ameztoy

# inspira

## Invierno, ¿tiempo de recogimiento?

¿Quién dice que en invierno no hay nada interesante que hacer en Donosti? Aprovecha los fines de semana lluviosos para hacer la compra en Mercado San Martín. Elige frutas y verduras de temporada, las mejores carnes y los pescados más frescos y date el gusto de cocinar sin prisas. Esta época es ideal para llenar tu frigo de sopas y cremas y en esta revista, te damos bastantes ideas que te van a sorprender. Si eres un foodie sin remedio, te animamos a que te apuntes a los divertidos cursos de la escuela de cocina Mimo San Sebastián.

Además, en el centro Kontadores charlamos con Luxia Iriondo y con Arkaitz Punko Kortabitarte, quienes confirman que hay vida en la ciudad más allá del centro. Y te hablamos de Talentuz, el programa de apoyo al talento local que ha lanzado San Martín y que va a convertir nuestro mercado en un escenario cultural único y singular en la ciudad.

### CÓMPRALO EN FNAC

#### Happy ending: un postre feliz

Estas fiestas, además de turrón y de polvorones, no puede faltar en tu mesa este divertidísimo postre que puedes comprar en **Fnac San Martín**. Creado por la empresa donostiarra **Molaquetemola**, cada caja incluye 20 galletas. Cada galleta propone un reto y con cada reto, risas infinitas. Los retos harán rimar, pintar, confesar y muchas cosas divertidas más. Para sorprender a amigos, familia, compañeros de trabajo... Tanto para llevar como regalo cuando te invitan a comer o cenar a una casa como para sorprender a los invitados.

[www.molaquetemola.com](http://www.molaquetemola.com)



Momento de la performance We Are Alive, que tuvo lugar en el Mercado San Martín el

8 y 9 de diciembre, y que forma parte del programa de apoyo al talento local **Talentuz San Martín**.



## “El éxito es poder dedicarme a mi profesión”

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

COMIENZAS EN BREVE, EN SAN SEBASTIÁN, EL RODAJE DE LA QUINTA TEMPORADA DE ‘ALLÍ ABAJO’. ¿CÓMO LLEVAS TU PARTICIPACIÓN EN UNA DE LAS FICCIONES CON MAYOR AUDIENCIA DEL MOMENTO?

¡Con muchísima ilusión! Es la única serie nacional que alcanza esta cifra en la última década y eso es un lujo. Hoy en día, viendo cómo, afortunadamente, está el mercado, con tantas plataformas y tantas series online, es maravilloso poder formar parte en un proyecto así. La ficción está cambiando y se están empezando a hacer series de 50 minutos de duración. ‘Allí Abajo’ se une a la reducción del minutaje y pasamos de 70 minutos a 50. Tendrá más ritmo y acabará a una hora prudente para que el público pueda descansar

¿ES, QUIZÁ, TU PROYECTO MÁS EXITOSO A NIVEL NACIONAL?

He tenido mucha suerte en mi profesión, porque he participado en tres proyectos de mucho éxito que han sido ‘Vaya Semanita’, ‘Los hombres de Paco’ y ‘Allí abajo’. Cada uno me ha aportado algo distinto. ‘Vaya Semanita’ con su formato de sketches y sin pelos en la lengua, marcó un antes y un después en la historia de la televisión. ‘Los hombres de Paco’ fue muy importante, ya que fue la primera serie, a nivel nacional, en la que participaba en prime time y fue un gran reto. Y ‘Allí abajo’ ha sido un regalo maravilloso, no solo por el proyecto, sino por la calidad humana que hay en todos y cada uno de los miembros del equipo. Somos como una gran familia. Además, me ha permitido reencontrarme con compañeros de ‘Vaya Semanita’ como Óscar Terol, Maribel Salas, Gorka Otxoa, Santi Ugalde, Elisa Lledó... ¡Estamos casi el reparto entero de la primera temporada de Vaya Semanita, algo que parecía irrepetible! Me ha permitido recuperar el romanticismo de esta profesión. Me siento muy afortunada.

¿QUÉ TAL ESTÁ GOTZONE, EL PERSONAJE QUE INTERPRETAS?

Gotzone ha sido un regalo para mí. Es de esos personajes que tienen muchos colores, que te permiten jugar. Es un personaje que ha evolucionado mucho. Cuando llegó en la tercera temporada era muy dura, competitiva, con poca empatía... pero en la cuarta temporada hemos podido comprobar que era sólo una coraza y que ha resultado tener un gran corazón. He aprendido mucho con ella. ¡La amo! [risas]

Al borde de los cuarenta años, y tras dos décadas dedicada a la interpretación, la actriz donostiarra NEREA GARMENDIA irradia felicidad y buen rollo. Sin dejar de sonreír durante toda la entrevista, anuncia sorpresa: *“Voy a desvirgarme como monologuista. Es lo único que me faltaba por hacer profesionalmente”*.

¿A QUÉ SABE EL ÉXITO?

Para mí el éxito es poder dedicarme a mi profesión. Es verdad que cuando trabajas en series de éxito te ven millones de personas y tienes mucha más proyección. Sin embargo, para mí también es un éxito poder hacer obras de teatro aunque te vea menos gente. Estoy feliz después de 20 años de carrera. He vivido todo lo que creo que, profesionalmente, se puede vivir y me siento afortunada de seguir en activo. He hecho teatro, televisión, cine y estoy en un momento pleno.

‘VAYA SEMANITA’ FORMA PARTE DE LA HISTORIA TELEVISIVA DE ESTE PAÍS. ¿TE SIGUEN RECORDANDO POR TU PASO POR ÉL?

Sí, y me hace mucha ilusión porque es un programa mítico y la gente lo recuerda con mucho cariño. Fue un espacio especial tanto para quienes lo hicimos como para los espectadores. Todavía me paran para decirme: “Anda, tú eres la de ‘Vaya Semanita’”. En Sanfermines es donde más me lo recuerdan [risas]

TRAS 20 AÑOS DEDICADA A ESTO, ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE HAS APRENDIDO?

Pues yo diría que con el tiempo lo que he aprendido tanto por trabajo, como por experiencias personales que una va teniendo, es a identificar lo que realmente es importante y a regar lo que una quiere que crezca. Es decir, a quedarte con lo que realmente quieres y te importa y saber decir que no a lo que no es importante.

SUENA A REFLEXIÓN VITAL. ¿ES PORQUE TE ENCUENTRAS AL BORDE DE LOS TEMIDOS 40?

Es verdad que me queda poco para los 40, pero no tiene tanto que ver con la edad, sino con cosas que me han ido pasando. Muchas veces he dejado de hacer cosas que para mí son importantes, como estar con mi gente, por temas que no lo eran tanto. Se trata de quedarte con lo que te aporta y apartar lo que no te hace crecer.

HACE POCO ANUNCIASTE EN TU CUENTA DE INSTAGRAM QUE TENÍAS NUEVOS PROYECTOS. ¡CUENTA, CUENTA!

Me voy a lanzar al mundo del Stand Up Comedy, o lo que es lo mismo, voy a desvirgarme como monologuista [risas]. Es un mundo que respeto muchísimo, mi asignatura pendiente y lo único que me faltaba dentro de la interpretación.

¿Y CUÁNDO? ¿CÓMO? ¿POR QUÉ?

En febrero me estreno en Burlada (Navarra), pero no vengáis [muchas risas] que es el primero, mejor cuando lleve un rodaje. Llevaba ya varios años con esta idea en la cabeza. Hice una obra de teatro, ‘Te elegiría otra vez’, escrita y dirigida por Sara Escudero en la que mi personaje tenía un speech. Lo disfrutaba tanto que mis compañeros me animaron a hacer monólogos, me decían que seguro que se me daba bien. Dejé la idea aparcada pero no olvidada... Hace unos años participé en el programa de ETB ‘Gente Seria’, en el que hice un monólogo de unos diez minutos en el que me lo



Goian. Nerea Garmendia bere bikotekidearekin Jesús Olmedo aktorea, Donostian. Behean. Nerea Garmendia ‘4 con 9’ laburmetraiaren grabaketan.

pasé genial, aunque era un texto que venía dado y no tenía nada que ver conmigo. Entonces me planteé que alguna vez me prepararía un texto relacionado conmigo. El destino tocó a mi puerta con ‘Los Monólogos de Aupa y Olé’ donde participan compañeros de ‘Allí abajo’ y mira, me he animado.

¿TE GUSTAN LOS RETOS?

¡Sí! Me exijo mucho a mí misma. En este caso, plantarme ante el público, sola, sin más armas que mi cuerpo y mi voz, sin escenografía... y si se ríen bien y si no, la función debe continuar...

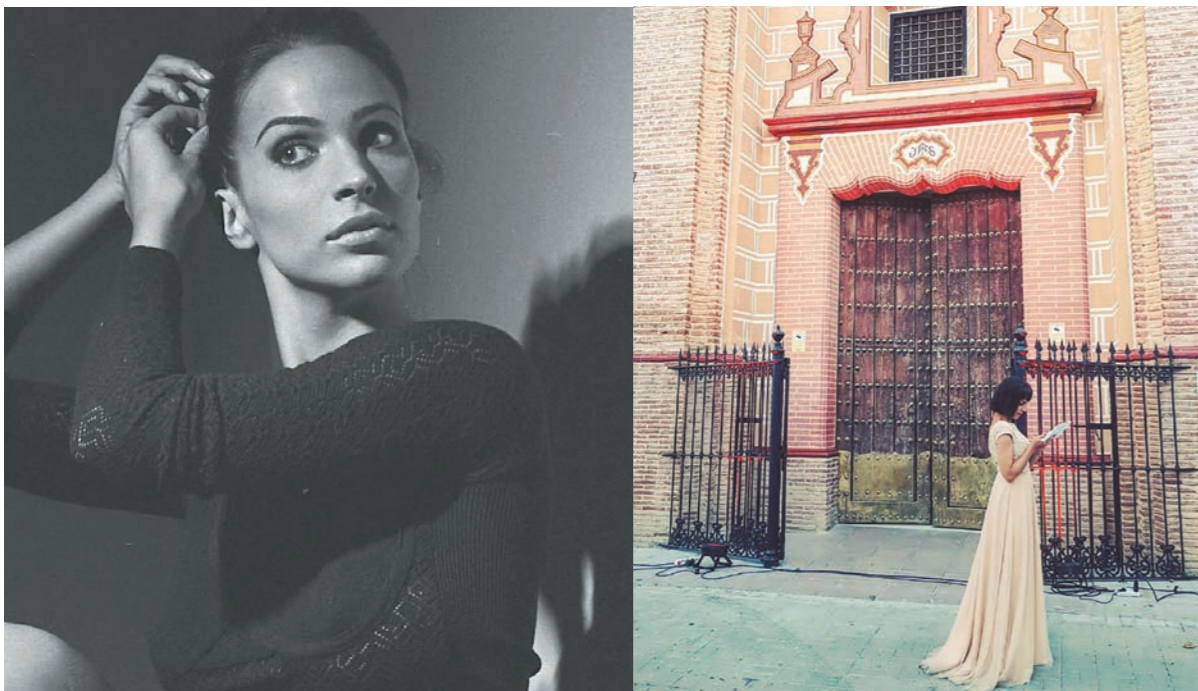
¡eso es adrenalina pura! Considero que es lo más difícil que puede hacer un actor, porque no te puedes agarrar a nada! El día del estreno va a ser muy especial para mí porque voy a estar con Sara Escudero. Ella hará un monólogo y yo otro. Ella me animó a entrar en este mundo y nadie mejor con quien arrancar esta nueva aventura.

¿Y TE PODREMOS VER EN SAN SEBASTIÁN?

Seguramente sí, pero de momento, empiezo poco a poco. Haré este primero y luego analizaremos. Es un monólogo de treinta minutos que tiene mucho que ver conmigo y con mis cosas personales, el día a día. También hay algo de autocritica y de reírse de una misma para poder reírse luego de todo lo demás. Espero que a la gente le guste.

¿QUÉ TAL VIVES EN MADRID?

Bien, llevo muchos años viviendo en Madrid. Me marché joven a estudiar a Madrid, a la escuela de Cristina Rota y Alicia Hermida. Volví a Donosti para trabajar en Vaya Semanita y desde 2008 vivo allí ininterrumpidamente. Estoy rodeada de buenos amigos, algunos de la profesión y otros que no tienen nada que ver con mi mundo. Pero echo mucho de menos a mi gente de Donosti.



Ezkerretik eskubitara. Nerea Garmendia duela 17 urteko argazki eder batean. Ondokoan. Nerea Sevillan, 'Alli Abajo' telesailaren grabaketan.

#### ¿ERES FAMILIAR?

Sí, mucho. Voy a Donosti siempre que puedo a estar con mis padres y amigos y tengo que decir que San Sebastián me sigue sorprendiendo. ¡Soy una enamorada de mi Donosti! No lo aprecio más ahora porque viva fuera, cuando vivía allí, era de las que cada tarde iba a la playa a pasear al perro y pasaba horas embelesada mirando el paisaje y pensando... ¡Qué ciudad más bonita tenemos!

#### HABLEMOS DE LA TIRANÍA DEL FÍSICO QUE VIVÍS LAS ACTRICES. ¿CÓMO LO LLEVAS?

No me interesa nada. Me preparo cuando me apetece, no cuando me lo exigen. Según como me encuentro cada día, así me visto. Si tengo

un evento importante o una entrevista sí que me preparo. No necesito estar bien por fuera para sentirme bien por dentro. Me siento igual de bien con chándal que con un vestido de gala.

#### HABLANDO DE CHÁNDAL. PRACTICAS BASTANTE DEPORTE, POR LO QUE SE VE EN TU CUENTA DE INSTAGRAM. ¿CON UNAS GOMAS Y UN BOSU TE MONTAS UN GIMNASIO EN CUALQUIER SITIO!

Siempre he sido muy deportista. He hecho natación, tenis, spinning, atletismo... He tenido una temporada en la que no he hecho mucho deporte, porque estaba hasta arriba de trabajo pero ahora lo estoy retomando. Practico pilates, me viene muy bien para la espalda porque de pequeña tuve una operación en la columna. Y una vez a la semana entreno con un entrenador personal, Pablo, que cuida de mi espalda.

#### ¿QUÉ RELACIÓN TIENES CON LAS REDES SOCIALES?

Nos llevamos bien pero no me va la vida en ello. Al tener un trabajo como el mío, en el que estás expuesta al público, yo entiendo que a la gente le gusta conocer a la persona, no solo a tu personaje. Me gusta recomendar lugares y productos que me gustan para mí. Pero no soy esclava de las redes. Lo bueno que tienen las redes para quienes vivimos lejos de nuestra tierra es que podemos estar al día de lo que hacen nuestros amigos y familiares.

#### CON TANTO TRABAJO, ¿DE DÓNDE SACAS TIEMPO, ADEMÁS, PARA TU MARCA DE ROPA BY NEREA?

ByNerea es mi bebé textil [risas]. Durante cuatro años de mi vida le he dedicado el trescientos por cien de mi vida, he rabajado el ritmo y delegado en otras personas para centrarme en mi profesión.

#### UN DESEO PARA 2019.

Virgencita, virgencita, que me quede como estoy. Estoy en una época de gran éxito personal y no quiero que cambie nada.

“Donostiarekin zeharo maiteminduta nago! Ahal dudan guztietan joaten naiz, gurasoekin eta lagunekin egoteko. Hiri izugarri polita dugu!”



## Fan, la revista de Mercado San Martín

### GASTRONOMÍA, ENTREVISTAS, DECORACIÓN, SHOPPING, TENDENCIAS... ¡NO TE QUEDES SIN LEERLA! GRATIS EN TODOS ESTOS LUGARES:

Aiete Biblioteca	Crossfit Donostia #igarabox	Kilukamiluka	Taula
Altza Biblioteca Casares-Tomasene	Crossfit Donostia #pasaiabox	La Casita de Chocolate	Tilia Deli & Café
Altza Biblioteca Larratxo	Donna Estética	La Perla	Tilin Talan
Amara Biblioteca Ernest Lluch	Echeverria & del Valle	Loiola Biblioteca	Tréboli
Antiguo Biblioteca Lugaritz	Egia Biblioteca	Magnolia	Untzi Museoa
Arzak Restaurante	Escuela Triunfo Pilates	Martín Berasategui Restaurante	Uno a Uno Estudio de Entrenamiento personal
Asador Miralles	Feel Free Rentals Donostia	Martutene Amundarain Mediateka	
Biblioteca Central Parte Vieja	Fombellida Dental	Mater Museoa	
Biblioteca UPV	Gros Biblioteca Okendo	Mercado San Martín	
Biblioteca Central Alderdi Eder	Gym Easo	Mimo San Sebastián escuela de cocina	
Casino Kursaal	Hotel Amara Plaza	Mimo San Sebastián tienda gourmet	
Centrauto	Hotel Aranzazu	Monte Urgull Biblioteca	
Centro Estética Jaime Campos	Hotel Arrizul Gros	Parking Boulevard	
Centro Médico San Martín	Hotel Arrizul Urumea	Peluquería Belle+ Mui	
Clínica de Espalda Athlon	Hotel Hesperia	San Telmo Museoa	
Clinica Dental Trento	Hotel Monte Igueldo	Sweet Roma	
Centro Oftalmológico de San Sebastián	Hotel Palacio Ayete		
	Intxaurren Biblioteca Larrotxene		



Si te interesa distribuir la revista contacta con: [prensa@msanmartin.es](mailto:prensa@msanmartin.es)



## En las mejores manos

TEXTOS AMAIA BIAIN

FOTOGRAFÍAS ESTITXU ORTOLAIZ

El pescado, además de ser de excelente calidad, hay que mimarlo para convertirlo en un manjar. *De la mano de las pescaderías de MERCADO SAN MARTIN descubrimos un oficio 100% artesanal que requiere de técnica, delicadeza y mucha paciencia.*

Es difícil apartar la mirada de las manos de **Fernando**, de PESCADERÍA SOLA, mientras limpia y prepara un hermoso besugo. El sonido de las escamas desprendiéndose de la piel, su determinación al realizar un corte preciso y sacar limpiamente la agalla o sentir cómo desliza el cuchillo en línea recta abriendo el pez en canal, produce una sensación placentera difícil de explicar.

No hay máquina en el mundo que sustituya el trabajo artesanal de los pescateros. Las suyas son unas manos tan fuertes como delicadas, capaces de partir la cabeza del pez de un solo hachazo, pero también de transformar una pieza de cinco kilos en dos elegantes lomos sin espinas.

Fernando vive su profesión y se desvive por ella. Se levanta todos los días a las cuatro de la mañana para seleccionar el mejor género que después luce en su puesto del mercado San Martín. *“Me lo llevaría todo”* dice Paquita, una cliente habitual de la pescadería. *“Hoy he comprado salmonetes con cabeza para cocinar a la plancha, lenguados sin piel y chipirones que limpio yo porque me relaja”*.

Y es que para muchas personas ver limpiar pescado o incluso hacerlo uno mismo en casa, se convierte en una tarea relajante. No hay más que ver a Fernando cómo limpia dos kilos de chipirón que le ha encargado otra cliente. Lo hace concentrado y de forma muy meticulosa; tanto, que da pena que termine. *“Separo las tintas, los tentáculos y las aletas por un lado y el cuerpo por otro. Si es viernes o sábado prefiero que me lo encarguen con antelación, pero no tiene coste adicional”*, explica.

Una vez limpios, los coloca sobre una lámina de papel de aluminio que después envuelve en papel tradicional de pescadería. *“Damos mucha importancia a la presentación. Cuidamos cada detalle y nuestros clientes no tienen por qué lavar el pescado en casa antes de cocinarlo”*.

En Sola, todas las pescateras se afanan en su tarea. Mientras **Maidier** prepara 20 bocados de rape para hacer a la americana, **Marijo** limpia siete rapés para un restaurante. *“Preparo este encargo todos los días para el mismo cliente. Separo las cabezas del cuerpo del pez y lo limpio bien”*.

Marijo siempre se coloca cerca del teléfono; es la responsable de coger los encargos. *“Aún recuerdo a una cliente que me llamaba para que le guardara los corazones de los salmones, que habitualmente desechamos”*.



—  
**“Garrantzi handia ematen diogu produktua aurkezteko erari. Xehetasun guztiak zaintzen ditugu, eta gure bezeroek ez dute arraina etxean garbitu behar prestatu aurretik”.**

Fernando,  
 Sola Arrandegia  
 San Martín Merkatua



**“El machete, el escamador, los cuchillos y las tijeras son intocables. Cada uno tenemos nuestros utensilios y no nos gusta que otros los manipulen”.**

Sebas  
Pescadería Coro Sotero  
Mercado San Martín

#### ¿Con o sin piel?

Pedir un pescado sin piel hace cuarenta años conllevaba la mofa de la pescatera y del resto de clientes, pero ahora es lo más habitual. Lo mismo ocurre con la espina, que hay quien la lleva y quien no.

Mari Nieves, clienta habitual de la **PESCADERÍA NATI**, es hija de pescatera, de Agustina, a quien muchos recordarán porque regentó un puesto en el antiguo mercado. Dice que *“jamás vi a mi madre preparar una merluza o un gallo en lomos. Y aunque se lo hubieran pedido, no lo habría hecho porque para ella eso era un sacrilegio. Antes siempre se cortaba el pescado en ruedas, también el gallo, con la espina y por supuesto siempre con piel”*.

Ahora en cambio, *“lo normal es que nos pidan la merluza en dos lomos o en trozos más pequeños para pasar por huevo. Pero sin espinas y a veces también sin piel”*, explica **Arantxa**, quien regenta la pescadería Nati junto con **Mertxe**.

Cuentan las dos socias que las colas de merluza vuelan. *“Están muy cotizadas, al igual que las kokotxas de merluza congeladas, que salen a 14,5 euros el kilo y están espectaculares”*. Rosa, clienta habitual del puesto, asiente mientras pide su cola de mediana en dos lomos. *“Me pones también la espina que voy a hacer un fumé para un arroz”*.

En la otra punta del puesto, **Asun** también limpia una mediana para otra clienta que quiere llevarse la cabeza aparte. *“El ojo se lo quito porque amarga el caldo”*.

#### Limpieza y afeitado

En la **PESCADERÍA MIREN** siempre hay paquetes de medio kilo de antxoa bien limpia y afeitada, algo muy poco habitual por el trabajo que conlleva. *“Primero les quito las tripas y luego recorto las barbas con esta tijera”*, explica **Laura** mientras se concentra en su labor.

*“Las kokotxas de merluza también las afeitamos a conciencia. Quitamos las espinas y recortamos toda la rebarba”*, explica **Edurne**. *“La raya también la traigo entera y la limpiamos nosotras, no compramos los filetes ya preparados”*, añade.

La limpieza y el producto fresco son la brújula que guía a Edurne desde hace más de 30 años en su pescadería. Su puesto está a rebosar de peces pero apenas huele a pescado. *“En casa, después de manipularlo con las manos no se me quedan con olor de lo fresco que está”*, cuenta Aurora, clienta habitual del puesto a quien le gusta comprar salmonetes *“por su calidad y por lo bien que los limpian”*.

Edurne no es muy amiga de congelar el pescado *“excepto si se trata de una carne más durita como la del salmón, el chipirón o el rape. Es cuestión de gustos, pero personalmente creo que pescados más blandos como la merluza no quedan igual al descongelarlos”*.

**“Ohiturak aldatu egin dira. Lehen legatza beti xerratan moztzen genuen. Orain, bezeroek solomoak eskatzen dituzte”.**

#### La mejor escuela, en el mercado

*“El oficio de pescatero se aprende trabajando con buenos profesionales. Hay que observar y coger buenos hábitos desde el principio”*, explica **Sebas**, quien lleva más de treinta años trabajando en **CORO SOTERO**.

Basta con ver la delicadeza con que coge una mediana de la agalla y de la cola, sin poner sus dos manos encima, para advertir el nivel de este profesional que cuida su herramienta de trabajo como si fuera un tesoro. *“El machete, el escamador, los cuchillos y las tijeras son intocables. Cada uno tenemos nuestros utensilios y no nos gusta que otros los manipulen”*.

Sebas limpia a conciencia un salmonete hasta convertirlo en dos lomos libres de espinas. *“Es muy importante invertir tiempo en quitar bien las escamas. Hay que hacerlo despacio y con buena letra, porque es muy desagradable llevarte luego una a la boca. Recomendamos no lavar el pescado debajo del grifo porque el agua dulce estropea mucho; lo correcto es pasar un trapo húmedo. En caso de lavarlo directamente con agua, mejor que sea justo antes de cocinarlo y secarlo muy bien”*.

**ROSA MARI** también aprendió el oficio en el mercado con su madre, pero como sentido del humor y creatividad le sobran, ha ido adaptando sus conocimientos a las nuevas necesidades de los clientes, que no tienen tiempo para andar quitando espinas.

*“Entre mis especialidades está el salmón mariposa, una forma de preparar los lomos sin piel y sin espinas, listo para cocinarlo a la plancha. También me piden mucho lo que he bautizado como pastelitos de merluza; pastelería fina -bromea- ideales para cocinar con un poco de huevo y sin harina. La harina tapa el poro del pescado y éste pierde jugosidad”*, explica Rosa Mari, a quien le apasiona cocinar y aprovecha cualquier ocasión para compartir una receta con sus clientes.

La pescadería **GARRIDO SAN MARTIN** prepara muchos encargos para restaurantes con menús del día. Sobre todo muchas lubinas y doradas *“abiertas en forma de libro”*. En cambio, *“la merluza la encargan siempre entera”*, explica **Sheila**. Como especialidad, en esta pescadería acostumbran a preparar paquetes de medio kilo de pescados pequeños como carvajal (parecido a la dorada pero más suave), aligote (tipo panchitos, de la familia del besugo pero más pequeños) y faneca, listos para cocinar a la plancha o pasados con una capa fina de pan rallado.

#### Don de gentes

En el arte de la pescadería no basta con conocer la técnica y tener habilidad con las manos. *“Es fundamental tener empatía y conocer a tus clientes para saber tratarlos. Igual que no podemos servir el pescado a batalla, tampoco podemos tratar a la gente de cualquier manera. Hay que respetar a quien no le apetezca hablar pero también es importante tener conversación para quien así lo desea”*, apunta Fernando, de Pescadería Sola.



Mirenen esku abilek zirujau baten zehaztasunarekin moztzen dute arraina.

**“Recomendamos no lavar el pescado debajo del grifo porque el agua dulce estropea mucho; lo correcto es pasar un trapo húmedo”.**



Legatz-kolak oso estimatuak dira Nati arrandegian.



## ¡Es hora de celebrar!

¿TIENES GANAS DE CAMBIAR DE MENÚ SIN CORRER GRANDES RIESGOS? AQUÍ TIENES DOS RECETAS DE CARNE Y OTRAS DOS DE PESCADO PERFECTAS PARA OCASIONES ESPECIALES.

REALIZACIÓN Y FOTOGRAFÍA

MAITE PATERNAIN

### JARRETE DE CORDERO AL VINO TINTO CON PURÉ DE PATATA Y COLIFLOR Y RAMILLETES DE COLIFLOR ASADA

( ver receta en página 18 )



Jarrete de cordero de Iñaki y Jenny (planta -1). También encontrarás en Juan Etxeberria, Muñoa y Nicasio (planta 0 de Mercado San Martín)

## AHATE-PAPARRA EZKAIAREKIN, MAHASPASEKIN ETA MOROKILAREKIN

4 LAGUNENTZAKO OSAGAIK

//2 ahate-papar

//Ezkai freskoa

//Gatza

//Bi mahats-mordo, ale  
handidunak

//200 g morokil

//750 ml oilasko-salda

//250 ml esne

//Koilarakada bat gurin

### NOLA EGIN

/ Berotu labea aurrez 180°C-tan.

/ Labanarekin, egin ebakiak paparraren azalean gurutzeak marraztuz. Bota gatza eta ez kai xehatua.

/ Jarri paparra zartaginean, hotzean eta koiperik gabe. Egin su ertainean 6-7 minutuz alde bakoitza.

/ Gorde eta utzi jalkitzen moztu baino lehen.

/ Jarri mahats-aleak laberako erretiluan paparrak erretzean botatako koilarakada bat koiperekin.

/ Erre labean 10 minutuz edo mahats-aleak apur bat zimurtu arte.

/ Beste alde batetik, berotu kazola batean salda eta esnea batera. Hautsezatu morokila eta nahastu 3 minutuz gelditu gabe.

/ Moztu paparra xerratan eta zerbitzatu mahats errekin eta morokil apur batekin.

## KILÓMETRO CERO PATO DE PRODUCCIÓN LIMITADA

En Granja Goiburu

En esta empresa familiar ubicada en Urnieta trabajan todos los productos del pato de forma artesanal y limitada, porque prefieren la calidad a la cantidad. Punto de venta: planta -1 de Mercado San Martín.







OSTRAS  
GRATINADAS  
CON PALETA  
IBÉRICA

## OSTRAS GRATINADAS CON PALETA IBÉRICA

INGREDIENTES para 4 personas

- // 12 ostras
- // 8 lonchas de paleta ibérica
- // 60 gramos de mantequilla
- // 1 ajo picado
- // Un puñado de perejil fresco picado
- // 40 gramos de pan rallado
- // Sal y pimienta
- // Rúcula (para servir)

### ELABORACIÓN

/ Para abrir las ostras, nos protegemos la mano con un trapo doblado. Colocamos la ostra sobre el trapo con el lado más profundo hacia abajo. Introducimos la punta de un cuchillo por el lado más estrecho de la concha hasta abrirla.

/ Precalentamos el grill del horno a temperatura media.

/ Por otro lado, derretimos la mantequilla con el ajo picado. Cocinamos durante un minuto y añadimos el perejil y el pan rallado. Cocinamos la mezcla durante 30 segundos y reservamos.

/ Colocamos una cucharadita de la mezcla de pan rallado sobre cada ostra y colocamos en el grill durante 3-4 minutos hasta que se tuesten ligeramente.

/ Servimos con un poco de rúcula y unas lonchas de paleta ibérica.





## JARRETE DE CORDERO AL VINO TINTO CON PURÉ DE PATATA Y COLIFLOR Y RAMILLETES DE COLIFLOR ASADA

INGREDIENTES para 4 personas

- // 4 jarretes de ración
- // Sal
- // Pimienta
- // 4 cucharadas de aceite de oliva
- // 2 cebollas cortadas groseramente
- // 2 zanahorias grandes cortadas groseramente
- // Un par de ramas de romero
- // Una cabeza de ajos cortada transversalmente
- // 500 ml de vino tinto
- // 700 ml de caldo
- // 1 coliflor pequeña
- // 2 patatas peladas y cortadas
- // 1 cucharada de mantequilla
- // 2 ajos picados
- // Un puñado de perejil fresco picado

### ELABORACIÓN

/ Pre calentamos el horno a 175 grados y salpimentamos los jarretes.

/ Calentamos 1 cucharada de aceite en una sartén. Doramos ligeramente la cebolla y las zanahorias y las colocamos en una cazuela con tapa apta para horno.

/ En la misma sartén doramos los jarretes con un par de cucharadas de aceite. Los colocamos en la cazuela sobre las verduras.

/ Por otro lado, en una pequeña cazuela calentamos el caldo y el vino tinto y hervimos durante un par de minutos. Lo vertemos en la cazuela con las verduras y la carne y añadimos el romero y la cabeza de ajos cortada.

/ Colocamos la cazuela en el horno y lo dejamos que se cocine durante 2 horas y media o 3 horas (dependerá del tamaño del jarrete, cuanto más tiempo, más tierna estará la carne).

/ Retiramos los jarretes de la cazuela y colamos el líquido de

las verduras. Podemos añadir una parte de las verduras y triturarlo si queremos una salsa algo más espesa.

/ Para preparar el puré, cocemos las patatas y media coliflor cortada en ramilletes en agua salada durante 20 minutos. Escurrimos, añadimos la mantequilla y batimos hasta obtener un puré homogéneo.

/ Pre calentamos el horno a 200 grados. Preparamos un aderezo con una cucharada de aceite de oliva, el ajo, el perejil y una pizca de sal. Dividimos la coliflor restante en ramilletes y horneamos durante 12 minutos. Añadimos el aderezo mezclándolo todo bien y horneamos durante otros 5 minutos.

/ Servimos los jarretes con la salsa de vino, un poco de puré de patata y coliflor y unos cuantos ramilletes de coliflor asada.

\*NOTA: Los jarretes quedan estupendos si los preparamos a la vispera.



## ITSASKI-PARRILLADA 3 SALTSAREKIN: ALIOLI, ROMESCO ETA AHUAKATE ETA WASABIZKOA.

4 lagunentzako OSAGIAK

- // 12 zigala, tamaina ertainekoak
- // 16 otarrainxka
- // 24 txirla
- // 8 bieira
- // Perrexil xehatua
- // 2 baratxuri-atal xehatuta
- // 3 koilarakada oliba-olio
- // Gatza
- // Piperbeltza
- ALIOLI SALTSA EGITEKO
- // Arrautza bat
- // 2 baratxuri-atal
- // Limoi-erdi bat
- // Oliba-olioa
- // Gatza
- ROMESCO SALTSA EGITEKO
- // 2 ñora (horien ordez piper txorizeroak erabil ditzakegu, edo piperrautsa eta erretako piper bat)
- AHUAKATE ETA WASABIZKO SALTSA EGITEKO
- // Ogi-xerra bat
- // 2 koilarakada oliba-olio
- // Tomate bat
- // Baratxuri-atal bat
- // Eskutada bat arbendol
- // Eskutada bat hur
- // Ura
- // Gatza
- AHUAKATE ETA WASABIZKO SALTSA EGITEKO
- // Ahuakate-erdi bat
- // 2 koilarakada jogurt greko natural
- // Koilarakada bat wasabi
- // Koilarakada bat lima-zuku

### NOLA EGIN

#### ALIOLI SALTSA

/ Sartu irabiagailuaren ontzian baratxuri xehatua, gatza, arrautza, koilarakada bat limoi-zuku eta zurrustatxo bat olio.

/ Irabiatu etengabe eta gehitu poliki-poliki oliba-olioa, emultsionatu arte.

/ Bota gatz eta limoi-zuku gehiago, nahi adina, eta nahastu koilaraz.

#### ROMESCO SALTSA

/ Hidratatu piperrak ur epeletan ordu batzuez.

/ Frijitu ogia koilarakada bat oliba-oliotan eta sartu irabiagailuaren ontzian. Gehitu tomatea, baratxuri-atala, arbendolak eta hurrak, eta birrindu guztia.

/ Bota gatza eta piperra, gainerako olio, eta gehitu ura gustuko loditasuna lortu arte. Irabiatu berriro eta gorde.

#### AHUAKATE ETA WASABIZKO SALTSA

/ Bota osagai guztiak ontzira eta irabiatu, nahastura krematsua lortu arte.

### ITSASKI-PARRILLADA PRESTATZEKO

/ Berotu plantxa edo grila aurrez, eta bota olio tanta batzuk.

/ Bitartean, garbitu apur bat itsaskiak eta prestatu ongari gisa baratxuri, olio, perrexil, gatz eta piperbeltz nahastura. Apailatu itsaskiak pintzel batez, prestatutako nahasturaren erdia erabiliz.

/ Plantxa beroa dagoenean, jarri bertan itsaskiak eta joan egiten su ertain-altuan. Prestaketa-denbora ale bakoitzaren tamainaren arabera izango da. Zigalek gainerako itsaskiek baino denbora gehiago behar dute (nahikoa izango dira 5 minutu alde bakoitzeko).

/ Zerbitzatu orduko apailatu itsaskiak gelditzen den nahasturarekin eta jarri hiru saltsak lagungarri gisa.



Copa de cristal de Pols Potten. Varios colores. desde 87,59€ (6 ud). En **WORKSHOP**. [www.workshopsansebastian.com](http://www.workshopsansebastian.com)

Copas de cristal. Varios tamaños y diseños. Desde 2,98 €. En **PACO MERBIEN**. [www.pacomerbien.es](http://www.pacomerbien.es)

Granada, en **FRUTERÍA FERNÁNDEZ y LA SUPERA** (Planta 0, Mercado San Martín)

Plato y bowl de cerámica pintados a manos por la artista Nuria Blanco. Conjunto 90€ En **MIMO** San Sebastián Tienda Gourmet. [www.shop.mimofood.com](http://www.shop.mimofood.com)

Paño de cocina *Fleuri Curry*, en **VALENTINA** 28 € [www.valentinashop.com](http://www.valentinashop.com)

Cucharita y salseras de porcelana. Desde 7,15 €. En **WORKSHOP**. [www.workshopsansebastian.com](http://www.workshopsansebastian.com)

Flores naturales:  
**Anthurium mini y Allium.**  
En **Mimiku**. (Planta 0, Mercado San Martín)

# un capricho de mesa

CUBERTERÍAS, VAJILLAS, VASOS Y TODO LO QUE NECESITAS PARA QUE TU MESA SEA LA MÁS ELEGANTE Y ORIGINAL.

POR MAITE MORO FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ ESTILISMO MAJO CARRERAS

Jarra de porcelana rosa de **Serax**. 70,80 €. Copas de cristal de **Pols Potten**. Varios colores. desde 87,59€ (6 ud). Cuenco a rayas 13 € y vaso rosa 14 € de **Pols Potten**. Cubiertos dorados de **Katie Alice**, 16 piezas. 92,90 €. En **WORKSHOP**. [www.workshopsansebastian.com](http://www.workshopsansebastian.com)

**Macarons** de **BARRENETXE**. En Super Amara de San Martín. [www.barrenetxe.es](http://www.barrenetxe.es)

Cubiertos del siglo XIX. 75€. Plato y sopera de *porcelana de Limoges*. Juego completo 1100 €. En **AGURCHO**. [www.agurchoiruretagoyena.es](http://www.agurchoiruretagoyena.es)

Licorera de cristal y pan de oro 100 €  
Plato de *porcelana de Limoges*. Juego completo 1100 € En **AGURCHO**  
[www.agurchoiruretagoyena.es](http://www.agurchoiruretagoyena.es)

Copas de cristal de *Pols Potten*. Varios colores. desde 87,59 € (6 ud). Plato hondo con motivos azules 22 €  
Plato sopero 12,50 €  
Bowls de diferentes tamaños. De 7 a 13 €. Plato llano con motivos azules. 12,50 €. Plato y bowl pintados a mano. Desde 32 € En **WORKSHOP**.  
[www.workshopsansebastian.com](http://www.workshopsansebastian.com)

Kaiku, 15 € En **MIMO**  
San Sebastián Tienda Gourmet  
[www.shop.mimofood.com](http://www.shop.mimofood.com)  
Cubiertos. Desde Desde 1,36 €  
En **PACO MERBIEN**.  
[www.pacomerbien.es](http://www.pacomerbien.es)



Jarra de cristal de *Serax* 32,40 €  
Vajillas pintadas a mano de Adarbakar. Piezas desde 32 €. Vaso de cristal de *Serax*. 12,96 €. Cubiertos plateados. 3,33 € la unidad. Sobre plato de cerámica negro 10 €  
En **WORKSHOP**.  
[www.workshopsansebastian.com](http://www.workshopsansebastian.com)

Vaso-copa cristal de *La Granja* 70 €  
En **AGURCHO**  
[www.agurchoiruretagoyena.es](http://www.agurchoiruretagoyena.es)

Plato de piedra obra del escultor *Joseba Lekuona* 150 €  
Cuchillos *Les Couteliers*. Cuchillo Abedul: 80 €. Cuchillo Pistacho: 90 € En **MIMO** San Sebastián Tienda Gourmet. [www.shop.mimofood.com](http://www.shop.mimofood.com)

Plato de piedra elaborado a mano por el escultor Joseba Lekuona. Su gran peculiaridad: mantiene la comida caliente.

En MIMO San Sebastián Tienda Gourmet.

Cuchillos Les Couteliers, hechos a mano en Iparralde con árboles locales.

En MIMO San Sebastián Tienda Gourmet.



LAS RECETAS DE  
**MARTÍN BERASATEGUI**

## REVUELTO DE AJOS TIERNOS CON ANGULAS



### INGREDIENTES para 4 personas

// 1 manojo de ajos tiernos // 250 grs. de angulas // aceite, sal // 12 huevos // 50 grs. de mantequilla // 2 cucharadas de nata // 2 dientes de ajo fileteado // un trocito de guindilla seca // cebollino picado

### ELABORACIÓN

/ Se limpian los ajos tiernos, se trocean y se ponen a pochar suavemente en aceite; que queden blanditos pero que no tomen color. Una vez pochados, se escurren.  
/ Por otro lado, se baten los huevos, se sazonan y se echan en ellos los ajos tiernos ya hechos.

/ Se pone un cacito a baño María sobre el fuego y en el fondo se echa la mantequilla. Se vierte en él la mezcla de los huevos y ajos y se va batiendo poco a poco para que los huevos se cuajen cremosos.

/ Al final, cuando ya estén casi en su punto, se añaden 2 cucharadas de nata y se les da un último batido.

/ En una sartén con aceite, ajo fileteado y un trocito de guindilla seca, se saltean las angulas con muy poca grasa.

/ Se coloca en un plato el revuelto y en el centro y sobre el revuelto se ponen las angulas salteadas; espolvorear el revuelto con cebollino. Se sirven en el momento.

## CORDERO "CRAS CRAS"



### INGREDIENTES

// Medio cordero lechal // 350 g de agua // Sal y pimienta  
PARA LA ENSALADA // 4 endivias // 1 manzana roja // Hojas de estragón  
PARA LA VINAGRETA // 200 g de aceite de oliva virgen extra // 50 g de vinagre de sidra // 125 g de queso azul

### ELABORACIÓN

/ Salpimentar el cordero por ambos lados y colocarlo sobre una bandeja de horno con la piel hacia abajo y los huesos hacia arriba.  
/ Añadir el agua en el fondo de la bandeja.  
/ Asar el cordero durante 1 hora por cada lado a 180°C rociándolo con el jugo que suelta cada 15 minutos.  
/ Pasada la primera hora darle la vuelta, seguir asándolo durante 60 minutos más, los primeros 30 minutos rociándolo con el líquido de la bandeja.  
/ En caso de que se quede sin líquido en

la bandeja, añadir agua sobre el cordero, pero en los últimos 15 minutos nunca sobre el cordero, solamente un poco en la bandeja si vemos que se está secando.  
/ Continuar asándolo y los últimos 10 minutos subir el horno a 200°C para que la piel nos quede bien dorada y un poco crujiente.

/ Acompañar el cordero con la ensalada de endivias.

PARA LA ENSALADA: Limpiar las endivias, separar las hojas y alinearlas con la vinagreta de queso azul. Lavar y descorazonar la manzana roja, partirla a la mitad a lo largo y cada mitad cortarla en finas láminas con la ayuda de una mandolina. Deben quedar láminas finas con forma de medias lunas y con la piel de la manzana alrededor de cada lámina.

/ Decorar con unas hojitas de estragón.  
PARA LA VINAGRETA DE QUESO AZUL: Colocar el vinagre, el aceite y el queso azul en un vaso y triturar con la ayuda de un túrmix. Reservar.



## GABONETAKO KAPOI GISATUA

### OSAGAIK

// Kapoi eder bat, gisatzeko zatikatuta // 2 tipulina xehatuta // Porru bat // 4 xarlota // 2 azenario xerratan moztuta // Perrexil-zurtoin sorta bat // 8 baratxuri-atal xehatuta // 8 piperbeltz beltz ale // Iltze usaindun bat // Erromero adartxo bat // Salbia adartxo bat // 1'5 l oloroso ardo // Brandy edo Armagnaca // Jerez-ozpin pixka bat // 2 errege-sagar txiki // Ura + haragi-salda edo -pastilla // 4 txokolate beltz ontza edo kakao // 3 carquiñoli // Koilarakada bat ezti // Zati bat micuit foie gras // Oliba-olioa

### PRESTAKUNTZA

/ Ondu gatzaz eta piperraz kapoi gordina, eta estali dadotan moztutako barazkiekin, baratxuriarekin, espezieekin eta belarrekin. Bota gainetik ardoa, edari destilatuak eta ozpina, eta sartu hozkailuan 12 orduz.  
/ Banandu marinatutako haragia, barazkiak eta likidoa.  
/ Gehitu bertara sagar arraspatua eta nahastu.  
Sartu kapoi zatiak, marinadaren likido beroa, ura edo salda, txokolatea eta carquiñoliak, eta ondu gatzaz eta piperraz. / Egin poliki 90 bat minutuz. / Prestatu kapoia laguntzeko saltsa irabiagailuarekin, gehitu ezti, foie gras eta brandy tantak, eta ondu gatzaz eta piperraz. / Bota saltsa kapoiaren gainean eta utzi poliki irakiten, 15 bat minutuz.

# Talentuz

SAN MARTÍN

*El talento donostiarra en todas sus expresiones cuenta con el apoyo de un nuevo agente: el mercado San Martín, que ha puesto en marcha el innovador programa 'Talentuz San Martín'. Bajo este paraguas, encuentran abrigo iniciativas culturales como la performance WE ARE ALIVE y los conciertos en vivo del GASTROPOTE; deportivas, como el patrocinio del equipo de basket femenino del Easo SASKI BALOIA; y de apoyo a jóvenes emprendedores, como los creadores de la iluminación navideña de la galería central.*

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

San Martín, además de ser el mercado de referencia en el entorno urbano de San Sebastián, es un lugar de encuentro en el que confluyen millones de personas al año. Pero, San Martín es mucho más que un simple centro de intercambio de bienes. Desde hace más de 130 años es parte del corazón de la ciudad y está implicado en su vida, en su pensamiento y en su pulso.

Con el ánimo de fortalecer los lazos con la ciudadanía donostiarra, ha puesto en marcha Talentuz San Martín, un novedoso programa de apoyo al talento local en todas sus expresiones: arte, creatividad, deporte, plástica, espectáculo o solidaridad.

Así, Talentuz San Martín va a convertir al propio mercado en un escenario, en un espacio expositivo y en un lugar para la reflexión. Bajo el paraguas de Talentuz, hasta el momento, se encuentran las siguientes iniciativas:

**Performance We Are Alive.** Celebrada los días 8 y 9 de diciembre en la planta -1 de San Martín. Creada por M.A. Laborategia y dirigida por Marga Altola, creó una realidad hipermodernista dentro de la propia realidad del Mercado San Martín. Una instalación viva con música en directo y efectos visuales en la que participaron más de 50 actores. Pretendió promover un debate sobre el mundo en el vivimos, en el que tal vez las redes sociales y los medios de comunicación nos deshumanizan y nos convierten a nosotros mismos en mercancía.

**Easo SBT San Martín Merkatua.** San Martín patrocina al equipo de Primera División Femenina de baloncesto durante la temporada 2018-2019. A pesar de que el deporte tiene una gran relevancia mediática, casi siempre las categorías masculinas concentran toda la atención. El deporte femenino, el baloncesto en este caso, se convierte en un espacio de esfuerzo sin reconocimiento y de sacrificio anónimo que San Martín reivindica.

**Gastropote.** Desde hace casi cinco años, San Martín impulsa, con el patrocinio de **Heineken**, las actuaciones en directo de grupos musicales amateur, muchos de ellos locales.

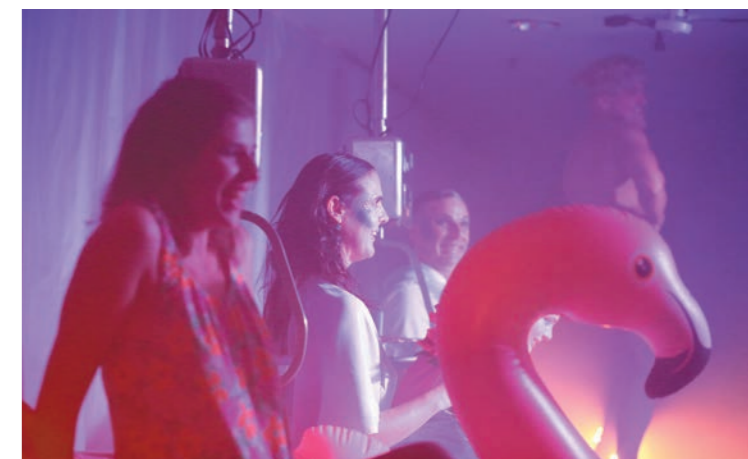
**Emprendizaje.** El joven estudio donostiarra RAZ Advanced Solutions fue el elegido para diseñar la iluminación de Navidad de la galería central de San Martín.

Talentuz San Martín ha nacido de una manera modesta, pero con vocación de crecer y convertirse en un elemento más dentro de la dinamización cultural de la ciudad. El programa de Mercado San Martín ha sido posible gracias al patrocinio de **Cervezas San Miguel**.

También participan en Talentuz como colaboradores las siguientes firmas: Bodegas Olarra, Petritegi, Easo Edariak, Super Amara, Cafés Baqué, Gaurisa, Lurauto, Menai y Lacunza.

Más de cuarenta actores, efectos visuales y una banda de música electrónica en vivo integraron la

performance We Are Alive, que tuvo lugar en el Mercado San Martín el 8 y 9 de diciembre con gran éxito de público.



# Talentuz

## We Are Alive

UN MERCADO  
HIPERMODERNISTA  
EN SAN MARTÍN

“He buscado  
generar preguntas  
sobre la sociedad  
en la que vivimos”

MARGA ALTOLAGUIRRE

Creadora y directora  
de We Are Alive

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

Artista multidisciplinar que practica la mirada interior como forma de conocimiento, Marga Altolaquirre ha sido la creadora de We Are Alive, una obra de teatro performativo en la que el 8 y 9 de diciembre participaron más de 40 actores y que creó una realidad hipermodernista dentro de la propia realidad del Mercado San Martín. Un espectáculo multisensorial que no dejó indiferente a nadie y que lanzaba preguntas como esta: “¿Para qué estamos vivos?”

AFIRMAS QUE GRACIAS AL ARTE TENEMOS LA POSIBILIDAD DE SANAR PARTES DE NOSOTROS MISMOS. ¿TUS PRODUCCIONES, COMO WE ARE ALIVE PARA MERCADO SAN MARTÍN, SON UNA TERAPIA PARA TI?

No me gusta la palabra terapia, porque parece que hubiera algo mal en mí o en alguno de nosotros. Yo creo que todo el mundo tenemos ciertas batallas de vida y que lo bonito de

todo esto es transitarlas y gestionarlas. Y, sobre todo, lo más importante, lo que nos da libertad es el conocimiento de saber qué somos y cómo funcionamos.

UNA DE LAS PREGUNTAS QUE LANZAS EN WE ARE ALIVE ES: ¿PARA QUÉ ESTAMOS VIVOS? ¿HAS OBTENIDO RESPUESTAS?

Yo intento crear obras y adaptaciones de teatro en las que poner en tela de juicio al público. No es que este se tenga que sentir incómodo o agresivo, sino que se diga: no sé si esto está bien o está mal. Al dejar esa brecha abierta es cuando la gente empieza a hacerse preguntas.

¿Y CREES QUE WAA HA GENERADO LO QUE BUSCABAS?

Creo que al menos ha podido sembrar una semilla que pueda hacer reflexionar a alguien sobre toda esta era en la que vivimos. Solamente he querido generar preguntas. No era una obra reivindicativa.

¿CUÁL ES EL EMBRIÓN DE UNA PRODUCCIÓN TAN DIFERENTE E INNOVADORA?

Las ideas llegan y nosotros somos sus canales de expresión. Eso que se quiere contar puede influir sobre un colectivo o un territorio. Con We Are Alive el proceso fue curioso. Mi hermano, Iñaki Altolaquirre, me trajo una canción de Segá Sound Killers, su nuevo grupo de música electrónica. La escuché y me gustó mucho el concepto. Entonces empecé a desarrollarlo y a preguntarme: “¿qué quiero decir cuando digo que estoy viva?”. ¿HAS TENIDO ALGUNA OTRA FUENTE DE INSPIRACIÓN?

Me gusta mucho indagar en el vedanta [una escuela de filosofía dentro del hinduismo] y en otras filosofías hinduistas y budistas. El estudio Veda me ha

“Grotovsky me hizo  
cambiar radicalmente  
mi concepción sobre  
el arte” M.A.

FOTO E.O.



ayudado a tomar distancia de las cosas y me da mucha paz, en el sentido de no apegarme al sufrimiento y de aceptarme como soy. Ni siquiera estoy apegada a que tengo que hacer teatro para sentirme bien.

HAS HECHO HOMENAJES A BLADE RUNNER A TRAVÉS DEL VESTUARIO Y AL DIRECTOR DE CINE JOHN CARPENTER. Sí. También me basé mucho en la película de John Carpenter ‘They Live’

en nuestro Instagram queremos enseñar que todos somos diferentes.

LAS REDES SOCIALES HAN TENIDO UNA GRAN PRESENCIA EN WE ARE ALIVE. ¿POR QUÉ?

¡Me fascina el mundo de las redes sociales! En nuestros perfiles cambiamos toda nuestra realidad, tenemos la opción de hacerlo mediante filtros... Ahora cada uno de nosotros somos una marca. Tu cuerpo es una marca, tu identidad es una marca. Buscamos ser diferentes a los demás para encontrarnos. Vivimos en una era hipermodernista. No lo digo yo, lo dicen los filósofos contemporáneos. La tendencia es la del individualismo a lo bestia.

¿QUÉ TE HA SUGERIDO UN ESCENARIO TAN INUSUAL COMO MERCADO SAN MARTÍN?

¡Me flipa! San Martín está haciendo una apuesta

brutal por cambiar el concepto de mercado tradicional. Ese querer otra cosa... Busca otra relación con el público, que no sea un sitio donde solo compras lechugas. Que sea un espacio para que la gente siga relacionándose, sobre todo hoy en día, que estamos supercomunicados pero, al mismo tiempo, muy individualizados y aislados. Y eso genera un vacío muy grande.

### SEGA SOUND KILLERS

BANDA DE MÚSICA ELECTRÓNICA

“La música nos permite  
ser almas libres”

LAS COMPOSICIONES DEL GRUPO SEGA SOUND KILLERS FUERON UNO DE LOS ELEMENTOS VERTEBRADORES DE WE ARE ALIVE. SUS SORPRENDENTES PIEZAS, INTERPRETADAS EN VIVO, COREOGRAFIARON LA PERFORMANCE DE PRINCIPIO A FIN CREANDO UN HÁBITAT MEZCLA DE POTENCIA, SENSUALIDAD Y MISTERIO. UNA DE ELLAS FUE EL ORIGEN DE LA OBRA.

“La letra de ‘We are alive’ es muy catártica”, explica Iñaki Altolaquirre ‘Matxet’, uno de los creadores de la canción. “Quisimos decir: ¡Estamos vivos, esto es lo que importa! Creo que ‘We are Alive’, es algo universal, una manera de sentir y de sacar la fuerza que tiene uno mismo de dentro. Le enseñamos la canción a Marga para que nos metiera coros y le encantó. En base al título montó la performance”.

Junto con Matxet, integran la banda Lusar, Ektz y Eneko. Hacen música electrónica aunque, puntualizan, “nuestro



ADN es muy rock y se nota”. “Somos de la generación de los videojuegos y, dejando la nostalgia a un lado con el nombre de la banda, lo que hemos querido ha sido conectar con nuestra adolescencia, porque es una etapa mágica para casi todo el mundo, cuando descubres todas esas cosas tan alucinantes como el séptimo arte, la música, la pintura. Capturar esa energía de que todo puede ser posible. Luego te haces mayor y el mundo se puede convertir en algo tenebroso, a veces”.

# Aurora Boreal

LUCES DE INVIERNO  
EN SAN MARTÍN

**CURIOSIDAD:** La instalación hace uso de los aros metálicos que se han utilizado en el mercado para otro tipo de diseños, como las decoraciones florales de primavera y de verano. Los aros se han colocado verticalmente bajo las vigas del pasillo, en posiciones y alturas diferentes, creando una estructura con forma de hélice. Dos grupos de catorce tiras lumínicas unen todos los aros entre sí gracias a una argollas, y crean una forma dinámica que recuerdan a una aurora boreal.

“Hemos huido de los típicos clichés navideños”

ANDER GORTAZAR Y  
JACEK MARKUSIEWICZ  
Consultores en diseño avanzado  
Raz Advanced Solutions

**AL ABRIGO DEL PROGRAMA TALENTUZ SAN MARTÍN, LOS JÓVENES CONSULTORES EN DISEÑO AVANZADO ANDER GORTAZAR (SAN SEBASTIÁN, 1985) Y JACEK MARKUSIEWICZ (TARNOBRZEG, POLONIA, 1984) HAN CONVERTIDO LA GALERÍA CENTRAL DE SAN MARTÍN EN UN FENÓMENO LUMÍNICO INSPIRADO EN LAS AURORAS BOREALES. “HEMOS QUERIDO HUIR DEL CONCEPTO CLÁSICO DE LUCES NAVIDEÑAS PARA INSPIRARNOS EN LAS LUCES DE INVIERNO QUE SE UTILIZAN EN EL NORTE DE EUROPA Y AMÉRICA”, EXPLICAN.**

¿QUÉ HA SUPUESTO PARA VUESTRA JOVEN EMPRESA RAZ ADVANCED SOLUTIONS CONTAR CON EL APOYO DE MERCADO SAN MARTÍN?

Estamos muy contentos. Es la primera vez que hacíamos una instalación de estas características en San Sebastián. La iniciativa de San Martín de promocionar el talento y la creatividad local a través del programa Talentuz es una gran idea.

¿DIRÍAIS QUE POR SU FORMATO Y CARACTERÍSTICAS ES LA PRIMERA VEZ QUE SE HA HECHO EN DONOSTIA UNA INSTALACIÓN DE ESTAS CARACTERÍSTICAS?

Hemos pasado casi una década instalados fuera de la ciudad, por lo que nos resulta difícil responder a la pregunta. Pero es verdad que, como ciudad, tendemos demasiado hacia elementos clichés, ya sean muy navideños o muy donostiarras.

Y LA VUESTRA HA SIDO UNA OPCIÓN QUE HA APOSTADO CLARAMENTE POR LA INNOVACIÓN Y LA CREATIVIDAD.



FOTO RAZ

Hemos querido huir del concepto clásico de luces navideñas para inspirarnos en las luces de invierno. Existen varios Winter Lights Festivals en el norte de Europa y América, que permiten abordar el diseño lumínico desde una perspectiva más abierta más allá de lo navideño.

¿QUÉ OS HA APORTADO DE ESPECIAL UN ESPACIO COMO EL DE LA GALERÍA CENTRAL DEL MERCADO?

El pasillo interior es interesante, puesto que es de libre circulación, pero al cobijo de las inclemencias del tiempo. Y de gran altura, además. No es fácil encontrar lugares de estas características donde poder hacer una instalación.

## LOS DATOS

**Dónde** \_ Galería Central del Mercado San Martín

**Diseño** \_ RAZ

**Equipo** \_ Unas 15 personas han participado en el proceso, desde su creación hasta su montaje final



# ¿Puedo repetir?

FOTOS Y REALIZACIÓN MAITE PATERNAIN

**Originales, sanas y fáciles de hacer. ¡Con estas seis recetas de sopas y cremas querrás que llegue el frío! Además, repetirás.**



## SOPA DE FRIJOLES NEGROS CON MAÍZ Y AGUACATE

INGREDIENTES para 4 personas

- 320 gramos de frijoles negros secos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en brunoise
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de pimienta Cayena
- 1 cucharadita de comino molido
- 75 gramos de bacon en taquitos
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 cucharadas de maíz dulce
- 3 tomates grandes picados
- 1/2 Aguacate
- Cilantro
- El zumo de 1/2 lima
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Ponemos a remojar los frijoles la víspera. Al día siguiente, sofreimos la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Incorporamos la cayena, el comino y el bacon y mezclamos. Incorporamos los frijoles escurridos, añadimos el caldo y cocinamos durante 1,5-2 horas (dependerá de la dureza del agua que utilizemos). Retiramos un par de tazas de sopa, la trituramos con la ayuda de una batidora y la volvemos a incorporar a la cazuela. Añadimos el tomate picado y el maíz y cocinamos durante un par de minutos más. Servimos en boles y añadimos aguacate en dados, cilantro y un chorrito de zumo de lima.

## CREMA THAI DE CALABAZA Y LECHE DE COCO CON CILANTRO

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 calabaza (variedad cacahuete o butternut) de tamaño mediano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1/2 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 chile
- 1 cucharadita de semillas de cilantro en polvo
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- Cilantro fresco
- 400 ml de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 50 ml de nata líquida

### ELABORACIÓN

Pre calentamos el horno a 175 grados. Mientras tanto, partimos la calabaza en dos, vaciamos las semillas con una cucharada y envolvemos cada mitad en papel de aluminio. Horneamos la calabaza durante 45 minutos o hasta que su interior este tierno.

Una vez horneada la calabaza, salteamos la cebolla junto con el jengibre y el chile y añadimos las semillas de cilantro. Con la ayuda de una cuchara incorporamos la calabaza asada a la cazuela descartando la piel. Añadimos el caldo y cocemos durante unos 15 minutos.

Incorporamos la leche de coco, el cilantro fresco y el azúcar y trituramos.

Servimos con un chorrito de nata líquida y unas hojas de cilantro frescas.



## SOPA DE CEBOLLA CON TOSTAS DE QUESO GRATINADO

INGREDIENTES para 4 personas

- 500 gr de cebolla cortada en juliana fina
- 1 cucharadita de mantequilla
- 20 gramos de harina de trigo
- 750 ml de caldo de pollo
- 8 rebanadas de pan
- 40 gramos de queso rallado
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Derretimos la mantequilla en una cazuela y cocinamos la cebolla en juliana suavemente. Añadimos la harina y mezclamos.

Incorporamos el caldo y cocinamos durante unos 15 minutos. Salpimentamos.

Por otro lado, pre calentamos el grill, colocamos las rebanadas de pan y las espolvoreamos de queso rallado. Gratinamos durante unos minutos vigilando que no se tuesten en exceso.

Servimos la sopa de cebolla con las tostas gratinadas.





### BROKOLI ETA GAZTA URDINAREN KREMA PISTATXOEKIN

4 LAGUNENTZAKO OSAGAIK

- 1 Koilarakada bat gurin ▪ Tipula bat
- Apio-zurtoin bat ▪ Porru bat ▪ Patata ertain bat ▪ Brokoli handi bat
- Litro bat oilasko- edo barazki-salda
- 150 g gazta urdin ▪ 100 g pistatxo ▪ Gatza ▪ Piperbeltza

NOLA EGIN

Urtu gurina kazola batean eta egin bertan, poliki-poliki, tipula eta porrua. Gehitu apioa, patata eta brokolia eta nahastu ondo. Bota salda, estali eta egin 10-15 minutuz, barazkiak bigundu arte.

Birrindu, gustuko trinkotasuna lortu arte. Gehitu 100 g gazta urdin zati txikietan eta nahastu, birrindu gabe. Ondu gatzaz eta piperraz, norberaren gustura.

Zerbitzatu gainerako gazta urdinarekin eta apur bat txikitutako pistatxoekin.



### GAZTAINA ETA AHATE- URDAIAZPIKOAREN KREMA HURREKIN

4 LAGUNENTZAKO OSAGAIK

- 1 Koilarakada bat gurin edo ahate-gantz ▪ 2 xarlota brunoise-eran moztuta ▪ 500 g gaztaina zurituta
- 800 ml salda ▪ 200 ml esne-gain likido ▪ 100 g hur ▪ Gatza ▪ Piperbeltza

NOLA EGIN

Urtu gurina edo ahate-gantza kazola batean eta egin bertan xarlota, poliki-poliki. Bota gaztainak, salda, estali eta egin 15-20 minutuz edo bigundu arte.

Birrindu, nahi den trinkotasuna lortu arte, eta ondu gatzaz eta piperraz, norberaren gustura.

Zerbitzatu esne-gain likidoarekin, ahate-urdaiazpiko xerrekin eta apur bat txikitutako hurrekin.



### CREMA DE COLIFLOR Y REMOLACHA

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 coliflor de tamaño medio ▪ 1-2 remolachas cocidas ▪ 100 gr de queso crema
- 1 cucharadita de curry en polvo ▪ Cebollino
- 1/2 cucharadita de comino en polvo ▪ El zumo de medio limón ▪ Perejil fresco ▪ Sal ▪ Pimienta
- Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Cocemos la coliflor en una cazuela con agua y sal hasta que esté tierna. Escurremos, reservando parte del agua de la cocción. Añadimos el curry en polvo, el zumo de limón, 75 gramos de queso crema, el cebollino y salpimentamos al gusto. Trituramos añadiendo la cantidad de agua de cocción deseada.

Por otro lado, trituramos la remolacha con el resto de queso crema, el comino y el perejil fresco.

Servimos primero la crema de coliflor y decoramos con la crema de remolacha, cebollino picado y unas semillas de sésamo. Esta crema está deliciosa tanto fría como caliente.

# para fans

# del chocolate

Selección de turrónes de chocolate elaborados artesanalmente con ingredientes de primera calidad por cuatro marcas guipuzcoanas: Casa Eceiza, Fernando Gozotegia, Raía Gorrotxategi y el chef tres estrellas Martín Berasategui. El mejor final para una comida en buena compañía.

FOTOGRAFIA E. ORTOLAIZ

ESTILISMO M. CARRERAS



**1.** El turrón para los que no les gusta el turrón. Esta es la carta de presentación de los nuevos turrónes de la prestigiosa marca tolosarra Casa Eceiza, experta en postres artesanos desde 1924. Su buque insignia, las tejas y cigarrillos de Tolosa, son uno de los ingredientes de una de sus últimas creaciones: el turrón artesano de chocolate negro con tejas y cigarrillos de Tolosa.

De CASA ECEIZA. 7,95 €

**2.** Si buscas sabores llamativos y artesanos, apuesta por este turrón artesano de frambuesa y macadamia. Exquisita mezcla de fruta, nueces y chocolate.

De CASA ECEIZA. 6,25 €

**3.** La mezcla de turrón trufado y naranja es un éxito garantizado. Elaborado artesanalmente en su obrador de Hernani por Fernando Gozotegia.

De FERNANDO GOZOTEGIA. 7,96 €

**4.** El punto de sal le aporta el toque innovador a este turrón artesano de chocolate, caramelo y almendras saladas. Para gustos más clásicos.

De CASA ECEIZA. 7,95 €

**5.** Elaborado por el prestigioso maestro artesano de Tolosa Raía Gorrotxategi, este turrón de trufa negra marida exquisitamente el amargor del chocolate negro, la potencia del ron y el dulzor de las uvas pasas, consiguiendo un interesante contraste.

De RAÍA GORROTXATEGI. 9,85 €

**6.** El aroma y la pureza del chocolate tradicional se unen a la frescura de la cocina del prestigioso chef donostiarra en este turrón de chocolate con almendras.

De MARTÍN BERASATEGUI. 7,66 €

# Regalos con Mimo

¿Cumpleaños a la vista?, ¿aniversario de boda?, ¿algo para sorprender?... Elige un bono regalo de la escuela de cocina Mimo San Sebastián y esa persona tan especial para ti podrá disfrutar de divertidos cursos de cocina y catas en un ambiente muy cool. No tengas miedo, hay presupuestos para todos los bolsillos.



**S**i tienes que hacer un regalo a alguien que disfruta de la gastronomía y de los productos gourmet, pero se te han acabado las ideas... ¡estás de suerte! Compra un bono regalo de la escuela de cocina Mimo San Sebastián y acertarás. Ubicada en los bajos del hotel María Cristina, está integrada por un equipo de profesionales procedente de diversos rincones del mundo y cuenta con una interesante y cuidada oferta de experiencias gastronómicas para paladares exigentes y mentes inquietas. Clases de medio día, de varias jornadas, catas de vino, concursos de cocina, charlas, demostraciones... Para todos los gustos y presupuestos.

**Patricio Fuentes**, jefe de cocina de Mimo San Sebastián, explica que son cursos lúdicos y prácticos, dirigidos a un perfil de clientes muy variado. *“Desde gente que apenas sabe cocinar, a personas interesadas en técnicas de cocina que utilizan en restaurantes con Estrella Michelin. Y también cocineros profesionales. Los donostiarros tienen mucha cultura gastronómica y lo que buscamos es sorprenderles desde un punto de vista estético, pero con un respeto absoluto por las raíces de la cocina vasca tradicional”*.

### En el centro de San Sebastián

La calidad y el buen gusto no están reñidos con el presupuesto, al menos en estas experiencias gastronómicas que se ofrecen desde 50 euros. *“Al estar ubicados en los bajos del hotel María Cristina, hay un determinado público que no se atreve a conocernos porque piensa que somos un producto de lujo, sin embargo, no es así”*.

Los bonos regalo también son canjeables por productos de su excelente tienda gourmet *“muy completa y con productos selectos al alcance de todos”*.

También los peques tienen donde elegir. En el Club MiniMimo ofrecen cursos para niños de entre 8 y 12 años en los que preparan sus platos de principio a fin. *“Nos preocupa que los niños sepan lo que comen y que reconozcan los productos. Además, los cursos son bilingües, en inglés. Es una actividad muy completa”*, añade Patricio Fuentes.

Más info en [club.mimofood.com](http://club.mimofood.com).

**“Mimo es una familia increíble y quien venga se va a sentir como en su casa”.**



### CÓMO COMPRAR LOS BONOS REGALO

#### Físicamente:

Mimo San Sebastián  
Calle Camino nº1  
943 42 11 43

#### Online:

[club.mimofood.com/regalalo](http://club.mimofood.com/regalalo)  
[club@mimofood.com](mailto:club@mimofood.com)

## Si, hay vida en Donosti más allá del centro

Más del 25% de la población de San Sebastián, unos 50.000 habitantes, se amontona en los barrios de Altza, Bidebieta, Intxaurreondo y Loiola. Allí, tan cerca y tan lejos de la grandeur del centro, en la franja este de la ciudad, también pasan cosas interesantes. Arkaitz Punko Kortabitarte, director del festival Mojo Workin', es vecino de Altza y vive en Herrera. Luxia Iriondo es coordinadora del espacio artístico de Kontadores, en Bidebieta. Su encuentro se convierte en una apasionada defensa del estilo de vida en los márgenes geográficos de Donostia.

POR JON PAGOLA FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

“Ez dakit zein den arrazoia, baina hiri honetan jendea erosokerian bizi da. Urte batean ‘Mojo Workin’ Dokan egin zen, eta esaten ziguten: Antiguaraino joan behar al dugu?”

Arkaitz Punko Kortabitarte,  
Mojo Workin jaialdiaren zuzendaria.

DESDE UN PUNTO DE VISTA CULTURAL, ¿QUÉ TIENE LA PERIFERIA QUE NO TENGA UN BARRIO CÉNTRICO DE SAN SEBASTIÁN?

LUXIA: Kontadores está en Bidebieta y eso nos da la opción de poder experimentar con distintas propuestas. No estamos en el punto de mira de la escena artística de la ciudad, donde los contenidos suelen ser más herméticos. Podemos traer piezas híbridas que no tienen que ser solo danza o teatro, sino que se nos permite elaborar cosas más arriesgadas. Somos una escena pequeña, lo que también tiene sus ventajas.

PUNKO: Las primeras ediciones del Mojo Workin' fueron en la sala Mogambo (Trintxerpe). Hace tiempo se decía aquello de que esto quedaba muy lejos, pero ahora está todo muy bien comunicado. Hay de todo: trenes, autobuses, topo... ¿Podríamos haberlo hecho en un sitio más céntrico como Gasteszena, la casa cultura de Egia? Probablemente no. Aquí fue donde se creó la semilla del Mojo.

¿ESTA ZONA TIENE EL ENCANTO DE LO UNDERGROUND?

LUXIA: La periferia funciona un poco como lanzadera. Alguna vez se nos ha pasado por la cabeza montar un festival con la parte de la programación que desechan Donostia Kultura y Tabakalera. Quizás en el centro este tipo de propuestas no tengan cabida, pero encajan perfectamente en estos espacios.

PUNKO: Yo me he criado en Altza y para mí es algo natural. Llevar la cultura fuera del centro no me parece extraordinario.

LUXIA: Sí, pero es verdad que a la hora de consumir cultura la gente tira hacia el centro. Ahí están los grandes auditorios, los cines, las salas... Todo.

PUNKO: Ya, ¡pero eso es cosa del capitalismo! (risas).

¿EL CENTRO ESTÁ MITIFICADO?

PUNKO: Totalmente. Personalmente, me agobia. He vivido entre Gros y Egia y me quedo con esto. Por la tranquilidad,

LUXIA IRIONDO  
(Donostia, 1983)

**GENERO-  
BERDINTASUNAREN,  
KULTURAREN ETA  
GIZA ESKUBIDEEN  
ARLOETAN  
ADITUA. 2015ETIK  
KONTADORES  
ZENTROKO  
KOORDINATZAILEA  
DA, PASAI SAN PEDRO  
13 HELBIDEAN. UDAL  
KULTURA-GUNE  
HORREK BERTAKO  
GAZTEEN SORKUNTZA  
ETA ARTE-EKOIZPENA  
SUSTATZEN DITU.**



porque aquí ya hay de todo... Además, Donostia no es Nueva York ni Los Ángeles. Estás en el centro en 20 minutos. Si me tengo que tomar unos pintxos en Herrera me va a costar menos y no voy a hacer colas.

LUXIA: Hay mucho movimiento en determinados sitios de las afueras. En Casa Ciriza acaban de hacer un festival de cine, hace dos semanas montaron un festival de humor y de teatro...

PUNKO: Hubo un Mojo en el que también estuvimos en Ciriza.

LUXIA: Sí, es cuestión de fijarse un poco, de quitarnos esa cultura *centrista* y abrir un poco los horizontes.

PUNKO: Luego a tus amigos les dices que vengan hasta aquí y se acaban quejando.

ES QUE EN DONOSTIA A LA GENTE LE CUESTA HASTA CRUZAR EL PUENTE DEL KURSAAL

PUNKO: No sé cuál es la razón, pero vivimos en una ciudad de gente muy cómoda. Hubo un año en el que el Mojo se hizo en el Doka y nos decían: ¿hay que ir hasta el Antiguo? ¿Por qué no lo haces en el centro? Quieren un festival debajo de su casa, pues no, no es posible.

LUXIA: ¿Qué es el centro? ¿Qué son las afueras? Hace 25 años Gros no se consideraba como parte del centro, no estaba rehabilitada la playa, había bodegas, talleres... Lo mismo con Egia, que antes era un barrio obrero y ahora se ha transformado por completo. El concepto de centro está en plena mutación, es muy dinámico. Ya veremos qué pasa una vez terminen con la explanada de Herrera.

**“Periferia anezka modukoa da, nolabait. Inoiz burutik pasatu zaigu jaialdi bat antolatzea Donostia Kulturak eta Tabakalerak baztertzen duten programazioarekin”.**

Luxia Iriondo,  
Kontadores zentroko koordinatzailea

ARKAITZ PUNKO  
KORTABITARTE  
(Donostia, 1979)

**GURE GAUZA  
ELKARTEKO KIDEA,  
'MOJO WORKIN' SOUL  
ETA RHYTHM AND  
BLUES JAIALDIAREN  
ZUZENDARIA  
DA. LAU DISKO  
PLAZARATU DITU  
GURE GAUZA RECORDS  
DISKOETXEAREN  
ESKUTIK, ETA BI LIBURU  
IDATZI DITU: “CUENTOS  
Y MELODÍAS DEL MOJO  
WORKIN” I ETA II.**



PUNKO: Eso si la terminan algún día...

LUXIA: Es curioso. En el mismo centro de Donostia hay unos contrastes enormes. La calle San Bartolomé, por ejemplo, se ha deteriorado mucho pero está muy cerca de La Concha.

¿RECORDÁIS LA PERIFERIA TAN BIEN EQUIPADA (POLIDEPORTIVOS, CASAS DE CULTURA) COMO AHORA? ¿NO HABÍA QUE DESPLAZARSE A OTROS BARRIOS?

LUXIA: No solo aquí, el tránsito era continuo entre barrios. Si vivías en Gros tenías que ir a las piscinas de Anoeta. Era casi la única de la ciudad. La casa de Cultura de Gros, la de Okendo, tampoco era el pedazo edificio que es ahora. Todo ha cambiado mucho.

PUNKO: Cuando era muy pequeño recuerdo que los de Altza veníamos a Bidebieta.

¿CUÁL SERÍA EL PLAN PERFECTO SIN TENER QUE IR HASTA GROS-CENTRO-PARTE VIEJA?

LUXIA: Un paseo en bicicleta. Empezaríamos en Kontadores y luego iríamos a Ciriza para ver si hay alguna exposición o proyecciones. En el bar Zumardi de Gaiztarro nos tomaríamos un pintxo de tortilla de patata, un clásico. Después cogemos el bidegorri de Herrera, cruzamos Intxaurrondo y llegamos a Ategorrieta. Aquí hacemos otra parada en el bar Iturritxo. Subimos por Cocheras y desde el parque de Lau Haizeta disfrutamos de las vistas. Hay una panorámica increíble. Para acabar se puede ir al cementerio y visitar la tumba de Bilintx y de Clara Campoamor. Ahora se están empezando a promocionar este tipo de visitas.

PUNKO: También se puede hacer una pequeña ruta en bici en dirección opuesta. Con el puerto a un lado,

llegas a San Pedro y ahí tienes el bar Muguruza, el del pintxo Falcon Crest. Más adelante está Albaola. Como plan tranquilo para estar con los amigos no se me ocurre nada mejor que quedarme en esta zona.

¿NO LE SACÁIS NINGUNA PEGA?

LUXIA: A mí todo me parece positivo. Para Kontadores es un privilegio, la verdad. Está fuera del foco de los medios de comunicación y de las instituciones. Te da libertad.

PUNKO: Y tranquilidad.

LUXIA: Quizás es verdad que la actividad es más intermitente aquí que en el centro, pero esta zona siempre ha estado muy ligada a las reivindicaciones sociales.

PUNKO: Aquí siempre ha habido algo. La escena punk-rock de Buenavista, por ejemplo.



POR JAVIER ARRIAGA

## EMPIEZA LA TEMPORADA DE ESQUÍ ¿ESTÁS EN FORMA?

**ES IMPORTANTE QUE ANTES DE LANZARTE A LAS PISTAS DE ESQUÍ, TUS MÚSCULOS Y TUS ARTICULACIONES ESTÉN PREPARADAS. ASÍ EVITARÁS EL RIESGO DE LESIÓN Y LOS DISGUSTOS. TE CONTAMOS CÓMO ENTRENAR PARA QUE DISFRUTES A TOPE DE LA NIEVE.**

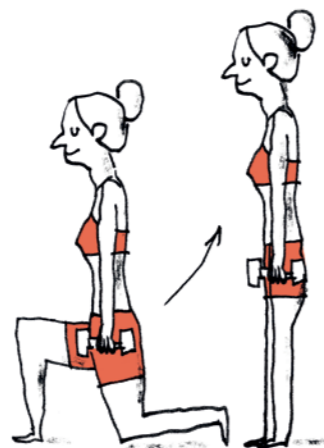
ILUSTRACIÓN DIEGO BESNÉ

### CARDIO HASTA EL INFINITO Y MÁS ALLÁ

El esquí es un ejercicio aeróbico y de fuerza, por ello es importante que estemos preparados para ello. Elige la modalidad que más te guste: natación, running, una máquina de elíptica o la bici... Es muy importante que acostumbres tu cuerpo a largas sesiones de cardio antes de ir a pistas, ya que así aguantarás más. Empieza con sesiones cortas de 10 o 15 minutos y ve alargándolas según avances en tu entrenamiento.

### LAS SENTADILLAS, TUS MEJORES AMIGAS

La parte del cuerpo que más debemos entrenar son las piernas. Un ejercicio perfecto para tonificar los muslos es hacer 3 series de sentadillas con 12-15 repeticiones en cada una. Y para fortalecer la parte inferior de las piernas, no hay nada como elevar los gemelos. De pie, estira los brazos hacia arriba y levanta poco a poco tus talones hasta que todo el peso de tu cuerpo recaiga únicamente sobre las puntas de los pies. Haz tantas repeticiones como puedas. Si quieres, utiliza algún tipo mancuerna o peso.



### MACHACA MUCHO TUS ABDOMINALES

El core es una zona clave a reforzar para poder mantener el equilibrio. La mayoría de la tensión que vamos a realizar a la hora de esquiar se concentra en esta parte. Por ello es necesario que los trabajemos con ejercicios. Puedes empezar con unas flexiones, seguir con los clásicos 'crunch' y acabar con unos abdominales "bicicleta", en los que mientras estás estirado en el suelo y con la cabeza levemente levantada, debes estirar y flexionar una pierna y después la otra sin que toquen el suelo.

### LOS BRAZOS, QUE NO SE TE OLVIDEN

Entrénalos a conciencia antes de ir a esquiar. Sobre todo, es recomendable que trabajemos los bíceps y tríceps y que fortalezcamos la zona de los hombros para evitar lesionarnos. Puedes hacer fondos de tríceps en una silla en tu propia casa. Apoya las manos encima en el asiento de una silla (justo encima de las patas delanteras). Coloca los dos pies apoyados en el suelo por delante del cuerpo con las rodillas flexionadas y mantenemos la cadera elevada (sin que haya contacto con la silla). Desde esta posición realizaremos una flexión de los dos codos bajando la cadera hacia el suelo, sin que nuestros glúteos entren en contacto con el suelo y posteriormente hacemos una extensión de codos para volver a la posición inicial.



### ZER IRABAZIKO DUZU DENBORALDIA SASOIAN HASTEN BADUZU?

**1. Lesioei aurea hartzea.** Gehien sufritzen duten artikulazioekin lotutako muskuluak sendotzen baditugu, giltzadura horiek indartsuago egongo dira eta zailagoa izango da apurtzea.

**2. Fisikoki indartsuago egongo zara** eta, beraz, ordu gehiagoz eskiatuko duzu. Azken finean, etekin handiagoa aterako diozu forfaiari.

**3. Gehiago gozatuko duzu,** ordu horietan dibertitu egingo zarelako eta zure gorputzak ez duelako sufririk.

**4. Eskiatzeko maila hobetuko duzu,** aurrera egiten kontzentratu ahal izango zarelako.



### Imprescindibles en las pistas

**Equipo.** Ten tu equipo –sobre todo las botas– lo mejor y más renovado posible. Si no vas con asiduidad, alquilar es una buena opción, ya que te aseguras tener el material en condiciones.

**Clases.** Es una buena opción para adquirir buenos conocimientos técnicos, si no los tienes, o aumentar los que ya tienes. Todo hará de ello un esquí más seguro y seguro disfrutarás mucho más.

**Desayuno.** Siempre es importante, pero en este caso más, porque vas a pasar muchas horas seguidas esquiando. Debes tomar un desayuno copioso y fácil de digerir al mismo tiempo, para tener energía y rendir más.

**Agua.** El ejercicio físico y en el esquí, la ropa de abrigo, incrementan la sudoración. Además, el frío favorece la contracción de los vasos y facilita la diuresis, que es otra forma de perder líquidos. Por ello, es fundamental tomar cada 20 o 30 minutos un poco de agua o de líquidos (infusiones, zumos...). Las bebidas isotónicas también son una buena opción.

# c | l | u | b | fan

TALLERES Y SORTEOS EN EL MERCADO SAN MARTÍN

¡SÓLO PARA SOCIOS DEL CLUB FAN!

¡HAZTE SOCIO!

## TALLERES GRATUITOS

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)

## DEPORTES Y SALUD

### > CROSSFIT

CROSSFIT DONOSTIA



Cuándo **19 de enero** (sábado)  
Hora **12:30**

Lugar **Igara**  
**Máximo 16 personas**



### > TALLER DE PUNTO PARA PRINCIPIANTES

MAGNOLIA



Cuándo **3 de enero** (miércoles)  
Hora **18:00**

Lugar **Calle Etxaide, 8** (Centro)  
**Máximo 8 personas**

## LABORES

### > TALLER DE GANCHILLO CON TRAPILLO

MAGNOLIA



Cuándo **27 de diciembre** (miércoles)  
Hora **18:00**

Lugar **Calle Etxaide, 8** (Centro)  
**Máximo 8 personas**

## MANUALIDADES

### > TALLER DE CENTROS DE MESA Y PAQUETERÍA NAVIDEÑA

MILUKA&ME



Cuándo **22 de diciembre** (sábado)  
Hora **17:30**  
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9  
**Máximo 8 personas**

### > TALLER DE POMPONES DE PAPEL DE SEDA

MILUKA&ME



Cuándo **9 de enero** (miércoles)  
Hora **18:30**  
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9  
**Máximo 8 personas**

### > TALLER DE TOCADOS DE FLORES

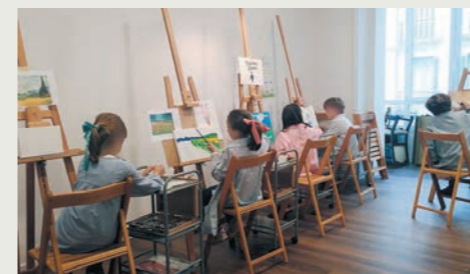
MILUKA&ME



Cuándo **7 de marzo** (miércoles)  
Hora **18:30**  
Lugar **Kilukamiluka** San Marcial, 9  
**Máximo 8 personas**

## INFANTIL

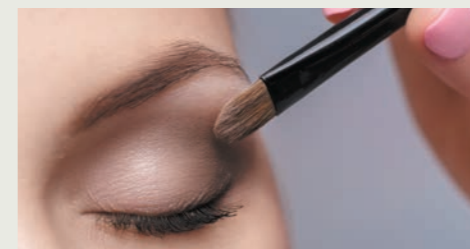
### > TALLER DE PINTURA PARA NIÑOS



Cuándo **22 de enero** (martes)  
Hora **18:00 - 19:15**  
Lugar **Estudio Arruti**  
Calle Loiola (Centro)  
**Máximo 8 niños**

## BELLEZA

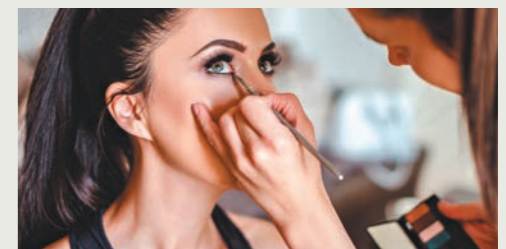
### > AUTOMAQUILLAJE PARA PIEL PERFECTA



Muestras de **REGALO**  
**+ 10% de descuento** en productos

Cuándo **2 de febrero** (sábado)  
Hora **10:30 - 12:00**  
Lugar **Coworking Amara**  
Maestro Santesteban 3 - 4º A (Amara)  
**Máximo 8 personas**

### > CÓMO MAQUILLAR LOS OJOS SEGÚN SU FORMA



Muestras de **REGALO**  
**+ 10% de descuento** en productos

Cuándo **9 de marzo** (sábado)  
Hora **10:30 - 12:00**  
Lugar **Coworking Amara**  
Maestro Santesteban 3 - 4º A (Amara)  
**Máximo 8 personas**

## SORTEOS

### ¿CÓMO APUNTARME?

En [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club) o en el **943 31 15 69** (de lunes a viernes, de 9 a 14h).



**PALMERAS EN CASA**  
• Sorteo de un **mantel**, un **organizador** y una **lámina** de Donosti

[www.palmerasencasa.es](http://www.palmerasencasa.es)

**BAHÍA DE LA CONCHA**  
• Sorteo de un lote de productos **Bahía de la Concha**

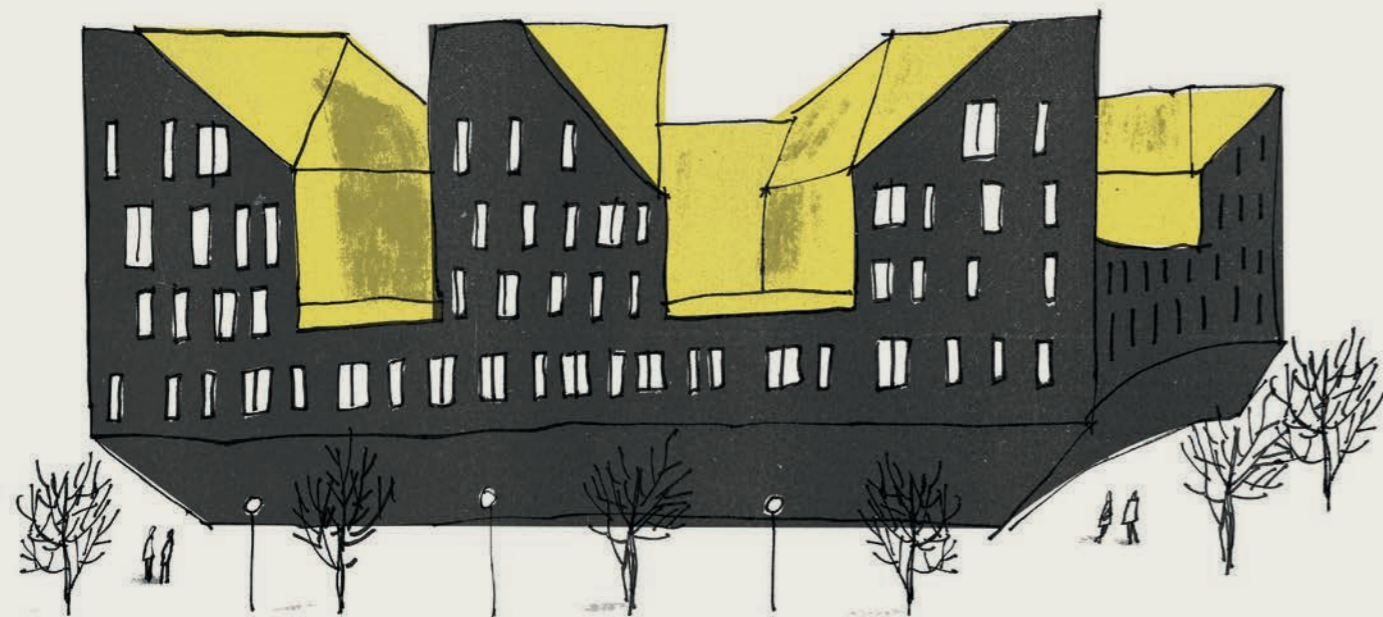


# Musikene

## TESORO EN NEGRO Y ORO

POR MIKEL G. GURPEGUI

ILUSTRACIÓN DIEGO BESNÉ



**1. DORADO TESORO** La sede de Musikene, el Centro Superior de Música del País Vasco, es el último edificio en sumarse al campus universitario de Ibaeta y, probablemente, el más llamativo. Su forma rotunda y poliédrica, entre una casa 'boca abajo' y un cofre del tesoro, y su combinación de negro brillante e inhabitual dorado hacen que las miradas se dirijan al otro lado de la avenida de Tolosa.

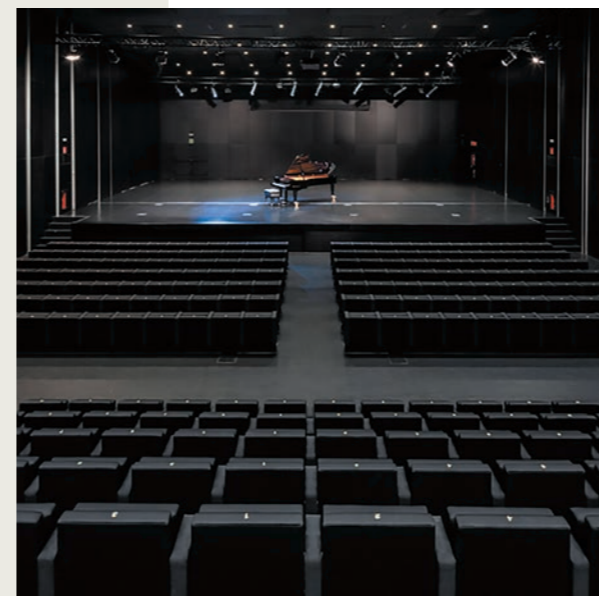
**2. AZAROSO PROYECTO** Como muchas grandes obras, es el resultado de diversas tensiones. Por un lado, la propia dirección de Musikene atravesó tiempos de zozobra y la consejería de Educación de la que depende, cambios de signo político, durante la larga gestación del proyecto para crear una sede propia con que poder abandonar el incómodo palacio de Miramar. Por otro, la crisis económica hizo que el proyecto realizado por GAZ Arkitektoak tras ganar el concurso de ideas hubiera de ser rehecho para rebajar el presupuesto de 40 millones de euros a 20,7. Con el cambio, se perdieron dos de las plantas previstas.

**3. 13 000 METROS** Finalmente, tras muchos pasos adelante y atrás y 38 meses de obras, la sede de Musikene se inauguró en julio de 2016 con un concierto presidido por el lehendakari. Sus 13 096 metros cuadrados de superficie empezaron a llenarse de jóvenes cargados de instrumentos en el curso 2016-2017.

**4. CASA 'BOCA ABAJO'** Una de las peculiaridades del edificio es su aspecto de casa invertida, con volúmenes que se hinchan expandiendo su propia planta. La singularidad tiene una explicación técnica. Según admitieron los arquitectos, "surge de dar respuesta a un denso y compartimentado programa de necesidades en un solar encorsetado. Esta situación condiciona a disponer del volumen máximo permitido por la normativa y a estirar la superficie de fachada al máximo para conseguir iluminar todos y cada uno de los espacios que alberga".

**5. TRES HACHAZOS** Junto a ello, el estudio bilbaíno GAZ Arkitektoak (Aitor Gurtubay, Asier Atxurra y Unai Zelaieta) tuvo la audacia de ganar metros de fachada y luz natural dando tres

**Negro reluciente como un piano de cola. Dorado como un instrumento musical de metal. Así es el sorprendente, soberbio y complejo edificio en el que resulta imposible no fijarse si entras a San Sebastián por Ibaeta. La sede de Musikene merece pararse y dar una vuelta a su alrededor, por estos diez motivos:**



FOTOS IDOIA UNZURRUNZAGA

'hachazos' irregulares al edificio. "Tres grandes incisiones tallan la pieza compacta mediante unos cortes limpios y rectos, que a modo de pantallas acústicas proyectan el brillo y el alma del edificio hacia la ciudad".

**6. CONSTREÑIDO** Dar vueltas alrededor de la hipnótica construcción es tener la sensación de que está encorsetada, que merecía una parcela mayor que le permitiera respirar y ser vista con más perspectiva. Claro que entonces acaso no tendría esta fuerza.

**7. PIANO Y TROMPETA** El recubrimiento del edificio deja boquiabierto. En palabras de los arquitectos, "los materiales evocan con un lenguaje sutil el acabado de instrumentos musicales". La fachada externa muestra una piel de aluminio negro lacado brillante, que remite a los pianos. Los cortes del edificio, por contra, muestran placas de aluminio perforado de color dorado que evocan instrumentos de viento como la trompeta. Los recubrimientos fueron realizados por la empresa Imar de Ortuella.

**8. EL AUDITORIO, LA JOYA** Desde fuera no se aprecia el ejercicio de aprovechamiento de espacios hecho en el interior para ubicar 65 aulas acústicas de distintos tamaños, 32 cabinas de ensayo individual y todos los servicios para el funcionamiento del Centro Superior de Música del País Vasco. En su centro, la 'joya de la corona', el auditorio divisible en tres espacios, con aforo para 420 espectadores y un escenario con espacio para orquesta y coro.



**9. PREMIADO** Los volúmenes que reclaman nuestra atención junto a la rotonda de la plaza de Europa fueron premiados en 2016 por el Colegio Oficial de Arquitectos Vasco-Navarro, que destacó "el encaje urbano del edificio y su implantación en el entorno, manteniendo la sutileza en el lenguaje utilizado y siendo, a la vez, capaz de organizar la complejidad tanto programática como técnica del mismo". También fueron candidatos al European Union Prize for Contemporary Architecture - Mies van der Rohe Award.

**Y 10. A PASEAR** La visita a Musikene puede completarse con algo que los donostiarros no universitarios nunca hacemos, dar una vuelta por el campus de la UPV-EHU en Ibaeta, descubrir la espectacular biblioteca del Centro Carlos Santamaría, pisar su césped, tomar algo en alguna de las cafeterías universitarias...

*'Nuevo Día'*,  
de Lole y Manuel  
"Es totalmente  
emocional: el rasgueo de  
una guitarra, el flamenco  
y el cante jondo me  
ponen la piel de gallina".



*'Blade Runner'* —  
"Es un producto  
perfecto. Mundos  
inquietantes,  
sugierentes,  
Replicantes- robots en  
busca de su creador".

*'Dos hombres  
y medio'* —  
"Valoro mucho el  
entretenimiento y la  
risa. También citaría  
Frasier, Big Bang Theory o  
Aquí no hay quien viva".

## Begoña Amezttoy

La escritora y columnista donostiarra afirma, sin sofoco, que es perezosa y vaga. Con todo, acaba de publicar su duodécimo libro y el número trece ya lo tiene escrito. "Superwoman es un libro irreverente, bien escrito, fácil de leer y que no deja títere con cabeza", explica. "Está gustando mucho".



*'El secreto del rey  
alquimista'* —  
de Álvaro Bermejo.  
"Nos introduce  
en una faceta de  
Felipe II tan real  
como desconocida  
y sorprendente,  
narrada con una  
calidad literaria  
extraordinaria".

TEXTO ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

DICES, DE TU PROPIO LIBRO, QUE ES UN ENGENDRO. ¡MENUDA TARJETA DE PRESENTACIÓN! 'Superwoman' es bastante irreverente, un poco soez y muy iconoclasta. Se mete con todo Dios. No deja títere con cabeza. La protagonista, Almudena, pone a parir a mucha gente: a Jorge Bucay, a Paulo Coelho...

DEDUZCO QUE NO TEMES A LAS DENUNCIAS. ¡No! ¡Ojalá! [risas] ¡Ojalá intentaran meterme un puro y se generara polémica! Por cierto, yo conocí a Paulo Coelho, muy majo él, pero lo que escribe...

¿POR QUÉ DEBERÍA LEERME 'SUPERWOMAN'? Porque te vas a reír, solo por eso. Para mí, lo más valioso, lo más difícil de conseguir es que la gente se ría de lo que dices o de lo que haces. El drama me parece una cosa aburridísima y de mal gusto. Es fácil hacer llorar y apelar al sentimentalismo. Lo difícil es hacer reír. Además, es un libro muy fácil de leer. Está hecho para consumo rápido. Literatura de aeropuerto. Y es una historia bien escrita.

¿QUÉ ACOGIDA ESTÁ TENIENDO? Está gustando mucho. Estoy satisfecha, no voy a decir orgullosa, porque suena muy pedante, pero sí satisfecha de todo lo que he hecho: mis libros, mis cuadros... He escrito 12 libros con este. Pero, soy muy perezosa, muy vaga. No me gusta trabajar. Me cuesta mucho trabajar y escribir. Aunque cuando me pongo, escribo muy rápido. Prefiero estar observando, pasiva, que trabajar.

CON ESTE TÍTULO, MÁS DE UN LECTOR MASCULINO IGUAL SE ASUSTA. Yo creo que es un libro más para mujeres que para hombres. Tiene un lenguaje, una estética y un registro muy de tías. Pero a los hombres que son muy curiosos y que les gusta meter la nariz donde no deben también les gustaría. De todos modos, asustados ya están los hombres, aunque no lean 'Superwoman'. ¡Están acojonados!

DESARROLLA, DESARROLLA. Hace poco estuve en el Koldo Mitxelena hablando sobre el empoderamiento de la mujer y abrí la charla diciendo: "No soy feminista". Porque no lo soy. Simone de Beauvoir es uno de los iconos del feminismo actual. ¡Pero si la expulsaron de la universidad por pederasta! Ella y Jean Paul Sartre pretendían legalizar la pederastia. Y además era totalmente sumisa a Sartre. No soy como ella. Fue una vergüenza para su propia estirpe y para lo que ella defendía.

TE VAN A PONER FINA... No soy feminista, pero admiro ese movimiento en el que hay muchas mujeres comprometidas, porque creen honestamente en lo que hacen. Yo nunca me he sentido menos que un hombre. A mí, lo de la ley de cuotas me da vergüenza. Cada una que en orden a sus capacidades, a su vida, a su formación se defienda sola. Las instituciones públicas que ayuden, por supuesto, para que las mujeres puedan avanzar. Pero lo que no me gusta es este corporativismo falsario e hipócrita. A Simone de Beauvoir se le podría defenestrar. También hay mujeres en el Me Too que se han aprovechado, como Meryl Streep que sabía todo lo que hacía Harvey Weinstein y miró a otro lado durante años. O como Hillary Clinto, que es una sinvergüenza. Su trayectoria política avala que es una tía incoherente. Una hipócrita. Estas cosas son insoportables. Yo soy una mujer auténtica.

¿Y TÚ, COMO ENTIENDES EL FEMINISMO? ¡Que cada una se lo monte como le dé la gana! Ese es el feminismo real. Sin apelar a cuotas, sin apelar a que el colectivo te saque las castañas del fuego. Yo me divorcí cuando no existía el divorcio. ¡La abogada me dijo que tenía que pedir permiso a mi marido para irme de casa!

¿HAS PENSADO ALGUNA VEZ QUE ERAS UNA SUPERWOMAN Y TE HAS DADO DE BRUCES ANTE SUS PROPIAS LIMITACIONES? Yo soy fuerte, segura de sí misma y coherente. Pero sí, a veces, te crees San Dios y...

FOTO ESTIXU ORTOLAIZ



"Creo mucho en el determinismo, en el destino. También soy creacionista. Creo que hay un plan ideado por una inteligencia superior. Los hombres le hemos llamado Dios, pero el pobre Dios ya no tiene credibilidad de nada".

**SUPERWOMAN EN PALABRAS DE BEGOÑA AMEZTOY** "La protagonista de esta historia, Almudena Cortázar, vive la ficción de un mundo imaginario construido a su imagen y semejanza. Se cree una heroína, un icono de belleza y elegancia, una triunfadora temida y envidiada por la fauna de mediocres que la rodea. Pero, en realidad, es un bluf, y aún no lo sabe. Lo descubrirás tú misma en cada línea y en cada página de esta historia divertida y original. Superwoman es un prototipo de nuestro tiempo, el mito erótico y robótico que esta sociedad de mierda merece. Un híbrido aberrante de progre implacable, liberada y canalla con toques del marujeo más cutre y ramplón. Dinero, poder, amor, sexo... Solo son salidas de emergencia que ella utiliza para escapar de sus frustraciones y complejos. Como no podía ser de otra manera, el final de su recorrido es tan catastrófico y sorprendente como la vida misma. Y tan impredecible que no hay dios que te haga un spoiler. Atrévete con este Me Too sexualmente incorrecto. Ya te digo yo que no me dejarán publicar una segunda parte. Are you ready?"



# CERVEZA ESPECIALMENTE LUPULADA



LA NUEVA  
CREACIÓN  
CERVECERA  
DE SAN MIGUEL,  
LA CERVEZA  
ESPAÑOLA MEJOR  
VALORADA EN  
UNO DE LOS  
PREMIOS MÁS  
PRESTIGIOSOS  
DEL MUNDO  
OBTENIENDO  
LA SILVER MEDAL  
EN LA CATEGORÍA  
PALE LAGER.



# MANILA

CERVEZA ESPECIALMENTE LUPULADA

CON LÚPULOS AROMÁTICOS  
QUE ACENTÚAN AROMAS Y SABORES

