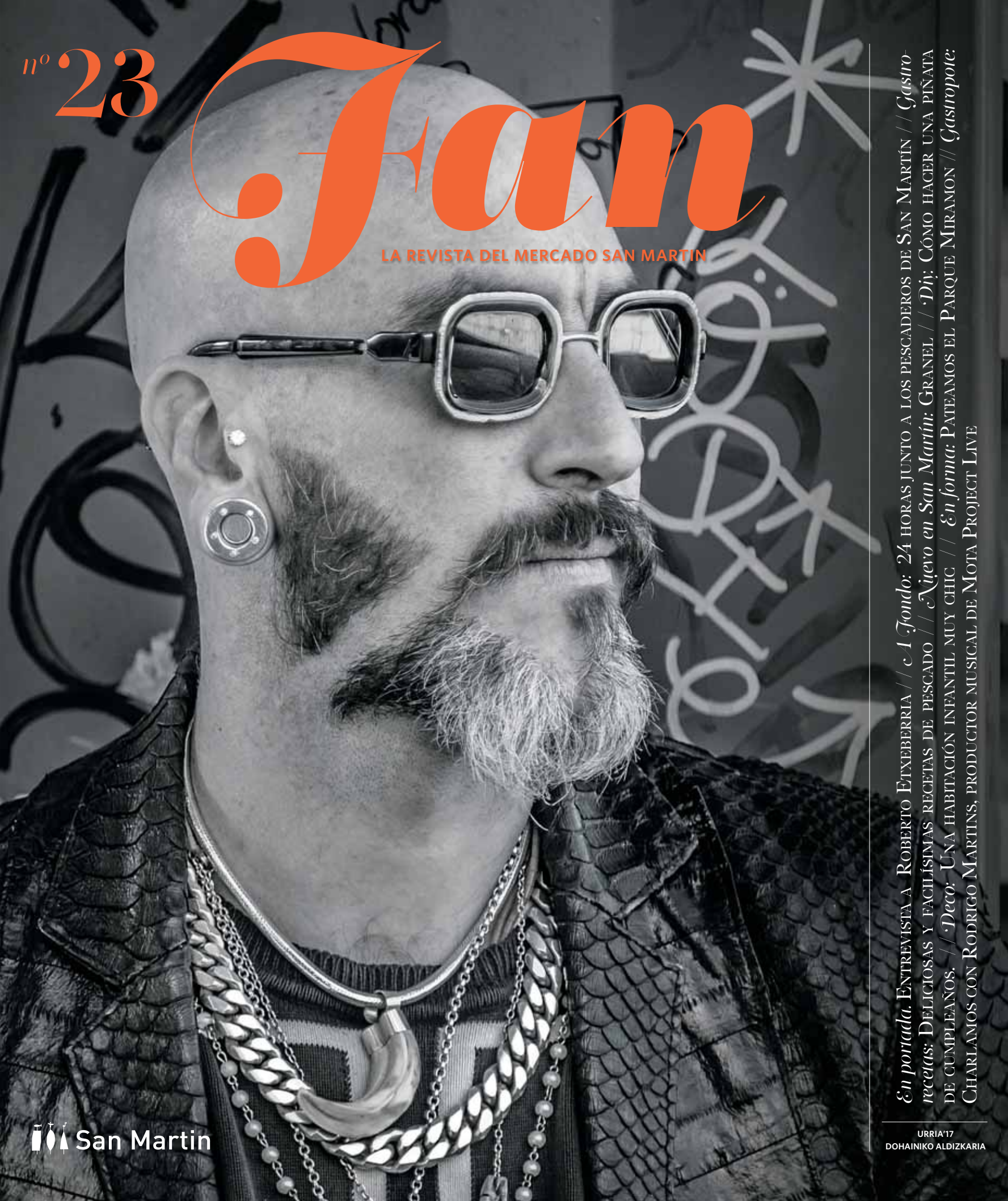


nº 23

Fam

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTÍN



En portada: ENTREVISTA A ROBERTO ETXEBERRIA // *c A fondo:* 24 HORAS JUNTO A LOS PESCADEROS DE SAN MARTÍN // *Gasiro-
recetas:* DELICIOSAS Y FACILÍSIMAS RECETAS DE PESCADO // *Nuevo en San Martín:* GRANEL // *Diy:* CÓMO HACER UNA PIÑATA
DE CUMPLEAÑOS. // *Deco:* UNA HABITACIÓN INFANTIL MUY CHIC // *En forma:* PATEAMOS EL PARQUE MIRAMON // *Gastropote:*
CHARLAMOS CON RODRIGO MARTINS, PRODUCTOR MUSICAL DE MOTA PROJECT LIVE

SUMARIO

A FONDO

GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

EN PORTADA

DIÁLOGOS DE MERCADO

RECETAS CON MARTIN BERASATEGUI

DESAYUNAMOS EN SAN MARTÍN

GASTROPOTE

oct '17

24 horas con los pescaderos de San Martín	3
Pescados para todos los gustos	8
Entrevista al diseñador de Eibar Roberto Etxeberria	12
Donostia y Gipuzkoa: ¿Afinos o ajenas?	20
Verduras de temporada y hongos del país	24
7 fórmulas para empezar el día	28
¿Quién es Rodrigo Martins?	42

nº 23

¿DÓNDE ENCONTRAR LA REVISTA FAN?

Mercado San Martín
Asador Miralles
Biblioteca UPV
Centro Estética Jaime Campos
Centro Médico Psicotécnico San Martín
Clínica Dental Trento
Coss - Centro Oftalmológico de San Sebastián
Donna Estética
Escuela Triunfo Pilates
Fombellida Dental
Gym Easo
Hotel Amara Plaza
Hotel Aranzazu
Hotel Arrizul Gros
Hotel Arrizul Urumea
Hotel Monte Igueldo
Hotel Palacio Aiete
La Perla Centro Talaso Sport
Lacunza
Parking del Boulevard
Parking del Buen Pastor
Sweet Roma
Tilín Talan

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

EDITA:

Mercado San Martín

DIRECCIÓN:

ACC

REDACCIÓN:

Estibalitz Ortega Arsuaga /
Amaia Biain / Alejandro Fernández Aldasoro /
Jon Pagola

DISEÑO:

Majo Carreras / Iera Valdés / Minerva Carrasco
Fátima Garín

FOTOGRAFÍAS:

PORTADA Galder Izagirre
Estitxu Ortolaiz / Maite Paternain
Juan Mínondo / Juanma Ubiria

ILUSTRACIÓN:

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

f www.facebook.com/
mercadosanmartin
@mercado_sm
Instagram:
mercadosanmartin

 San Martín

24h

DE

PESCADOS

A LA CARTA

La fuerza de las olas imprime carácter y aporta una buena dosis de energía a los pescateros del mercado San Martín, que afrontan largas jornadas de trabajo desde el madrugón hasta que todo el pescado está vendido. Seguimos sus pasos y realizamos una pequeña inmersión en su día a día y en su corazón.

POR AMAIA BIAIN

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

× ÚNICA EN SU ESPECIE

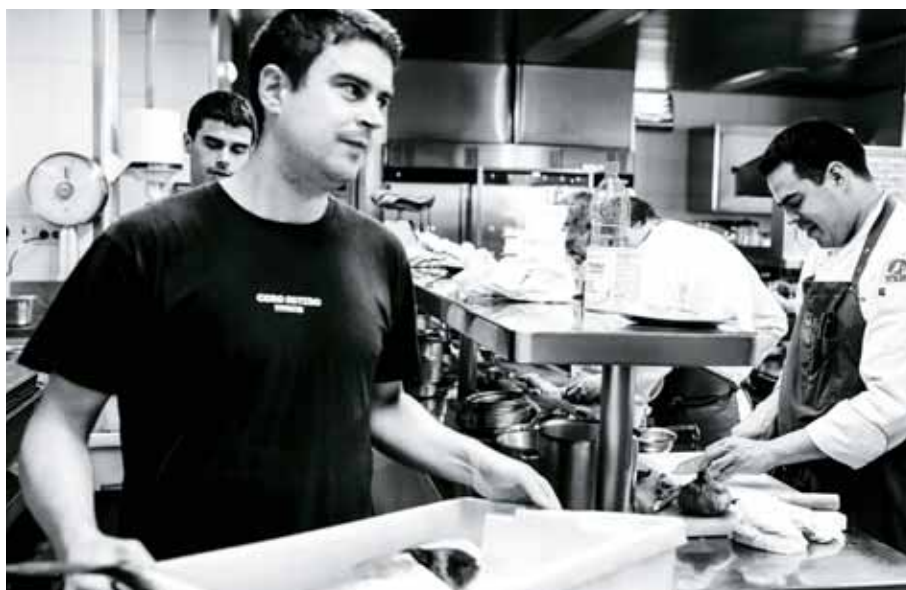
CORO SOTERO

El pulpo es el animal que mejor define la esencia de esta pescadería que ya suma cuatro generaciones con la incorporación de Eric y Sergio, hijos de Iván Burgaña –tercera generación junto a su hermana Maite y su hermano José Luis (ya fallecido)–. Iván comparte con el rey de los moluscos su inteligencia y versatilidad, dos cualidades gracias a las cuales **la pescadería ha sabido reinventarse creando una marca cuyo sello es la calidad máxima**. “No hay pescado malo pero si hay calidades y nosotros hemos apostado por la máxima. Preferimos estar sin un producto si no es excelente”, subraya Iván. Su abuela Coro Sotero fundó la pescadería con un criterio distinto acorde con el tiempo en que vivió. “Ella vendía lo que pescaba su marido y además lo hacía a cambio de aceite o patatas, productos que escaseaban. Mi madre continuó con el negocio y le ayudaba a mi tía enviando pescado del muelle a toda España. Cuando mis hermanos y yo cogimos las riendas dimos un giro de ciento ochenta grados y empezamos a traer nuevos productos para diferenciarnos del resto”.

Así hasta lograr convertir la pescadería en un establecimiento emblemático de la ciudad no sólo por la calidad y variedad de sus pescados y mariscos, sino por la manera que tienen de exhibirlo: sin apelotonamientos, los pescados ‘respiran’ estratégicamente colocados y sin artificios. Una apuesta visionaria en la que Iván creyó y ganó; **se ganó la confianza de unos cuantos estrellas Michelin** y la de su clientela que acude todas las semanas al mercado. Este koxkero criado en el muelle al que su madre acunaba en cajas de pescado no soporta que le engañen cuando está al otro lado del mostrador y como vendedor, aborrece a aquellas personas que creen haber nacido sabiéndolo todo. “Siempre he tenido muy claro que hay que reinventarse y adaptarse a las nuevas generaciones. Ahora que mis hijos se han incorporado estoy cien por cien abierto a nuevas propuestas”.



Coro Sotero Michelin izardun baten baino gehiagoren konfiantza eskuratu du eta jatetxe ezagunen hornitzailea da, hala nola Akelarre jatetxearena. Argazkian Eric eta Sergio (laugarren belaunaldia) ageri dira, Pedro Subijanaren sukaldean arraina entregatzen.



Planta -1, Mercado San Martín

943 42 86 96

www.corosotero.es



Victor, Pasaiaiko merkatuan, arrainen enkantea hasteko zain.

✕ EN LA SUBASTA DE PASAJES CON

GARRIDO SAN MARTIN

Victor y Sheila aparecen la furgoneta a las 5.45 horas en la lonja de Pasajes. Hoy es lunes y aunque las pescaderías del mercado no abren, el mar no entiende de días de guardar. El Atalaya Berria acaba de atracar en el puerto, cargado de chicharros, verdes y macaelas que la tripulación descarga sin descanso para la subasta de la cofradía que está al caer. Mientras tanto, el interior de la lonja es un hervidero de gente que pasea de un lado a otro estudiando los lotes ya expuestos -merluzas y medianas sobre todo- de barcos que han llegado a las 23.00 horas del domingo de alta mar. La subasta del navío Suffolk está a punto de empezar y un grupo de hombres rodea al subastero que, subido a una caja, empieza a gritar a viva voz y a toda pastilla los precios de salida de los lotes. *“Primero se subastan los lotes grandes de pescado que compran, sobre todo, exportadores y grandes superficies y nosotros somos los últimos en comprar. Por eso son ellos quienes marcan el*

precio de salida del pescado”, explica Victor libreta y bolígrafo en mano mientras apunta el precio, la cantidad, el pescado y el barco al que ha comprado hoy. *“Intento buscar un equilibrio calidad-precio para mis clientes, pero hay que pelear mucho”,* explica Víctor. **Sheila es su hija y la tercera generación de un negocio que abrió su abuela materna** y, a pesar de su juventud, se le vez como pez en el agua en la subasta en la que **llama la atención la ausencia de mujeres**. Esta ausencia contrasta con la imagen del muelle donostiarra en la década de los años cincuenta, cuando doña Luisa dirigía la subasta de la anchoa acompañada de una campana. Unas imágenes que pueden visionarse en internet, en el documental ‘Gentes de mar’ de la Filmoteca Vasca, que nos recuerda la dualidad de una profesión tan romántica como agotadora.

Planta -1, Mercado San Martín

943 42 33 19



Rosa Mari 25 urte daramatza egunero arrain-merkatura joaten, produkturik onena preziorik onean aukeratzeko.



× LA MAR DE HISTORIAS

PESCADERÍA ROSA MARI

La pescatera más dicharachera del mercado San Martín se pasea con una gracia natural por Merkaoiartzun, la lonja de pescado que provee a los pescateros de producto fresco venido de puertos cercanos y también de otras partes del mundo. Cuenta que aquí es la 'number one'. *"Imagínate, llevo viniendo a diario desde hace veinticinco años y me siento como una reina"*. Rosamari acude todos los días con Juancar, su marido y compañero de trabajo, y ambos se pasean por la gran superficie eligiendo **el mejor producto al mejor precio**. Hoy se llevan chipirón, salmónes y kabraroka txiki, todo de San Juan de Luz. También eligen unas cuantas cajas de gambón fresco de Huelva *"brutal"* y colas de merluza, *"que vienen desvisceradas y no tienen anisakis"* nos explica mientras forma corros a su alrededor de proveedores que le ayudan a cargar. Como el atún, **Rosa Mari es de sangre caliente, con una personalidad arrolladora que nada contracorriente dentro y fuera del mercado**. *"Los sábados preparo una jarra de mojito cien por cien natural para amenizar la espera a mis clientes. Y no sabes el éxito que tiene"*, cuenta divertida.

Poco hay que bucear en el corazón de esta egiatarra para que nos cuente entrañables historias del mar y de su gente. *"Mi padre era maquinista naval y viajó a Terranova durante treinta años, hasta que con 48 años le dio un infarto y solo le daban 24 horas de vida. Al final salió adelante y vivió hasta los 80 años. Eso sí, le dieron la invalidez total y tuvo que jubilarse pero era un enamorado de la carpintería así que entre otras muchas cosas fabricó los armarios de madera del antiguo mercado, con el nombre de cada una de las pescaderías"*. De su padre cuenta también que cuando llegaba a casa *"tenía que dormir en la habitación interior que daba al ascensor porque estaba acostumbrado al ruido de las máquinas y el silencio no le dejaba conciliar el sueño. También recuerdo que cuando regresaba a casa después de una marea, la mesa de la cocina estaba repleta de productos extravagantes: había gorros, buzos...era la envidia de mi clase porque con solo seis años yo ya tenía el primer perrito mecánico que ladraba... Pero claro, a mí me faltaba mi padre medio año..."*.

Planta -1, Mercado San Martín

943 42 13 41



× GARBITASUNA ETA FRESKOTASUNA. BESTE EZEREN AURRETIK

MIREN ARANDEGIA

Edurne Portu kalean bizi da, jaio zen eraikin berean eta jaio zen etxebizitza baino bi solairu beherago. Arrantzalearen alaba eta arrain-saltzailea izanik, gezurra badirudi ere, ez du arraina oso gustuko, eta ez zaio ukitzea gustatzen eskularruak jantzita ez bada. «Zer egingo diogu, bada, mizkin bihurtu banaiz?», dio brometan. Izan ere, arrandegia sortu zuen eta dagoeneko erretiratuta dagoen Miren amari ere ez zitzaion arraina gehiegi gustatzen. Alabaina, berezitasun hori ez da oztopo egunero-egunero Merkaoiartzunera joateko eta produkturik freskoena erosteko. «Normalean ez diot prezioari begiratzen; niretzat freskotasuna da garrantzitsuena. Horretarako, begiari eta koloreari erreparatzen diot, ez dadila horia egon. Zakatzari ez diot horrenbeste begiratzen, izotzaren eragina dela eta, kolore gorria gal baitezake. Ukitzean, gogor samarra egon behar du», kontatu du Edurnek. Eta gehitu du ez duela jasaten arrainak usain txarra izaterik. «Niretzat garbitasuna da garrantzitsuena», diosku. Beste izaki guztien artean hondarraren azpian ezkutuan egoten den erreboiloak bezala, **Edurnek diskrezioz egiten du lan, jakinik bere postuan produktuen kalitate gorena eta arraina erostean erabiltzen duen etika nabarmentzen direla.** «Ez dut inoiz sare pelagikoez arrantzatutako arrainik erosten, ingurumena kaltetzen baitute. Hegaluzreak, adibidez, zazpi kilotik aurrera arrantzatu beharko lirateke». Donostiarren eta hondarribiarren gustuen artean aldeak daudela kontatzen digu Edurnek: «Donostiarrei batez ere hegaluzea gustatzen zaie, eta hondarribiarrei hegalaburra, baina baita xabiroia ere». Alde handia al dago batetik bestera? «Hegaluzea arrainen txahala dela esan daiteke, eta hegalaburra arrainen behia, zapore gehiagorekin. Itxurari erreparatuta, kolorean ez dago alde handirik, baina bai hegalean: batarena bestearena baino luzeagoa da» azaldu du. Edurnek betiko azoka defendatzen du, azalera handiko zentroen aurrean. Izan ere, bere ustetan, halakoetan «denbora gehiago galtzen da. Hemen beste maila bateko konfiantza lortzen dugu bezeroekin eta egunen batean bezeroak esaten badit zerbait ez zaiola ongi irten, sinetsi egiten diot».

1. solairua - San Martin Merkatua



“Ez dut inoiz sare pelagikoez arrantzatutako arrainik erosten”



× ARANTXA Y MERTXE. CAPITANAS DE LA NAVE

PESCADERÍA NATI

Hace un año que cogieron las riendas de este negocio tras jubilarse su hasta entonces jefa, pero han querido mantener el nombre de la pescadería como recuerdo, “porque Nati siempre se ha portado muy bien con nosotras”. Arantxa y Mertxe madrugan ahora un poco más para estar a las cinco de la mañana en Merkaoiartzun. A diferencia de antes, cuando vendían sobre todo mediana y gallos además de pescado de temporada, ahora han ampliado la oferta trayendo más pescado pequeño como soldaditos, sardinas y sabirones “para que la gente pueda llevar raciones más pequeñas”, explica Arantxa, quien no puede disimular su alegría por ir todos los días a la lonja y elegir ella misma los productos. “Me gusta más que estar aquí en la venta. Allí hay que estar muy atento pero



la lucha en el mercado es más agotadora y más ahora que la gente no tiene paciencia para esperar. La mayoría de nuestros clientes es gente estupenda pero, claro, a nadie le gusta hacer cola". En el puesto destacan unas hermosas merluzas de siete kilos a las que Arantxa no puede quitar el ojo. "Son mi debilidad. Para mí es como la chuleta del pescado. Cuando las veo se me van los ojos y Mertxe tiene que pararme porque me las llevaría todas". En cuanto a su frescura, Arantxa la detecta enseguida, observando no tanto el ojo que es un poco "mito" sino fijándose en el brillo, la piel y las aletas. "Cuando las aletas están partidas el pescado pierde agua y, por lo tanto, frescura". Otro criterio de calidad es la procedencia de la pesca. "Nos gusta más el de anzuelo que el de arrastre porque viene más limpio, pero dice mucho más la zona donde se ha pescado y a nosotras nos gusta el pescado de agua fría".

Duela urtebete, Arantxak eta Mertxek hartu zuten Nati ugazaba zaharraren lekukoa. Halere, oraindik haren izena mantentzen du arrandegiak. Eskaintza zabaldu dute, jendeak anoa txikiagoak erosi ahal izateko.

DONOSTIA, ITSASORA BEGIRAKO LEIHOA

Hesi igaroezina dago gizakiaren eta itsasoaren artean, baina eraistera ausartzen gara, lurralde ezezagunetan barna joango garela jakinik ere. Beharrianak edo aisiak bultzatuta, gizakiak antzinatean zeharkatu zuen mundu paralelo, harrigarri eta ikaragarri horren atea.

Harrigarria, zentzu askorik gabe «Lurra» esaten zaion gure planetako azaleraren % 70 baino gehiago hartzen duelako eta bertan 20.000 itsas espezie baino gehiago bizi direlako. Baina aldi berean ikaragarria; izan ere «gutxiago dakigu itsasoaz Marteko gainazalaz baino», Maria Belmontek «Senderos del mar» liburuan dioenez.

Donostia 1180an sortu zuten, Nafarroako Erresumako salgaiak itsasotik kanporatzeko. Jatorrian Donostiak hiru portu zituen. «Hiri bizi eta dinamikoa zen; arrantzaleak, baleazaleak eta merkataria biltzen zituen, eta dirua bolo-boloka zebilen».

Hiriak behin eta berriro berrasmatu behar izan du bere burua, baina, aldi guzti-guztietan, itsasora begira izan da: batzuetan merkataritza eta beste batzuetan pirateria tartekatu izan ditu, eta, azkenean, XIX. mendean, hiria suntsitu zuen sute izugarriaren ondoren, itsasoa aisiarako gunehurtuz berpiztu zen Donostia. Erregeak eta aristokratik uda garaian iristen ziren itsasoan bainatzera, osasunerako onuragarria eta aisiarako aproposa zela ohartu berri baitziren. Orduantxe sortu ziren Donostiako lehenengo estropadak, eta Kontxako badia gaur egun den eremu paregabea bihurtzen hasi zen. Eta horrela, surflariak, igerilariak, bainulariak... denek bat egiten dute bertan, bakoitzak itsasoarekin bere idilio propioa bizi duela. Beldurra edo ezintasuna tarteko, inoiz itsasoa ukitzen ez duenak ere, ikusiz gozatzeko eta usain sarkorra nabaritzeko aukera du.



LAS GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

¡FRESQUÍSIMO!

REALIZACIÓN Y FOTOGRAFÍA MAITE PATERNAIN

**Te presentamos tres recetas fáciles,
ricas y sanas en las que el pescado es el
protagonista. Para todos los gustos.**

EL HINOJO TIENE PROPIEDADES DIGESTIVAS Y PREVIENE LA APARICIÓN DE GASES. ADEMÁS, PERMITE EVITAR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS. EN LA SUPERA Y FRUTERÍA FERNANDEZ.

(Planta O San Martín)



SALMONETES EN PAPILOTE CON HINOJO, MANTEQUILLA Y ENELDO

- 4 patatas de tamaño medio
- 1 pizca de sal
- ½ bulbo de hinojo cortado en rodajas
- 40 gr de mantequilla derretida
- 8 ramilletes de eneldo
- 2 salmonetes de roca en lomos
- un chorrillo de vino blanco

Nº PERSONAS: 4
DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 40'
×

PREPARAMOS LAS PATATAS. Cocemos las patatas en abundante agua con sal durante durante 10 minutos (tienen que quedar firmes). Cortamos las patatas en rodajas de un par de centímetros de grosor.

Precalentamos el horno a 200 °C.

PREPARAMOS EL PAPILOTE. Cortamos 4 trozos de papel de hornear. Sobre cada trozo colocamos una base de patata y sobre ella unas rodajas de hinojo. Añadimos un poco de mantequilla derretida, eneldo y encima un lomo de salmonete. Salpimentamos y envolvemos sin apretar excesivamente en papel de hornear (tiene que quedar espacio en su interior). Horneamos durante 15 minutos.

Nº PERSONAS: 4
 DIFICULTAD: BAJA
 TIEMPO: 40 '

×

POKÉ DE SALMÓN

INGREDIENTES

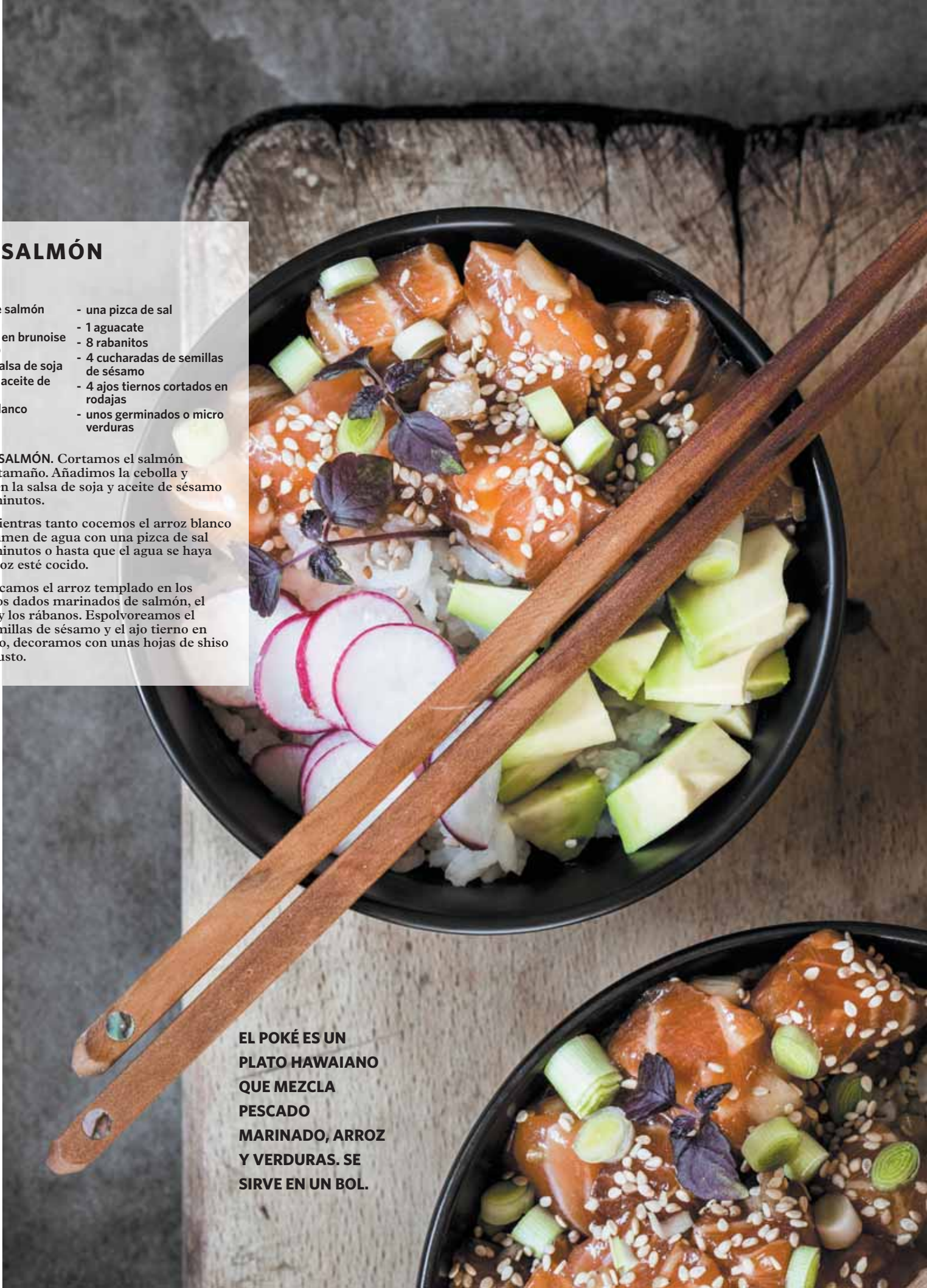
- 300 gr de lomo de salmón fresco sin piel
- 1/2 cebolla cortada en brunoise (dados pequeños)
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 tazas de arroz blanco redondo
- una pizca de sal
- 1 aguacate
- 8 rabanitos
- 4 cucharadas de semillas de sésamo
- 4 ajos tiernos cortados en rodajas
- unos germinados o micro verduras

PARA MARINAR EL SALMÓN. Cortamos el salmón en dados de igual tamaño. Añadimos la cebolla y marinamos todo en la salsa de soja y aceite de sésamo durante unos 30 minutos.

PARA EL ARROZ. Mientras tanto cocemos el arroz blanco en el doble de volumen de agua con una pizca de sal durante unos 20 minutos o hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté cocido.

PARA SERVIR. Colocamos el arroz templado en los boles. Añadimos los dados marinados de salmón, el aguacate cortado y los rábanos. Espolvoreamos el salmón con las semillas de sésamo y el ajo tierno en rodajas. Por último, decoramos con unas hojas de shiso o germinados al gusto.

EL POKÉ ES UN PLATO HAWAIANO QUE MEZCLA PESCADO MARINADO, ARROZ Y VERDURAS. SE SIRVE EN UN BOL.



PERTSONA KOP.: 2
ZAILTASUNA: TXIKIA
DENBORA: 25'



SPAGHETTI ALLE VONGOLLE

OSAGAIK

- 200 g espageti
- 1 koilarakada gatz
- 1 koilarakada oliba-olio
- 4 baratxuri-atal
- 1 pipermin deshidratatu
- 500 g arroz-txirla
- 125 ml ardo zuri
- Parmako gazta, zerbitatzeko

TXIRLAK PRESTATZEKO. Txirlak ontzi batean sartuko ditugu, urarekin eta gatzarekin, eta gutxienez 30 minutuan utziko ditugu pausatzen.

ESPAGETIETARAKO. Espagetiak egosiko ditugu (fabrikatzaileak agindutako denboran), ur gazi ugaritan. Espagetiak egosteko erabili dugun uraren katilu erdi gordeko dugu, gero txirlei gehitzeko.

TXIRLETARAKO. Zartagin batean oliba-olioa berotu eta, ondoren, baratxuriak eta pipermin zatikatua frijituko ditugu bertan. Txirlak, espagetiak egosteko erabili dugun ura eta ardo zuria gehituko ditugu. 5 minutuan estalita eta su ertainean prestatuko ditugu, txirlak guztiz ireki arte. Itxita gelditu direnak baztertu egingo ditugu. Fin-fin moztutako perrexila gehituko dugu.

ZERBITZATZEKO. Espageti egosiak gehituko ditugu, oraindik bero daudela, eta ondo nahasiko ditugu. Parmako gazta arraspatu pixka bat erantsi.



Al otro lado del teléfono, la voz de Roberto Etxeberria (Eibar, 1976) suena familiar y simpática. Sin artificios. Habla claro. El acento de Eibar no se le ha ido, a pesar de que vive en Barcelona desde hace 14 años. Allí se fue a estudiar y con ganas de convertirse en diseñador de moda. Sus pantalones de pitón y sus abrigos de astracán le han hecho triunfar en las pasarelas más prestigiosas del mundo. Su mantra es: “Si no crees en ti mismo, ¿quién va a hacerlo?”.

¿Qué tal vives en Barcelona?

Los catalanes son muy especialitos (risas). Me gusta mucho más Madrid porque socialmente se parece más al norte y es la capital, pasan muchas más cosas. Pero, de momento, me quedo en Barcelona.

¿Por qué no vendes en ninguna tienda de España? Suena un poco a enfant terrible

Para nada. Yo hago muchas cosas a medida en España, pero no vendo en tiendas. España es así. Vendo, sobre todo, en Nueva York y París.

¿El éxito se sube fácil a la cabeza?

A mí no, por lo menos. Ya me ves. Pero estoy orgulloso de que la gente reconozca mi trabajo. Lo importante también es disfrutar mientras se trabaja y yo eso lo he conseguido. Antes, cuando trabajaba de fontanero o de repartidor no disfrutaba para nada. Me encanta este trabajo. La gente se cree que la moda es fama y photocall, pero detrás hay mucho trabajo. Yo estoy currando todo el día. Mi curro no tiene ni días ni horario.

ROBERTO ETXEBERRIA

Modisto y diseñador

“NI CHANEL NI DIOR. BALENCIAGA ES EL MÁS GRANDE”

NIÑO REBELDE QUE TRAÍA A SU MADRE POR LA CALLE DE LA AMARGURA. PASÓ SU JUVENTUD TRABAJANDO DE REPARTIDOR Y FONTANERO HASTA QUE, A LOS TREINTA, DECIDIÓ COGER AGUJA E HILO Y DEDICARSE A LA MODA. SUS PANTALONES DE PITÓN TRIUNFAN EN NUEVA YORK Y PARÍS.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

FOTOS GALDER IZAGIRRE

¿Cómo llega un fontanero de Eibar a vender sus diseños en Nueva York y en París? ¿Qué pasó? ¿Te iluminó el cosmos?

Llegó un momento en el que me pregunté: ¿Voy a estar toda la vida haciendo esto? Y me dije: Pues no, voy a intentar hacer lo que me gusta. Me encanta la ropa. Y mira, parece ser que valgo para esto (risas). He llegado trabajando mucho, quitándome el miedo y tirándome a la piscina. Ganaba un premio y me presentaba a otro. He estado en París, Florencia, Las Vegas... Me he movido mucho, las cosas no vienen solas. Si no lo intentas, no vale quejarse y venir llorando. Y si no sale, pues a otra cosa.

¿Tú crees en el factor suerte?

Bueno, a veces hay que estar en el momento que toca y en el sitio que toca. Si no estás, puede que las cosas cambien. Y también hay que buscar las oportunidades. A mí al principio no me llamaba nadie, pero he movido el culo y ahora me llama mucha gente.

¿Te sientes profeta en tu tierra?

Me tratan muy bien, la verdad. Cada vez que voy a Eibar se monta un poco de escándalo. Eibar es pequeño y tengo muchos amigos. Pero la gente me trata como a una persona normal. Soy el mismo de antes. Solo que ahora me ven en la tele (risas).

¿Cuál es el principal rasgo de tu carácter?

Me gusta soñar. No cuesta dinero y si se cumple, lo flipas. Soy trabajador y no soy nada miedoso. Si me tengo que tirar, me tiro, pero con cabeza. Hay que apostar por lo que uno quiere. Si no crees en ti mismo, ¿quién va a hacerlo?

Has dicho en alguna entrevista que de joven hiciste bastante el idiota.

No fui un niño fácil, era bastante rebelde. Dejé los estudios, no eran para mí. Y tampoco jugaba a hacer vestidos a las Nancys. Pero la vida es muy larga y de todo se aprende.



También hay que cometer errores. La amatxo todavía me dice: Tú siempre formal, no hagas el tonto hijo. Y me encanta. Ahora está súper orgullosa de mí.

Dedicándote a trabajar la piel, le habrás hecho a tu madre algún abrigo ¿no?

¡Claro! A mí me encantan los pelos y el astracán me vuelve loco. A la amatxo le hice un abrigo exclusivo para ella, que nadie más en el mundo lo tiene. Y más cositas.

Trabajas con piel de Iguana, avestruz, anguila, plumas... ¿Los de PETA te tienen crucificado?

¡Qué va! Nunca he tenido ningún problema. No me han dado nada de guerra, porque yo compro todas las pieles

siguiendo lo que dicta la ley. El mundo de la peletería es lo que tiene, que hay gente que te llama asesino por hacer abrigos de piel y ellos mismos llevan zapatos de piel... Bueno, tiene que haber para todos.

¿Cómo definirías tu estilo? Con tanto tatu y pendiente parece una estrella de rock.

Yo en los 80 ya andaba por ahí, en la calle. He escuchado rock radical vasco, electrónica... me gusta de todo. ¡Y el flamenco me encanta! En moda lo que me gusta es la sastrería clásica inglesa y lo que hago es fusionarla con otros estilos y otras culturas. Viajo mucho y observo mucho, reinterpreto y lo llevo a mi estilo. Y el traje convencional, al final, lo convierto en otra cosa.



¿Te imaginas a Carlos de Inglaterra vestido con uno de tus esmóquines de pitón?

¡Claro! ¡ Le pondría elegantísimo y le maquearía a mi estilo!

¿Quién puede permitirse vestirse tus creaciones?

Mis prendas las compra gente que sabe lo que quiere y lo que está comprando. Gente que busca ir a una fiesta y que va a tener la seguridad de que nadie va a tener algo igual. Si te compras un Louis Vuitton puede que coincidas con más personas que llevan lo mismo que tú. Y puedes pensar que te has gastado una pasta inhumana para ir igual que otra persona. Mis prendas son muy exclusivas, tienen diseño y están hechas de manera artesanal. Están en un determinado nicho de mercado, pero no son prendas de lujo. Son una pequeña alta costura. Pero si alguien me llama directamente para encargarme unos pantalones de pitón, le va a salir más barato que si los compra en una tienda de París, donde le van a costar un 300% más porque es lo que va a cargar la tienda.

¿A quién te encantaría vestir?

No soy muy mitómano, pero Kate Moss me vuelve loco. No tengo la suerte de conocerla, pero me gustaría mucho vestirla.

¿Y la vestirías de hombre o de mujer?

No le pondría un vestido de 'red carpet' (alfombra roja) estilo Hollywood, ni de princesita. La vestiría cañera, como es ella.

¿Te han puesto la zancadilla alguna vez?

Uno tampoco es tonto y esas cosas las huelo. Lo importante es rodearte de buena gente.

Aunque vuestros estilos están en las antípodas. ¿Balenciaga ha significado algo para ti?

Todo. Es el más grande del mundo. He colaborado con el Museo Balenciaga y tengo una pieza original suya que cedí para una de sus exposiciones. Ni Chanel ni Dior ni nada. ✕

Oscar Jaenadak nere lehenengo desfilean hartu zuen parte. Orduetik, beste askotan ere parte hartu izan du. Anaiak bezala gara. Izugarri maite dut.



FOTO RAINER TORRADO



“ ORDUAK ETA ORDUAK EMAN DITUT GROSEN ”

Zaletasunak Hondartzara joatea, zinemara joatea... Delta hegala egitea, eskiatzea.

Bebin eta berriro bisitatuko zenukeen toki bat. Tokio eta New York.

Donostiako txokorik gustukoena. Donostia ongi ezagutzen dut. Uda guztiak Grosen ematen nituen, gurasoek etxebizitza baitzuten bertan. Ordu asko eman ditut Saguesen, landa hutsa zen garaian. Groseko hondartzara zaharrean ere bai. Eta baita Txofreko plazan ere.

Pasarela bat. Asko zor diot Madrili, handik irten naiz eta halako gauzak ez dira ahanztekoak.

Inoi z jan ziko ez zenukeen zerbait. Ez dut txandalik janzen ezta etxean ibiltzeko ere! Ez zait batere gustatzen.



POR CAROLINA ORIVE

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ / C.ORIVE

HAZLO TÚ MISMA

PIÑATA

A LA VISTA

¿SE AVECINA ALGUNA CELEBRACIÓN INFANTIL Y TE APETECE PREPARAR ALGO ESPECIAL PARA QUE LOS NIÑOS SE LO PASEN BOMBA? TE EXPLICAMOS CÓMO PREPARAR UNA VISTOSA PIÑATA CON FORMA DE SANDÍA.


 PROYECTO DIY 1



PIÑATA

Antes de empezar, escogemos la forma que queremos darle a la piñata. ¡Nosotros hemos escogido una en forma de sandía!

NECESITAMOS:

- + Papel crepe
- + Tijeras
- + Pegamento en barra
- + Un trozo de cuerda
- + Cinta de carroceros

- 1.** BUSCAMOS UNOS TROZOS DE CARTÓN CUALQUIERA, dibujamos la forma y recortamos.
- 2.** VAMOS UNIENDO LAS PIEZAS de nuestra piñata con la cinta de carroceros.
- 3.** CORTAMOS EL PAPEL CREPÉ EN TIRAS de unos 4 cm aproximadamente y a continuación le damos pequeños cortes para que nos queden los flecos.
- 4.** PEGAMOS LAS TIRAS DE CINTAS A LA PIÑATA con la cola de barra.
- 5.** PARA LAS SEMILLAS, recortamos unos trocitos en papel negro y las pegamos.
- 6.** POR ÚLTIMO, rellenar de chuches, cerrar y ¡a darle fuerte y disfrutar!



PROYECTO DIY 2

**CUCURUCHOS DE FRUTA**

Una opción sana y divertida para que en los cumpleaños los peques también coman fruta.

INGREDIENTES:

- + Un paquete de cucuruchos de helado
- + Chocolate negro para derretir y una cucharada de aceite de coco
- + Toppings a gusto del consumidor
- + Muchas frutas cortadas: fresas, uvas, plátano...

1. HACEMOS UNOS AGUJEROS A LA CAJA para que nos sirva como stand. Ahí podremos apoyar los cucuruchos.

2. DERRETIMOS EL CHOCOLATE NEGRO en una cacerola junto al aceite de coco, sumergimos la cabeza de un cono para que el chocolate caliente se pegue a las paredes y después lo decoramos con los toppings que más nos gusten. Metemos una servilleta enrollada para que haga de tapón y encima colocamos los trozos de fruta. Fácil y sencillo. ¡Que aproveche!



POR MAITE MORO
Deco addict

UNA HABITACIÓN MUY CHIC

FOTOS MAJO CARRERAS/ JM UBIRÍA

LOS DETALLES SON LOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA. POR ESO, SI QUIERES DAR UN NUEVO AIRE AL CUARTO DE TU PEQUE, TE RECOMENDAMOS ESTA SELECCIÓN DE OBJETOS CON MUCHO ESTILO QUE HEMOS HECHO EN VARIAS TIENDAS DE SAN SEBASTIÁN.



1. Mochila plastificada para niños de 4 a 6 años. Diseño original de **AY AMA**. 50€
2. Cojín- letra. Diseño original de **AY AMA**. 25€
3. Platos con dibujos de animales, de **KOKO DEKO**. 18,60€ la unidad.
4. Set de 3 tupper de diferente tamaño, de **KOKO DEKO**. 28€
5. Muñeco hecho a mano. Diseño original de **AY AMA**. 20€
6. Colchón para jugar Matress Monaco, de **VALENTINA**. 68€
7. Rollo de 10 metros de papel pintado Native, de **AY AMA**. 85€

8. Cojines Zubi & Ondarreta, de **VALENTINA**. 55€ la unidad.
9. Sillón Lana de Zubi & Ondarreta, de **VALENTINA**. 684€.
10. Muñeca Moulin Roty, de **ABRACADABRA DONOSTIA**, 54,95€.
11. Cojín mujer bañista de Brunart Creaciones, de **ABRACADABRA DONOSTIA** 50€
12. Cojín pez de Brunart Creaciones, de **ABRACADABRA DONOSTIA** 35€
13. Saco de papel-cartón ideal para guardar pequeños juguetes, de **KOKO DEKO**. 21€.
14. Flamingo neón, de **KOKO DEKO**. 69€
15. Caja luminosa de letras, de **KOKO DEKO**. 36€



DONOSTIA Y GIPUZKOA

¿AFINES O AJENAS?

POR ALEJANDRO FERNANDEZ ALDASORO FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



¿Qué tal se llevan Gipuzkoa y su capital? ¿Se quieren o se ignoran? A veces, parece que Donostia está más inclinada hacia el sofisticado exterior que hacia la tierra densa que la rodea y que Gipuzkoa, introvertida y laboriosa, percibe a la San Sebastián fina y cosmopolita como una realidad aparte, como una península a la que está unida por el estrecho istmo del folklore: Santo Tomás, las Euskal Jaiak y la Bandera de La Concha. Charlamos de ello con la donostiarra Begoña Cabaleiro, responsable de comunicación de Emaús Fundación Social, y el escritor de Errenteria, Álber Vázquez.

Los tópicos tienen mala prensa, pero cumplen una función orientadora porque contienen una parte de verdad. Y los tópicos nos dicen que entre San Sebastián y Gipuzkoa hay diferencias como para justificar la duda de si realmente pueden entenderse. Repasemos algunos de ellos: San Sebastián es para la tercera edad y Gipuzkoa para los jóvenes. ¿Estáis de acuerdo?

Begoña: El envejecimiento es un fenómeno general. Es verdad que en Donostia más de la mitad de la población tiene más de 40 años, pero eso ocurre de una forma similar en el resto de Gipuzkoa. Los jóvenes lo tienen difícil en todas partes. Lo que pasa es que a veces nos olvidamos de que San Sebastián no es solo el marco incomparable, sino que es una ciudad de barrios: Martutene, Alza y Bidebieta no son solo también Donostia sino que conforman su núcleo poblacional principal y hacen que la ciudad merezca la pena, y muchos jóvenes se van a vivir allí.

Álber: Siempre se ha dicho que los pueblos del entorno inmediato como Lasarte, Rentería o Lezo funcionan como otros barrios de la capital. San Sebastián no se separa en ningún momento de su cinturón. Empiezas a andar, y no dejas en ningún momento de caminar por una ciudad, y no hay diferencia entre unos vecinos y otros. Es una ciudad que continúa, y la degradación que existe según te separas del centro de San Sebastián hacia los suburbios es común a todas las ciudades del mundo.

Otro tópico: San Sebastián es liberal y Gipuzkoa es conservadora.

Begoña: De eso, a día de hoy, un poco hay. San Sebastián es liberal desde las guerras carlistas.

Álber: San Sebastián es una ciudad que deja mucho vivir, en el sentido de que no asfixia las costumbres de nadie mientras no moleste. El donostiarra es muy poco hostil. Bruce Springsteen se paseó tres horas por la ciudad, se dio una vuelta por el Boulevard y bajó a la playa, y flipó porque la gente no solo no le molestó sino que apartaba la mirada para no incomodarle. Gipuzkoa, en cambio, es mucho más conservadora, como corresponde a las poblaciones rurales de todas partes.

San Sebastián es hedonista y Gipuzkoa es sacrificada...

Álber: En mi opinión, hay una relación de amor/odio entre San Sebastián y su provincia que he percibido desde niño. San Sebastián es una ciudad liberal, afrancesada, muy dada a la buena vida, que contrasta mal con el carácter esforzado e introvertido del guipuzcoano de interior. Eso es un tópico, pero es cierto.

Begoña: La comparación entre San Sebastián y Gipuzkoa no puede ser muy generalista, porque toda Gipuzkoa es muy heterogénea, y eso incluye a su capital. No es lo mismo ir al Alto Deba que al Goierri. Hay muchas diferencias entre comarcas. Pero sí que es real esa fama

«Maitasun/gorrito harremana dago Donostiaren eta probintziaren artean», dio Álber Vázquez idazleak.



ALBER VÁZQUEZ X IDAZLEA DA ETA ARGITARATU DITUEN LIBURU GUZTIEN -HOGEITIK GORA- HEGALETAN ZERA JARTZEN DU: «ERRETERIA, 1969», NAHIZ ETA, BENETAN, ATEGORRIETAKO SAN IGNACIO KLINIKA IZAN ZEN HARTAN JAIO. BERAREN AZKEN ELEBERRIA UZTAILEAN ARGITARATU ZEN, «GUERRAS MESCALERO EN RÍO GRANDE» IZENBURUAREKIN (LA ESFERA DE LOS LIBROS ARGITALETXEAN).

HURRENGO ELEBERRIA AZAROAN KALERATUKO DU DONOSTIAKO EXPEDICIONES POLARES ARGITALETXEAK. «MONSTRUOSO CORAZÓN ARDIENTE» IZANGO DA IZENBURUA ETA ELEBERRI EROTIKOAN EGINGO DUEN LEHEN SAIOA IZANGO DA.

de los donostiarras de ser un poco kaskariñas y superficiales, y con gusto por la buena vida, pero a la vez habita aquí ese tipo de guipuzcoano que da miedo de tan serio que es, y también hay gente que trabaja duro y severamente. El sentido del trabajo y el deber nos une mucho a unos y a otros. Lo que sucede es que nos dedicamos a cosas distintas.

Aquí nos empleamos en los servicios y en Gipuzkoa prima lo industrial.

Álber: Pero en San Sebastián puedes venir un miércoles a las seis de la tarde y ver a la gente tomándose un gin-tonic, y eso no se ve en la provincia.

Begoña: Sí, hay diferencias. Por ejemplo, si ponemos un mercadillo de segunda mano en Donostia se valora muchísimo, como en los países más avanzados de Europa, y sin embargo en el interior de Gipuzkoa existen esos prejuicios hacia lo usado y los clientes más habituales son los inmigrantes y las personas sin recursos.

¿El ñoñostiarrismo es un término acuñado en la propia Donostia o en la provincia? ¿Por qué alguien llama por primera vez ñoñostiarra a un donostiarra?

Álber: Es un ejercicio de autocritica. Es el propio donostiarra que se da cuenta de que es soso y se autodenomina así. Los de la provincia no tenemos nada que ver en eso.

Begoña: Yo creo que es la forma en la que nos catalogan desde fuera. ¿Por qué? Porque nos ven finolis y cursis, porque al Boulevard le llamamos el bule y al Buen Pastor el buenpas, y porque vestimos de forma distinta. Sobre todo, hay una enorme diferencia en el calzado. Hay un calzado de costa y un calzado de interior.

Álber: Es verdad. Ese matiz de la vestimenta existe. En eso los de la provincia somos más provincianos. Nos falta el caché, el glamour y la percha que tiene el donostiarra.

Begoña: Y un poco de valor, creo.

Álber: Es que los pueblos constriñen más. Es mucho más difícil ser diferente en una población pequeña. Si tú por ejemplo eres transexual en un pueblo de Gipuzkoa, y tienes que vivir ahí toda tu vida, entre el río y el monte, es que no aguantas, te vas a la capital, donde a la gente le da igual lo que hagas.

Desde la Belle Epoque a la gentrificación, San Sebastián es una ciudad donde las clases populares tienen difícil cabida. ¿Esas barreras económicas no separan a San Sebastián de su provincia?

Álber: Es que hay una cierta falsedad en ese presupuesto, como hemos dicho antes. Lo que es desmesuradamente caro es el centro de San Sebastián. Pero San Sebastián tiene barrios que en poco se diferencian de las poblaciones del entorno. Vivir en Rentería no es un chollo y en Martutene no regalan los pisos. Tal vez todos los tópicos vengan de ahí. De vincular la ciudad solo a su imagen de postal.

Begoña: Lo que sí que hay es un reparto injusto de recursos culturales. Todo se concentra en Donostia y eso genera

una gran desigualdad. Cuando en Emaus llegamos con alguna iniciativa a alguna cabecera de comarca, siempre nos reciben encantados. Es una gozada las ganas que tienen de participar y hacer cosas. En San Sebastián, en cambio, encontramos muchas más dificultades por la saturación de eventos.

Entonces, como conclusión: ¿San Sebastián y Gipuzkoa son afines o ajenas?

Begoña: Yo creo que son afines, lo que sucede es que va en nuestro ADN la diferenciación con los otros, sean los otros quienes sean: vizcaínos, alaveses, guipuzcoanos del otro lado del valle o donostiarras del Antiguo.

Álber: Ambas cosas. Son afines, porque al final todos nos reconocemos como guipuzcoanos, pero sí hay una cierta extrañeza del guipuzcoano hacia el donostiarra, al revés sospecho que no. Un donostiarra es para un guipuzcoano lo que un neoyorkino para un estadounidense: eres distinto y a veces no te entiendo muy bien, pero sé que eres de los míos. ✕

«Kultur baliabideen banaketa bidegabekoa dago. Dena Donostian gelditzen da», dio Begoña Cabaleirok.



**BEGOÑA CABALEIRO ✕ GAUR EGUN
EMAUS FUNDAZIOAREN KOMUNIKAZIO
ARDURADUNA EZ EZIK, DONOSTIAKO
UDALAREN INGURUMEN KONTSEILUAREN
LEHENDAKARIDEA ERE BADA. HOGEITA
HAMAR URTE EMAN DITU «AHAL DEN
MODUAN KAZETARITZA» EGITEN, SER
KATEAN NAHIZ ADMINISTRAZIOAN.**

**ILEAN XERLOAK DITU, PERLAZKO
BELARRITAKOAK ERABILTZEN DITU,
«BULE» ETA «BUENPAS» ESATEN DU
ETA KARRAKELAK GUSTATZEN ZAIZKIO.
ONDORIO SAIHESTEZINA: DONOSTIARRA
DA. 1962AZ GEROZTIK. NAHIZ ETA
BERAK ÑABARDURA EZARRI: BATEZ ERE,
ANTIGUAKOIA DA.**

GASTRO METRO

SIN
GLUTEN

AFORTUNADAMENTE PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN ALERGIA O INTOLERANCIA, CADA VEZ SON MÁS LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN DISPONIBLES EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE MERCADO SAN MARTÍN. HE AQUÍ UNA PEQUEÑA SELECCIÓN.



Todo sin gluten

Esta completísima obra, auténtica enciclopedia de la alimentación sin gluten, es una fuente inagotable de ideas y de conocimiento: imás de 600 recetas sin gluten ni lactosa, tanto dulces como saladas!

Dónde: [Frac San Martín](#)



Disfruta de la pasta

Es difícil encontrar una pasta sin gluten que se salga un poco de lo normal y que sorprenda por su originalidad. En Granel, sin embargo, tienen una gran selección de pastas sin gluten que, además, por su sabor y textura, gustarán a todos los miembros de la familia. Estas espirales de color verde están elaboradas en Francia con harina cien por cien de guisantes. También las encontrarás de lentejas rojas, de espelta, de garbanzo, de trigo sarraceno... Además, son ecológicas.

Dónde: [Granel](#) - planta 0 - Mercado San Martín

Cumpleaños felices

Seguramente, si tu peque es alérgico al gluten se habrá tenido que quedar sin comer chuches en más de un cumple por miedo a que estas le hicieran daño en el estómago. En Frudisk tienen la solución, ya que cuentan con una amplísima oferta de gominolas sin gluten que están buenísimas: plátanos, arañas, corazones, moras... Pásate por la planta -1 de San Martín y elige las que más os gusten.

Dónde: [Frudisk](#) - planta -1 - Mercado San Martín



Para desayunar

Disfruta de un desayuno a capricho con las magdalenas y el pan sin gluten que venden en Talo y empieza el día con buen pie.

Dónde: [Panadería Talo](#) - planta 0 Mercado San Martín



RECETAS DE

MARTÍN BERASATEGUI

EL CHEF DONOSTIARRA NOS SUGIERE APROVECHAR LAS VERDURAS DE TEMPORADA, Y EN ESPECIAL LOS HONGOS DEL PAÍS, PARA PREPARAR ESTAS DOS DELICIOSAS RECETAS.



GRATIN DE HONGOS Y PATATAS

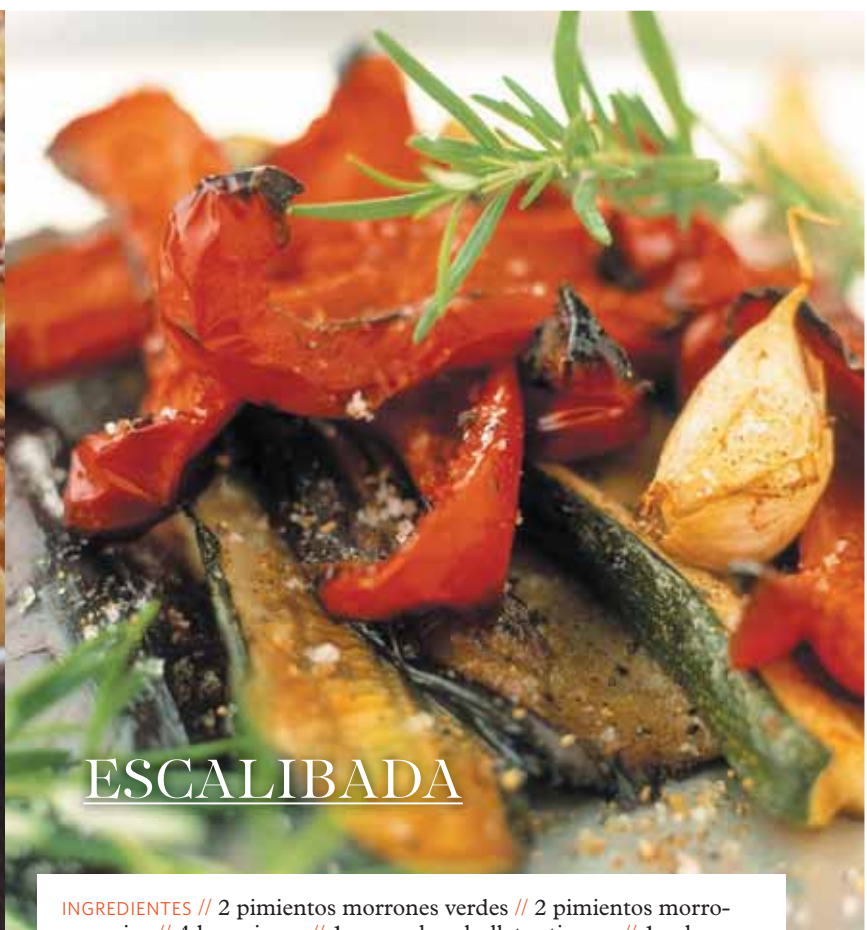
INGREDIENTES // 400 g de patata laminada. // 200 g de hongos frescos laminados // 50 g de aceite de oliva virgen extra // 500 g de nata // 40 g de ajo picado // Sal y pimienta

ELABORACIÓN Horno a 140°C. Hervir en una cacerola la nata con el ajo y sal y pimienta. Cocinar a fuego lento unos 7 minutos. Colar y reservar.

Poner el aceite de oliva virgen extra en otra cacerola y cuando empiece a tomar color, añadir las setas cortadas.

En una fuente de horno, colocar primero una base de crema de ajo, láminas de patata, setas y crema de ajo.

Seguir haciendo capas hasta que se acaben. Hornear 1 hora y cuarto.



ESCALIBADA

INGREDIENTES // 2 pimientos morrones verdes // 2 pimientos morrones rojos // 4 berenjenas // 1 mazo de cebolletas tiernas // 1 cabeza de ajos // 1 chorrete de aceite de oliva virgen extra // 1 chorrete de vinagre de Jerez // Sal

ELABORACIÓN Horno 180°C. Colocar sobre una bandeja de horno pimientos, berenjenas y cebolletas y pringar de aceite de oliva virgen extra y sal. Envolver la cabeza de ajos pringada de aceite de oliva virgen extra en aluminio, colocar junto a la verdura.

Asar todo durante 1h., dando vuelta a mitad de cocción para que se haga por igual. Una vez hecho, dejar templar y pelar la verdura.

Pelar todas las verduras. Abrir la cabeza de ajos con las tijeras y rescatar la pulpa asada, colocarla en un bol con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal. Reunir todas las verduras en tiras y aliñarlas con el mejunje de ajos.

“ONDDO ASKO SALTZEN DITUGU”

IRUNE BERAKOETXEA

“Eguraldiak asko baldintzatzen du, baina abuztutik hasita urria arte izaten ditugu guk onddoak, Nafarroakoak. Gure bezeroei asko gustatzen zaizkie. Zerba guztiak ez ditugu saltzen, baina onddoak beti bukatzen zaizkigu. Gero krisian gaudela esaten dute!” , esaten digu irribarretsu.



ALTZUETA BARAZKIAK

-1 solairua, San Martin Azoka

UDAZKENA ERE, ONDDOEN GARAIA DA!



“ZUBIETAKO ONDDOAK DITUGU”

TOMAS IMAZ

Tomas Imazek harro erakusten dizkigu bere herriko onddo ederrak eta zaporetsuak. “Azaroa arte, gutxi gora behera, izango ditugu salgai. Politenak plantxan edo labean egitea gomendatzen diet bezeroei. Itsusienak, ordea, errebuelto bat prestatzeko egokiak dira. Goringoak (Amanita Caesarea) ere baditugu! Hauek Cesarren mokaduak dira!”.

AMERI-GOIKOA BASERRIA

-1 solairua, San Martin Azoka

“TENEMOS HONGOS DESHIDRATADOS TODO EL AÑO”

CONCHI RICO

“En un bote bien cerrado, se mantienen en perfecto estado. Vienen muy bien para añadirlos en la cocción de platos o guisos. Hay que hidratarlos durante un mínimo de 20 minutos con agua caliente o caldo”.



GRANEL

Planta 0, Mercado San Martín



POR LA DOCTORA ESTHER TELLERIA



LOS 8 MANDAMIENTOS DE UN DESAYUNO PERFECTO

PARA TENER UN BUEN DÍA ES NECESARIO HACER UN DESAYUNO SANO Y COMPLETO. AUNQUE SEAS DE ESAS PERSONAS QUE SE LEVANTAN SIN HAMBRE, TOMA ALGÚN ALIMENTO LÍQUIDO Y PREPÁRATE ALGO PARA COMER MÁS TARDE. TE DAMOS IDEAS Y RAZONES.

Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. **Estos cambios hormonales alteran el metabolismo con una mayor predisposición a la obesidad.**

El desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes, de hecho, **está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta:** falta de calcio, vitaminas, fibra, agua... (para muchas personas, el consumo de lácteos, principal fuente de calcio, está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza,

podrían producirse deficiencias de este nutriente que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.).

Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, nutricionalmente poco satisfactorio, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo.

Muchas personas no tienen hambre cuando se levantan, incluso si han cenado poco la noche anterior. Estas personas deberán tomar algo líquido: zumo natural, leche, infusión..., y completarán su desayuno a media mañana con un tentempié equilibrado y bien pensado que complete nutricionalmente el escaso desayuno de primera hora.



1. COME CEREALES.

El pan, el arroz y los copos de avena, de maíz o de trigo son los primeros en ser metabolizados y convertidos por el organismo en glucosa, energía necesaria para que el organismo empiece a funcionar. Si son integrales, nos aportarán más fibra, vitaminas y minerales.

RECUERDA. El arroz y el maíz no contienen gluten, proteína que puede ocasionar problemas digestivos a ciertas personas.

2. TOMA FRUTA.

Se recomienda el consumo de 3 frutas al día por su alto aporte de fibra, micronutrientes y otros componentes bioactivos (pectinas, fructosa, carotenos, polifenoles ...) que nos ayudan a prevenir todo tipo de patologías. Las frutas desecadas y los frutos secos también pueden formar parte de un desayuno saludable.

TOMA NOTA. Los frutos secos tienen poca agua y aportan fibra, proteína y grasa insaturada, que es beneficiosa para la salud

cardiovascular. Sin embargo, es un alimento que aporta muchas calorías, de manera que seremos moderados con el tamaño de la ración: 20 gramos aportan 100-120 kcal.

3. INCLUYE LECHE Y DERIVADOS.

La leche es el alimento más completo, pues contiene casi todos los nutrientes esenciales para la persona. Al tener un alto porcentaje de agua, nos ayuda a estar perfectamente hidratados. Su aporte calórico, cuando se trata de leche entera, es de tan sólo 65 kcal/100 ml de leche, luego no es un alimento que amenace el mantenimiento del peso.

RECUERDA: Los intolerantes a la lactosa tomarán leche sin lactosa o yogur, pero no dejarán de tomar leche para asegurarse un óptimo estado nutricional.

TOMA NOTA: El yogur tiene un valor nutritivo similar al de la leche, aunque apenas contiene lactosa, azúcar que interviene en la asimilación del calcio.

4 RAZONES POR LAS QUE DESAYUNAR ES BUENO

1. Tras diez o doce horas de ayuno, la glucosa del desayuno facilita la concentración, la memoria y nuestras habilidades intelectuales y hará que los músculos funcionen correctamente sintiéndonos menos cansados y con más energía.
2. No desayunar favorece el estreñimiento.
3. No desayunar incrementa el riesgo de tener obesidad. Si no desayunas vas a sentir hambre más tarde y

querrás una solución rápida: galletas, dulces, snacks salados, bocadillos... que formarán parte de un picoteo que te hará engordar

4. Las proteínas de los cereales son deficitarias en lisina y triptófano, de manera que son proteínas de peor calidad que las de origen animal. Consúmelos con otros alimentos como la leche, los huevos o las legumbres para mejorar su calidad.

4. ELIGE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE).

La grasa de elección para el desayuno es el aceite de oliva virgen extra por su alto contenido en ácido oleico y la alta concentración de antioxidantes.

RECUERDA: El AOVE reduce los niveles sanguíneos de colesterol total y DE LDL-colesterol (colesterol "malo"). Además, mantiene e incluso aumenta los de HDL-colesterol (colesterol "bueno").

TOMA NOTA: Las grasas aportan 9 kcal por gramo, de manera que seremos cuidadosos con la cantidad de aceite presente en el desayuno.

5. NO AL AZÚCAR.

El azúcar o la miel sólo aportan energía y ningún nutriente (calorías vacías). Sin embargo, su sabor dulce, agradable puede favorecer el consumo de otros alimentos que sí aportan nutrientes: leche, flanes, postres... y esto puede ser importante en algunas personas como ancianos con menor capacidad gustativa, enfermos o inapetentes.

6. EVITA EL PAN DE MOLDE Y LA BOLLERÍA INDUSTRIAL.

Si se han elaborado con grasas de origen animal o con grasas hidrogenadas contribuyen, si su consumo es alto, a alterar la salud cardiovascular. Además son alimentos con mayor cantidad de azúcar.

7. POCO EMBUTIDO.

Se trata de una carne de escaso valor nutricional que aporta grasas saturadas y sal, con lo cual debe ser un alimento de presencia ocasional en nuestra dieta.

8. POCA MARGARINA.

Casi todos los aceites vegetales pueden ser utilizados para obtener margarinas. El principal inconveniente es que durante el proceso de hidrogenación se forman ácidos grasos trans que pueden comportarse como factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular.



JOANGO GARA ELKARREKIN GOSALTZERA?

**EGUNEKO OTORDURIK
GARRANTZITSUENA DELA DIOTE,
ETA SAN MARTIN MERKATUKO TOKI
HAUETAN AUKERA ZORAGARRIAK
DITUZU. HONA HEMEN ZAZPI AUKERA
LILURAGARRI, EGUNARI ENERGIA
ONAREKIN EKITEKO.**

ILUSTRACIONES D. BESNÉ



Gozozaleentzat

Torradak oso gustuko badituzu, zatoz Barrenetxera, SUPER AMARA SAN MARTIN saltokiaren barruan. Artisau-eran egiten dituzte, brioche-ogia, esnea, kanela eta azukrea osagai hartuta. Platera ere miatzatzeko gogoia izango duzu!

BARRENETXE
SUPER AMARA
-1. solairua
San Martin Merkatua



8:00 H
KAFEA ETA
TORRIJA



10:00 H
BITAMINADUN
ZUMOA



Instagramen erabiltzaileentzat

Eska ezazu hautatutako frutarekin La Superak unean bertan egiten dituen zuku gozo eta osasungarri horietako bat. Karta oso zabala dute. Argazkian azaltzen dena laranja, mertxika eta mango ekologikoarekin eginda dago. Atera argazkia eta igo zure Instagramera. Trending topic izango zara!

LA SUPERA
0. solairua
San Martin Merkatua



Frantziar erara

Gosaltzeko orduan croissant on bat funtsezkoa dela uste duzun horietako bat al zara? Talon askotarikoak dituzte: margarinazkoak, hazidunak eta croissanten artean erregea: gurinezkoa. Gozo-gozoak! Bon appétit!

11:00 H
ARRAUTZAK
HIRUGIHARRAREKIN



Arrautza pareia!

Goiza gogor hasi eta ganoraz gosaltzea atsegin baduzu, zatoz SM Café Bar tabernara. Goizeko 7:30ean irekitzen dute. Ramonen lantaldeak arrautzak hirugihar eta patatekin prestatuko dizkizu; txundituta utziko zaituzte. Irribarre batekin zerbitzatuko dizkizute, ohi bezala.

SM CAFÉ BAR

San Martineko
erdiko galeria
943 42 76 10



Maiteko duzun briochea

Ramon eta Humbertoren kafetegian espezialitate asko dituzte, gozo-gozoak guztiak: jogurt naturala fruitu lehorrekin, pan tumaca eta beste asko. Baina opil finak atsegin badituzu, briochea plantxan aukera paregabea da.

CAFÉ CENTRAL

Erdiko galeria
San Martin Merkatua



Etxera eramateko

Zure elikadura osasungarria da eta ingurumenak kezkatzen zaitu? Granelen, Conchi eta Eva ahizpek produktu ekologikoak edo kontsumo arduratsukoak saltzen dituzte, eta ez dute plastikozko zorrorik erabiltzen. Gosaritarako zereal kurruskariak ezin hobeak dira. Eskatu fruitu lehorrak ere. Probatu eta ikusiko duzu, ez duzu besterik nahiko.

GRANEL

0. solairua
San Martin Merkatua



Azken joerak

Fnac-eko kafetegia goitik behera eraberritu dute. 0. solairura eramanez dute, handiagoa da eta bertokoen eta turistaren gustuekin bat datorren eskaintza zabala du: smoothieak, fruta freskoa zatituta, frappé kafea, sandwichak... Eramateko edo bertako mahai erosoetan hartzeko.

PIKIN GOOD

FNACen
0. solairuan

TALO

0. solairua
San Martin Merkatua



FOTO: ALEX ITURRALDE

AZPILICUETA

TIEMPO DE MARIDAR

**LA DE AZPILICUETA ES UNA HISTORIA DE AMOR CON EL VINO.
CREADA EN 1881 EN FUENMAYOR, LA RIOJA, ES UNA DE LAS BODEGAS MÁS ANTIGUAS DE ESPAÑA.**

Azpilicuenta es origen y es tiempo. Tiempo que va despacio para nutrir la tierra y fortalecer las cepas y que casi se detiene para madurar los vinos. Tiempo aliado. Tiempo invertido en quehaceres y labores de campo, en sofisticadas investigaciones vitivinícolas, en el simple hecho de esperar. Y sobre todo, tiempo liberado para que tú puedas disfrutar de un momento

inolvidable, del placer de una compañía agradable y de un buen vino. Tiempo para vivir el tiempo.

Por eso, te presentamos una selección de nuestros vinos y unas deliciosas propuestas de maridaje, fáciles de preparar, pensadas para que disfrutes de tu tiempo siempre que quieras.

AZPILICUETA BLANCO**Tiempo para ti**

Brillante amarillo pálido con reflejos verdosos. Perfume de jardín. Luz fresca y serena que hace respirar profundo y pone la mente en blanco. La naturaleza se ha tomado su tiempo. Ahora te toca tomártelo a ti.

VARIEDADES: 100% Viura
TEMPERATURA DE SERVICIO: 8º-10ºC.

90

AZPILICUETA COLECCIÓN PRIVADA ROSADO**El tiempo, el mejor regalo**

Rosa pálido con sutil reflejo cobrizo. La elegante madera, integrada entre las abundantes frutas rojas y los justos matices florales, tienen un efecto en boca sedoso y de gran longitud. Igual que si te hubieras hecho el mejor regalo. Tiempo. Tiempo para ser vivido.

VARIEDADES: 100% Tempranillo
TEMPERATURA DE SERVICIO: 9º-12ºC.

90

AZPILICUETA SELECCIÓN DE BARRICAS**Tiempo de nuestro lado**

Barricas de roble francés. Árboles elegidos en sus propios bosques. Maderas nobles que ennoblecen su contenido. Y después, el tiempo. Solo eso. Tiempo valioso y detenido. Tiempo que cuenta, que juega a favor y que cae, invariablemente, de nuestro lado.

VARIEDADES: 100% Tempranillo
TEMPERATURA DE SERVICIO: 12º - 16º C

91



FOTOS: E. ORTOLAIZ

“El mejor vino es el que gusta a aquella persona con la que lo vamos a compartir”

Elena Adell,

Enóloga de Azpilicueta.

Nieta de cultivadores de viñedos, Elena Adell (Logroño, 1958) estudió ingeniería agrónoma en la universidad, especializándose en viticultura y enología y se dedica a la elaboración vinícola desde 1985.

“Azpilicueta es una fabulosa bodega que me suministra la plataforma ideal para tomar como punto de partida los valores que han convertido nuestros vinos en referente en el mundo”, afirma. Mujer entusiasta, disfruta jugando con las posibilidades que le ofrecen los cientos de hectáreas de viñedo de las que dispone, con las variedades de uva, con los distintas expresiones que ofrece un fruto crecido en una tierra cambiante en su composición, altitud y orientación.

Desde esa diversidad, Elena ensambla variedades, combina, aprende y elabora vinos que emocionan y provocan la curiosidad del consumidor, sin perder la esencia del vino riojano. Ella es una de los responsables de ese estado intemporal de madurez juvenil que disfrutan los mejores vinos de La Rioja.

UDAZKENEKO zerrenda

ESKAINI ZEURE BURUARI APETA KOSMETIKOA ETA EMAN DENBORATXO BAT ZEURE BURUA ZAINTZEN. PRODUKTU AUKERA HONI ESKER, ZEURE BURUA DISTIRATSU IKUSIKO DUZU, EDER ETA XARMANT.

ARGAZKIA ESTITXU ORTOLAIZ

ESTILISMOA MAJO CARRERAS

1. CHEN YUren Blush Sublime Glamour masailetako gorria. Hauts trinkoa, ehundura leun eta gozoarekin. 005 zenbakia. **21,99 €**

2. CHEN YU. Vernis Glamour 238 eta 211 zenbakiak. Iraupen luzeko azazkaletako berniza, zetazko proteinekin. Kolpeen aurkako formula, lehortze bizkorrarekin eta distira paregabearekin. **16,91 €**



3. BETER MAKE UPen begi-itzalerako pintzelak. **4,53 €**

4. REVLON COLORSTAYRen begi-itzala. Decadent tonuak. 16 ordurainoko iraupena. **12,76 €**

5. REVLON. Mate Eye Shadow. Begi-itzal matea. 002 zenbakia. **9,23 €**

6. Eau de toilette Agua Fresca de Rosas Blancas. **ADOLFO DOMÍNGUEZ.** **32,90 €**

7. KRAMERren Natur Terapia eskua hidratatzeko krema. Berehalako bizitasun-kolpe freskagarria. Zitrikoak eta pipermina. **2,99 €**

8. CHEN YUren aurpegia garbitzeko gela, larruazal koipetsu eta mistoetarako. A, E, C eta F bitaminekin eta Hamamelis eta Laricyl aterakinekin. **22,12 €**

13. CHEN YU. Teint Fluide Sublime Glamour. Makillaje naturala, arina, eroso. 031 zenbakia. **24,99 €**

14. Bclean. Orbanak garbitzeko esnea, papaia aterakinarekin. Zikinak garbitu, makillajea kendu, tonua bateratu, argitu eta lasaitu egiten du. **BELLA AURORA**rena. **8,45€**

15. BETER. Askatu egiten du. Ilea hobekien askatzen duen eskuila. Tiratzerik gabe, lasturarik gabe. Ile hezearekin edo lehorrarekin. Egoki-egokia ile kizkurretarako, latzetarako eta hurrekin erabiltzeko. **10,50 €**

16. BETER. Overnight Rollers. Zuk atsedean hartzen duzun artean lan egiten duten errulo bigunak: gau osoan ilea moldeatzeko neurri ezin hobea du: zuk egin lo lasai eta ile polit-politarekin esnatuko zara. **6,37 €**



9.



10.



15.

16.

9. Makillajea ezartzeko silikonazko belakia. **CASALFE.** **2,99 €**

10. ROCHASen Eau de toilette Les Cascades. **39,90 €**

11. CHEN YU. Gloss Sublime Glamour. 110 zenbakia (arrosa) eta 108 zenbakia (gorria). **16,53 €**

12. BOURJOIS. Reveal bolumen-maskara. Iraupen luzekoa eta bolumen handikoa. Ispilua ere barne. **17,99 €**



11.

12.



14.



13.

SUPER AMARA



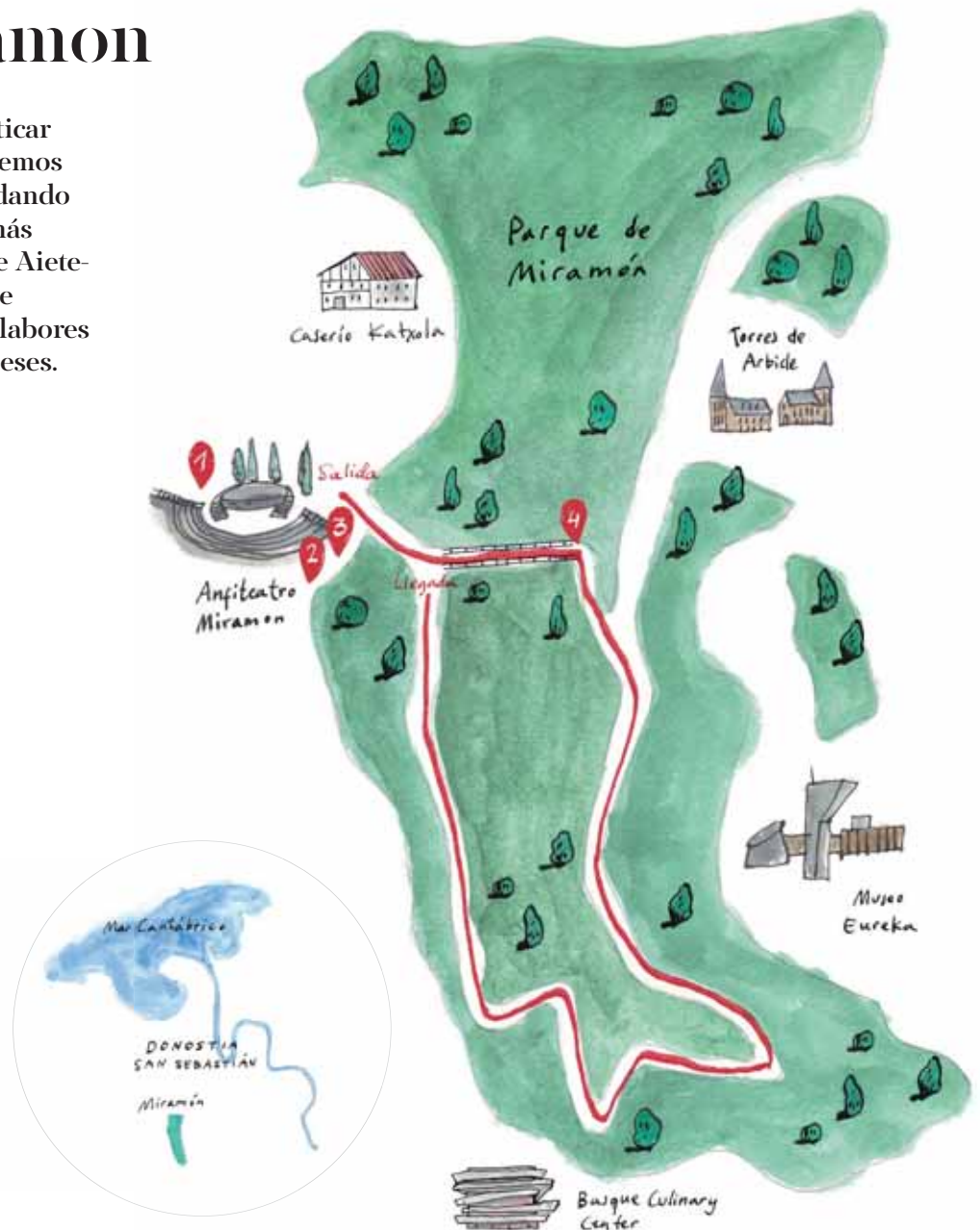
POR JAVIER ARRIAGA

Pateamos el Bosque de Miramon

Donostia es la ciudad perfecta para practicar deporte al aire libre. Esta vez, os proponemos un sencillo circuito que podrás hacer andando o corriendo en una de las zonas verdes más espectaculares de la ciudad: el Bosque de Aiete-Miramón, convertido en un nuevo parque periurbano de 60 hectáreas gracias a las labores de recuperación finalizadas hace unos meses.

El bosque de Miramon es un pulmón verde que ofrece a donostiarras y visitantes una laberíntica red de pistas, caminos y senderos de diferentes estilos que albergan una gran variedad de especies de flora y fauna. Nosotros os proponemos un circuito sencillo de 2 kilómetros de longitud para hacer andando en unos 25 minutos y en unos 12 minutos corriendo, según, claro está el ritmo de cada uno. El punto de salida lo marcamos en el anfiteatro de Miramon y el de llegada, en un puente cercano al anfiteatro. El camino es asfaltado en todo su recorrido y es prácticamente llano salvo por la existencia de un par de cuestas levemente empinadas. Aprovecharemos nuestro propio peso para realizar, tanto en el punto de salida como en el de llegada, una serie de ejercicios musculares que no necesitan elementos externos y que completarán la actividad aeróbica que vamos a realizar caminando o corriendo. La principal ventaja de realizar este tipo de entrenamiento al aire libre es la sensación de libertad y desconexión total que sentimos gracias al espacio libre disponible.

“SI ERES DE ESAS PERSONAS QUE DISFRUTAN PASEANDO O CORRIENDO AL AIRE LIBRE, ACÉRCATE HASTA MIRAMON. TIENES 60 HECTÁREAS PARA DISFRUTAR EN PLENA NATURALEZA”.





EL CASERÍO KATXOLA
MUSEO VIVO DE LA SIDRA

Elijas el circuito que elijas, siempre es una buena idea acercarse al restaurado edificio del caserío Katxola. Edificado en el siglo XVIII, fue destinado a bodega para la producción y venta de sidra para el consumo de los ciudadanos de San Sebastián. En su interior alberga un lagar de presión, del tipo que se empezó a utilizar a finales del siglo XVII. Tras convertirse en sidrería en las primeras décadas del siglo XX y luego granja familiar, desde 2003 la Asociación de Vecinos Lantxabe del barrio de Aiete –que ha participado activamente en la regeneración de Miramon– gestiona el caserío como museo vivo de la sidra.

Visita con cita previa:
649 861 217
Horarios de llamada:
Lunes a sábado 10:00 a 15:00 y de 17:00 a 19:00
Las visitas se suelen realizar los viernes por la tarde y sábados por la mañana, durante todo el año.
www.aiete.net

1 Tijeras en los escalones del Anfiteatro



De frente, con la espalda recta. Adelanta una pierna y deja estirada al máximo la que queda detrás, apoyando sólo la punta del pie. La pierna que adelantamos debe ser la que aguante el equilibrio, pues la que queda por detrás es la que trabajará. Así, subiremos y bajaremos el cuerpo.

2 Flexiones para tríceps en los escalones del Anfiteatro



Nos sentamos en un peldaño del anfiteatro y apoyamos las manos en el borde con los dedos hacia delante y los brazos bien pegados al cuerpo. Sacamos glúteo hacia delante y bajamos hacia el suelo flexionando los codos y volvemos a subir empujando el peldaño con las manos. Podemos colocar los pies en el suelo, con las rodillas flexionales o estiradas.

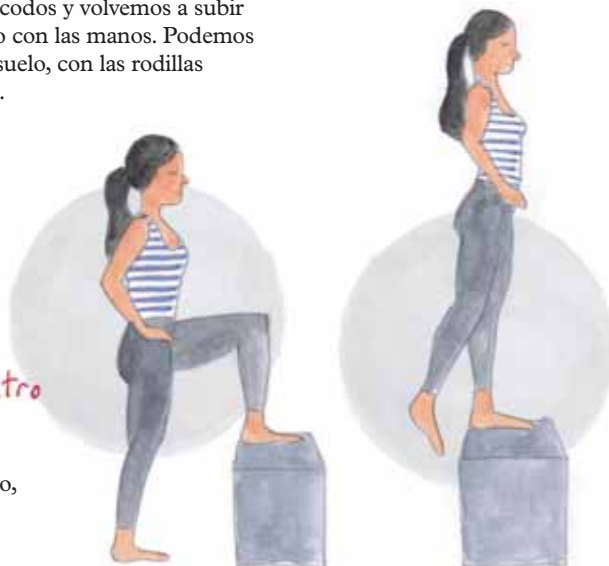


4 Giro caderas + Elevación rodillas en el puente

Apoyamos los brazos sobre la barandilla del puente, elevamos la rodilla y al llegar a la altura de la cadera giramos sobre el lado contrario, alternativamente.

3 Step-up an el Anfiteatro

Simplemente subir y bajar sobre un peldaño, alternativamente.



EJERCICIOS

REALIZAR CADA EJERCICIO 1-2-3-4 VECES Y CADA VEZ 10-12-15-20 REPETICIONES EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE CADA PERSONA.

CONCHI Y EVA RICO

GRANEL

PLANTA 0 / MERCADO SAN MARTÍN



FOTO: E. ORTOLAIZ



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y slow shop

UN OLOR DELICIOSO SOBREPASA LOS COMPARTIMENTOS DE METACRILATO EN LOS QUE ESTÁN A LA VENTA ESPECIAS EXÓTICAS, DIFERENTES TIPOS DE PASTA, FRUTOS SECOS, GALLETAS ARTESANAS Y CEREALES, POR CITAR ALGUNOS DE LOS MÁS DE 80 PRODUCTOS QUE ESTÁN A LA VENTA EN GRANEL, EL ÚLTIMO COMERCIO QUE HA ABIERTO LAS PUERTAS EN SAN MARTÍN. "PARA NOSOTRAS, LO PRINCIPAL ES VENDER PRODUCTO DE CALIDAD Y SALUDABLE", CUENTAN LAS HERMANAS CONCHI Y EVA RICO.

POR E. ORTEGA ARSUAGA

¿QUÉ ES GRANEL? Es una red de tiendas que nació en Cataluña con el fin de innovar y apostar por una nueva forma de vender el alimento. Nosotras conocimos la tienda madre en Barcelona, nos identificamos con su filosofía y apostamos por abrir una tienda en San Sebastián hace dos años, en la calle Larramendi. Hace unos meses, al quedar libre un puesto en San Martín, quisimos dar a conocer nuestros productos en el mercado.

¿QUÉ SIGNIFICA EL TÉRMINO 'ALIMENTACIÓN CONSCIENTE' PARA GRANEL? El cliente puede ver y oler lo que quiere comprar. No está obligado a comprar una cantidad concreta. No hay mínimos. Esto ayuda a realizar una compra consciente y a no comprar de una forma compulsiva, como suele ocurrir muchas veces en el supermercado, que compras más

de los que necesitas y se te queda acumulado en el armario sin consumirlo. Aquí puedes comprar lo que quieras a partir de 5 gramos, que es lo que pesca la báscula. Por ejemplo, el chocolate está en tableta. Te la puedes llevar entera o tres onzas.

LLAMA LA ATENCIÓN QUE NO UTILIZÁIS BOLSAS DE PLÁSTICO. Una de las apuestas de Granel es minimizar nuestros propios residuos. Utilizamos bolsas de papel o de fécula de patata. Nos preocupa el consumo excesivo de los envases de plástico, y, precisamente, la venta a granel permite prescindir de ellos. Esto incide en una mejora del medio ambiente, de los ecosistemas y ayuda a ser más consciente de la alimentación. Nosotros tenemos nuestros propios envases, pero los clientes pueden traer los suyos desde casa.

¿QUÉ PODEMOS COMPRAR EN GRANEL? ¡Un montón de cosas! Cereales, pastas, arroces, legumbres, deshidratados salados, frutos secos, especias... Todos estos productos son de gran calidad y saludables, de producción ecológica o de producción responsable. Ese es nuestro compromiso.

LLAMA MUCHO LA ATENCIÓN EL OLOR DE VUESTRO PUESTO, A ESPECIAS EXÓTICAS... Sí. Las especias tienen una gran representación en nuestra tienda. Al no estar envasadas desprenden un olor muy agradable. Tenemos curry originario de la India, cúrcuma que es buenisísima para la salud, pimentón de La Vera, jengibre, comino... En Granel nos gusta informar a nuestros clientes de cómo utilizar las especias y sobre las propiedades beneficiosas que tienen para el organismo.

¿QUÉ ES LO MÁS ESPECIAL QUE VENDÉIS? "Los dátiles de Iran son espectaculares. Los risottos nos

“
**SAN MARTÍN
 ES UN
 MERCADO DE
 REFERENCIA
 POR SU
 CALIDAD**
 ”



los piden mucho. Los cereales de desayuno gustan muchísimo y no pueden encontrarse en otro sitio, esto la gente lo valora. Las aceitunas

también son muy especiales, condimentadas con producto natural. Las galletas son todas artesanas y no tienen aceite de palma. Son buenísimas. Las tenemos sin gluten y sin azúcar. Tenemos clientes que tienen intolerancias y están encantados de poder comerlas y de que sean tan ricas. También vendemos setas, verduras y frutas deshidratadas secadas al sol que guardan todo su aroma y propiedades. Y frutos secos de mucha calidad que son muy demandados.

¿POR QUÉ HABÉIS ELEGIDO INSTALAROS EN SAN MARTÍN? San Martín es un mercado de referencia para nosotras porque todo lo que se vende aquí es de calidad. Por eso, nos interesaba mucho instalarnos aquí y que nos sirviera de escaparate para dar a conocer nuestra tienda de la calle Larramendi, donde vendemos muchos más productos que aquí.

¿A QUÉ PÚBLICO OS DIRIGÍS? A todo el mundo, porque tenemos de todo. El público es aquel que se quiere cuidar y que quiere comprar la cantidad que sabe que va a consumir en un plazo de unos días, sin tener que almacenar en el armario. Tenemos personas que viven solas, parejas, familias... A mucha gente mayor, esta tipo de compra les recuerda a cómo se compraba hace 50 o 60 años. El nuestro es un producto de calidad, pero buscamos el equilibrio entre salud y economía.

C | L | U | B *Fan*

OFERTAS, TALLERES Y SORTEOS EN SAN MARTÍN

OFERTAS

FNAC

- % 50-eko deskontua FNACeko bazkide-txartela egitean.

JUAN ETXEBERRIA

- Descuento del 10% por la compra de un **cordero** o **cabrito lechal entero**.
- Amplia oferta en productos **sin gluten** y **sin lactosa**.
- **Lapikoko eta kremak** %10eko dekontuarekin.

PANADERÍA TALO

- **Para los clientes fan precio especial 1€.** Naranja y Pasas, Pepitas de Cacao, Cookie Bombón con Pepitas Blancas.

FAST&CLEAN

- Hemos introducido proceso de limpieza en seco sostenible. Eliminamos todos los tóxicos. ¡Prúbelo!

FRUDISK

- **Sopresa opari bat** Fan txartela aurkeztuz.

CHARCUTERÍA MARIBEL

- % 20ko deskontua ezkur-urdaiazpikoan.
- FAN! izateagatik **J.D Idiazabal** eta **Manchegon** gazta deskontuak.
- Deskontu bereziak **Salamancako solomotra** eta **solomo iberikoa** erostean (ontzutuak).

PESCADERÍA ROSA MARI

- **Langostino cocido de Huelva** a 14,80€/kg
- **Almeja marinera gallega** 19,80€/kg
- **Mejillón gallego** (especial rellenar) 3,90€/kg

KENKO SHUSI

- **Jakisoba.** Salteatutako fideo japoniarrak 3,80€

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Mejillón gallego:** 4,90 €/kg
- **Langostino crudo:** 12,50 €/kg
- **Bacalao desalado:** 10,90 €/kg
- **Chipirón congelado:** 8,90 €/kg

FOIES GOIBURU

- **30€ baino gehiagoko** erosketa egiteagatik mo erreduzio potetxo bat opari.

SORTEOS

LACUNZA

- Sorteo de 3 Kits de merchandising de **Beautiful Words**.
Sorteo: 16 de octubre.

CASINO KURSAAL

- Sorteo de **2 cenas para 2 personas** en el Restaurante la Boule del Casino Kursaal.
Sorteo: 25 de octubre.

GET IN

- 1 entrada doble para (28 oct): **Stu larsen + Tim hart**.
Sorteo: 16 de octubre.
- 2 entradas dobles para (26 nov): **Cantajuegos**.
Sorteo: 13 de noviembre.
- 2 entradas dobles para (27 dic): **India Martínez**.
Sorteo: 11 de diciembre.

LA PERLA

- Sorteo de **10 entradas dobles** al Circuito Talaso de Puesta en forma de 3 horas.
Sorteo: 8 de noviembre.

CENTRO D'ELIKATUZ DE ORDIZIA Y EL CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL QUESO EN IDIAZABAL

- Sorteo de **4 entradas dobles** para los dos Museos. Sorteo: 27 de octubre.

TOPIC

- Sorteo de **4 entradas dobles** para los dos Museos. Sorteo: 2 de noviembre.

BUCEO DONOSTI

- Sorteo de **1 bautizo de buceo**.
Sorteo: 6 de noviembre.

ESTUDIO PILATES DONOSTI

- **25 % de descuento** en la primera mensualidad de Pilates Mat.
Sorteo: 19 de octubre.
- **30 % de descuento** dos meses consecutivos Pilates Tower Aparatos Principiante.
Sorteo: 8 de noviembre.

Para participar en los sorteos apúntate en msanmartin.es



TALLERES GRATUITOS

¡Sólo para socios del Club Fan!

Pensando en los socios de Club Fan! San Martín, hemos organizado nuevos talleres para toda la familia. Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el **943 31 15 69**. Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

ESTÉTICA



APRENDE A CUIDAR TU PIEL

Cuándo: **10 de Noviembre** (viernes).
Hora: **18:30**
Lugar: **Plaza Pio XII, 2 entlo derecha**
Máximo: **10 personas**

MAQUILLAJE



MAQUILLAJE DE OTOÑO

Cuándo: **20 de Octubre** (viernes).
Hora: **18:30**
Lugar: **Plaza Pio XII, 2 entlo derecha**
Máximo: **10 personas**

¿CÓMO APUNTARME?

En la página web www.msanmartin.es/club o en el nº de teléfono del club 943 31 15 69 (de lunes a jueves de 9 a 14h. y de 16-18h. Viernes de 9 a 14h).



DESPIERTA TU BELLEZA

Cuándo: **11 de Noviembre** (sábado).
Hora: **10:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 3-4ªA**
Máximo: **10 personas**

AUTOMAQUILLAJE BÁSICO

Cuándo: **14 de Octubre** (sábado).
28 de Octubre (sábado).
Hora: **10:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 3-4ªA**
Máximo: **10 personas**

GASTRONOMÍA



RECETAS DE CEREALES CON VERDURAS

AMERI GOIKOA

Cuándo: **25 de Octubre** (miércoles).
Hora: **18:00**
Lugar: **Espacio Gastropote**
(Mercado San Martín, Planta 0)
Máximo: **10 personas**

GASTRONOMÍA



RECETAS NAVIDEÑAS

BAHIA DE LA CONCHA

Cuándo: **13 de Diciembre** (miércoles).
 Hora: **18:00**
 Lugar: **The Txotx Gourmet Albiztur.** (C/Matia, 52. Bajo)
Máximo: 12 personas



CATA DE CERVEZA ARTESANAL

BIDASSOA BASQUE BREWERY

Cuándo: **10 de Noviembre** (viernes).
 Hora: **18:30**
 Lugar: **C/Auzolan, 2 Irun**
Máximo: 10 personas



REPOSTERÍA: FINAL FELIZ CON JOSEBA ARGUIÑANO

MIMO

Cuándo: **18 de Noviembre** (sábado).
 Hora: **19:00**
 Lugar: **C/Okendo 1**
Máximo: 2 personas

MANUALIDADES



PIÑATA DE CUMPLEAÑOS

MILUKA&ME

Cuándo: **19 de Octubre** (jueves).
 Hora: **18:00**
 Lugar: **Kilukamiluka** (C/San Marcial, 9)
Máximo: 8 personas

JARRONES DE ORIGAMI

MILUKA&ME

Cuándo: **17 de Octubre** (martes).
 Hora: **18:00**
 Lugar: **Kilukamiluka** (C/San Marcial, 9)
Máximo: 8 personas

MANUALIDADES PARA NIÑOS



CÁMARA DE FOTOS DE CARTÓN

TXIKIPLANES

Cuándo: **28 de Octubre** (sábado).
 Hora: **11:30 (1 hora de duración)**
 Lugar: **Hotel Palacio de Aiete**
Máximo: 15 personas

JUST DANCE Y JUEGOS EN EQUIPO

TXIKIPLANES

Cuándo: **28 de Octubre** (sábado).
 Hora: **12:30 (1 hora de duración)**
 Lugar: **Hotel Palacio de Aiete**
Máximo: 15 personas

otoño FNAC

4.

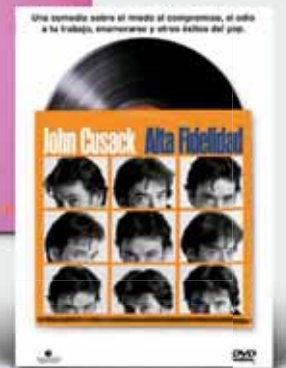


2.



1.

5.



3.



6.



7.

ES SOLO ROCK AND ROLL, PERO ME GUSTA

1. LYRES En los 80 se forjó una escena underground de garaje-punk que esquivó la moda de las hombreras. Mantuvo viva la llama del rock. Y los Lyres eran los mejores. 8,99 € /// **2. POR FAVOR, MÁTAME** La Cuore del rock and roll. La biblia macarra del punk. Chismorreos, sexo y música. El libro que reinventó el género oral. Divertidísimo. MC5, Stooges, Blondie... 20 € /// **3. PANDERETA DE MEDIA LUNA** Bob Dylan -y luego The Byrds- ya le cantaba al "Señor pandereta" en 1964. Ideal como atrezzo rockero. Un instrumento sencillo, resultón y barato. 16,99 € /// **4. LEMMY. LA AUTOBIOGRAFÍA** Lemmy Kilmister, líder de Motorhead, murió a finales de 2015. Era una estrella del punk-rock, representante de un estilo de vida único. Ésta es su historia. 17,95 € /// **5. ALTA FIDELIDAD** Atención: la película está a la altura del libro. Un John Cusack espléndido. Una tienda de discos en crisis. Y el comienzo a lo grande con 13th Floor Elevators. Un must. 7,99 € /// **6. NIGHT BEATS** Que el rock and roll está muerto es una de las grandes falacias de este siglo. Hay excitantes grupos de rock por todas partes. Los tejanos Night Beats son uno de ellos. 22,99 € /// **7. COSAS QUE LOS NIETOS DEBERÍAN SABER** El libro que revolucionó la visión del rock independiente. El líder de Eels, Mark Oliver Everett, contando su vida con una naturalidad conmovedora. 21 € ///

①

NICK DRAKE
"Pink Moon"

"Orohar, nire bizitzan entzun dudak kantautorekerik goxo, eder eta sakonena da Nick Drake. Hazey Jane abestia 20 urterekin entzun nuen lehen aldiz eta, geroztik, maite dut. Pila bat gustatzen zait. Eta izan zuen zoritxarreko heriotza kriston pena ematen dit".

②

PORTISHEAD
"Dummy"

"Beste klasiko bat. 16 urterekin ezagutu nuen eta erabat liluratu ninduen. Beth Gibbons-ekin (abeslariarekin) maitemindua nago. Kaleratu zuen bakarkako lana, Out Of Season, zoragarria da. Eta taldearen estreinaldiko lan honetan, besteak beste, Roads kanta dago. Aho zabalik uzten zaitu".

③

ETTA JAMES
"At last!"

"Billie Holliday edo Dinah Washington gehiago entzun ditudan arren, azkenaldian gogoan dudak artista da. Energia handia ematen dit eta uneoro entzuten dut. Momentu honetan nire bizitzako soinu-banda da. Abestirik ospetsuena At Last bada ere, I'd Rather Go Blind aukeratuko nuke".

④

PJ HARVEY
"To Bring You My Love"

"Pj Harvey-ren hasierako lanak rockeroegiak ziren niretzako eta To Bring You My Love kaleratu zuen arte ez nion kasu gehiegirik egin. Soinu berriak, atmosferikoagoak, eransten dituen lehenengo aldia da. Ez dakit arrazoia zein izango den, baina amorrua atzean uzten duela dirudi".

⑤

FEIST
"Pleasure"

"Bere azken diskoaren lehenengo abestiarekin, Pleasure-ekin hain zuzen ere, obsesionatua nago. Feisten alde rockeroa da. Bera bakarrik. Gitarra elektrikoa, ahotsa eta kitto. Eta, azpikaldean, zenbait moldaketa bereiztu daitezke. Benetan atsegin dut".

ANE LEUX

**BETH GIBBONSEKIN
 MAITEMINDUA**

Bogotan 9 urte igaro ondoren, 2016an Donostiara bueltatu zen Ane Leux abeslaria. Eta adi: datorren urriaren 5ean Christina Rosenvinge teloneatuko du bere taldearekin batera. Hauek dira **FNAC San Martinen** aukeratu dituen diskoak. Emakumeak, nagusi.

POR JON PAGOLA

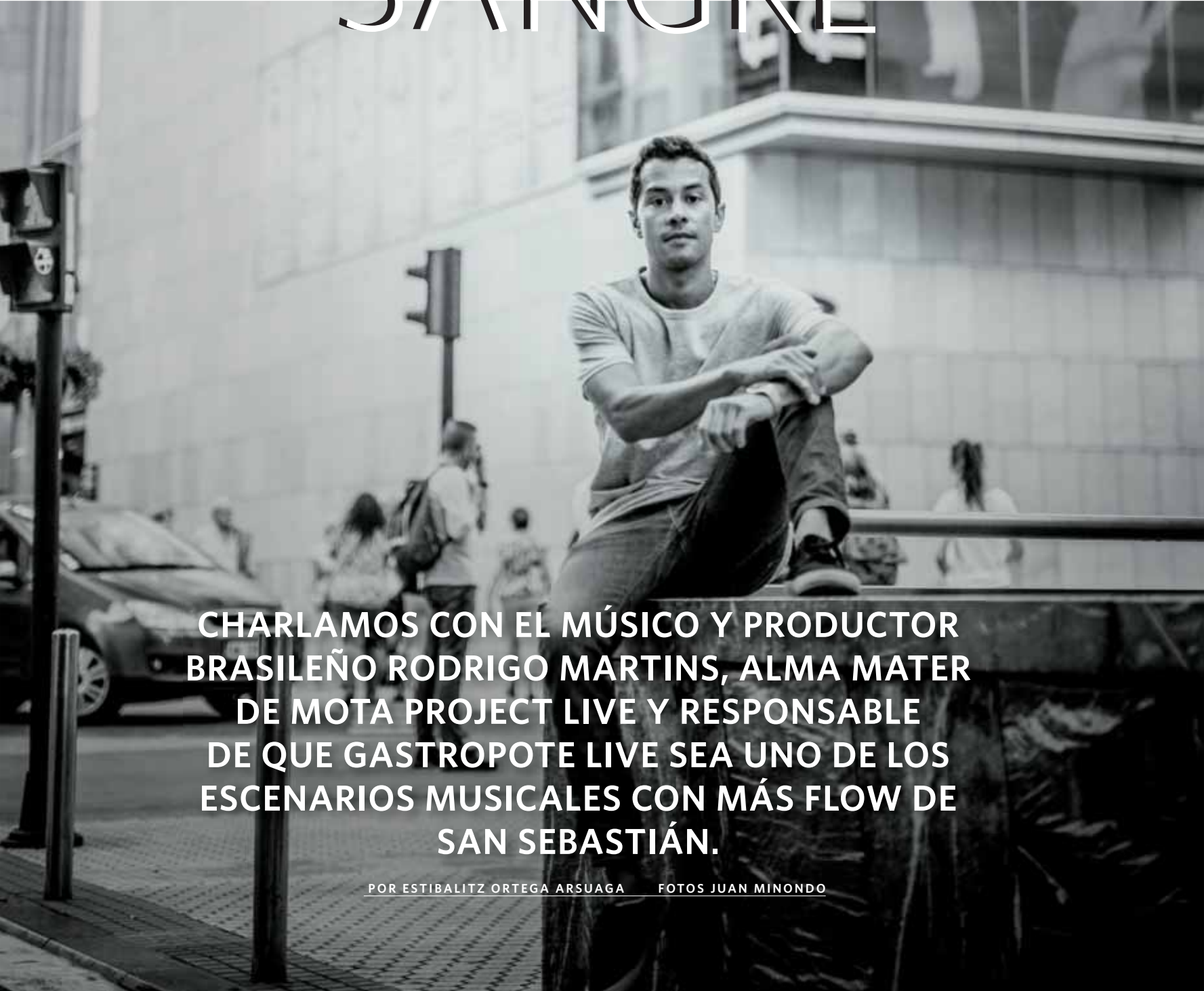


FOTO. E. ORTOLAIZ

MÚSICA

en la

SANGRE



**CHARLAMOS CON EL MÚSICO Y PRODUCTOR
BRASILEÑO RODRIGO MARTINS, ALMA MATER
DE MOTA PROJECT LIVE Y RESPONSABLE
DE QUE GASTROPOTE LIVE SEA UNO DE LOS
ESCENARIOS MUSICALES CON MÁS FLOW DE
SAN SEBASTIÁN.**

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA FOTOS JUAN MINONDO



El grupo de gitanos euskaldunes Sonakay está grabando su primer disco en el estudio de Rodrigo Martins.

A Rodrigo Martins (Brasil, 1984) se le eriza la piel cuando habla de música, una pasión que heredó de su padre, un conocido músico y productor brasileño. Él fue quien le introdujo, de muy pequeño, en el vasto mundo de la música profesional de Brasil. “Yo a los 12 años ya tocaba con bandas que se hicieron famosas en mi país. Actuaba en grandes eventos culturales, en fiestas privadas, en clubes, en garitos... Llegué a dar más de 1.500 bolos antes de los 18 años”.



Pues sí que empezaste pronto... Yo aprendí a tocar la batería antes que a hablar. Cuando iba a misa, con 4 o 5 años, no hacía caso de lo que decía el cura. ¡A mí lo que me interesaba era la batería! ¡Me fascinaba! Tengo fotos de esa edad en las que se me ve subido en una batería que me queda enorme y tocando.

¿Pero en Brasil tocan la batería en misa? Sí, durante el culto, actúan bandas de todo tipo: de rock, de hip-hop, de góspel, de música clásica... En Brasil la cultura musical es muy importante. La gente la valora mucho. Hay muchos músicos y de gran calidad.

O sea que llevas la música en el ADN. Sí, mi padre fue músico, productor y organizador de eventos. Y mi hermano, que vive en Estados Unidos, también se dedica a la música profesionalmente. He aprendido mucho de ellos y la visión americana que tienen de la música me sirve mucho para mi trabajo, para diferenciarme de otros músicos y productores.

“LA MÚSICA NOS UNIÓ”

Yoni Camacho, el cantante de **SONAKAY**, lo tiene clarísimo: “Antes de conocer a Rodrigo nosotros estábamos estructuralmente desorganizados. Él nos ha asesorado en todo y nos ha enseñado a escribir un repertorio, a darle importancia a la imagen, nos organiza los viajes, los conciertos... Es muy meticuloso y perfeccionista. ¡Muy profesional! Tiene mucha influencia americana y eso nos gusta mucho. Mucha gente ha querido ir detrás nuestro, pero nosotros le hemos elegido a él y estamos súper contentos. Nos ha ayudado a ser más profesionales.



Sonakay en Gastropote Live

¿En qué momento de tu camino se cruzó el Gastropote de Mercado San Martín? A los 18 años me fui a Londres. Y desde allí me vine a Donosti de vacaciones y aquí sigo. Ya han pasado 10 años. Esta ciudad me enamoró por su belleza natural, porque es elegante, noble, clásica y tranquila. Además de la batería, toco percusión y empecé a colaborar con varias bandas de la ciudad. Cuando surgió el Gastropote y buscaban a una persona que se encargase de la contratación musical, tuve la suerte de que alguien me recomendó. Y así empecé.

Gastropote Live se ha caracterizado desde sus inicios por ser un escenario musical multicultural y rompedor. Hemos sido atrevidos, porque en un lugar históricamente clásico y elegante, como es el Mercado San Martín, hemos hecho una apuesta por la integración de bandas de procedencias y estilos muy diferentes: salsa, hip hop, reggae, funky soul, flamenco...

¿Qué te hace apostar por uno u otro grupo? Esencialmente, que tengan feeling, que transmitan y que gusten al público. Gastropote Live es un escaparate muy bueno para las bandas porque todos los jueves pasan por San Martín más de 3.000 personas. Desde hace tres años es el lugar de encuentro social más importante de la ciudad. Recibimos muchas llamadas de grupos que quieren actuar y trato de seleccionar a los que tienen chispa. Yo me tomo muy en serio mi trabajo y para mí también es muy importante tratar bien a los músicos y que ellos se sientan a gusto.

Como Sonakay, el grupo de gitanos euskaldunes que han participado en los castings de la próxima edición de Got Talent de Telecinco. Con Sonakay hubo feeling desde la primera vez que actuaron en Gastropote Live. Son unos artistas enormes. Tienen muchísimo talento y son buenísimas personas. Hemos unido su talento natural y mi experiencia musical y estamos trabajando juntos. Con mi sello Mota Project Live, estamos grabando su primer disco en mi estudio de Usurbil. Van a dar mucho de qué hablar. Dentro de unas semanas les podréis ver en la nueva edición del programa Got Talent de Telecinco.

¿Tienes algún otro proyecto musical? Estoy ayudando a introducirse en Europa al cantante brasileño Marcos Mafra. Allí es muy conocido, tiene varios discos y videoclips. Somos amigos desde pequeños. ✕



Marcos Mafra

MOTA PROJECT LIVE

web: motaprojectlive.com

Kaixo, soy

JackPote

#JackPote
#todounpersonaje



**¡ACOMPÁÑAME LOS
JUEVES MUSICALES!**
A las 23:00 h. CONCIERTO
y a las 0:00 h. SORTEO en
Casino Kursaal.

Ven a conocerme...

**Descubre el making of
de todo un personaje
en nuestro canal de
YouTube.**

