

nº 24

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN

Forma



EDITA:

Mercado San Martín

DIRECCIÓN:

ACC

REDACCIÓN:

Estibalitz Ortega Arsuaga /
Amaia Biain / Jon Pagola

DISEÑO:

Majo Carreras / Fátima Garín /
Yoana Salvador

FOTOGRAFÍAS:

PORTADA Lucía Marcano
Estitxu Ortolaz / Maite Paternain /
Thomas Breton

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.

¿DÓNDE ENCONTRAR LA REVISTA FAN?

Mercado San Martín
Asador Miralles
Biblioteca UPV
Casino Kursaal
Centroauto
Centro Estética Jaime Campos
Centro Médico Psicotécnico
San Martín
Clínica Dental Trento
Clínicas de Espalda Athlon
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
Tilin Talan
Tréboli

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

SÍGUENOS

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



Nos encanta la decoración de Navidad del pasillo central de San Martín. Muchas gracias Endanea Garden por traer nuevos aires a nuestro mercado. ¡Está precioso!

SUMARIO nº 24

ELKARRIZKETA

Jorge Drexlerrek Donostian joko du 3

GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

Kalabaza-humusa 7
Oilasko-, kinoa-, eta kale-bolatxoak
pesto-saltsarekin 8
Vieirak plantxan lima eta zilantroarekin 9
Batata salbia- eta gorgontzola-
quiche txikiak 10

DIY

Bigarren aukerak 11

EROSKETAK SAN MARTINEN

Muñoa Alimentación 24
Hipster Ospakizuna 32
Errekalde Baserría 34

SAN MARTIN SOLIDARIOA

Uniraid Rallya 28

MERKATUKO SOLASALDIAK

Donostian edo Bilbon?
Non bizi da hobeto? 29

SASOIAN

10 000 pausu Urgullen 36

GASTROPOTE

Nor da nor? 38

CLUB FAN

Ikastaroak eta zozketak 40

FNAC

Stranger Things 42
Itziar Sistiagari elkarrizketa 43

IN MEMORIAM:
Paco Oliva, de
Charcutería Maribel,
siempre en nuestro
recuerdo. Descanse en
paz. Goian bego.



JORGE DREXLER, UN CANTANTE EN MOVIMIENTO

“¡Me encanta Donosti, sus playas y lo bien que se come!”



Hablamos con Jorge Drexler de su próximo concierto en San Sebastián, de lo bueno y lo malo que es estar de gira y sobre cómo se gana la vida. Nos confiesa su amor por el ser humano, por Leonard Cohen y Prince. También lo que ha influido el Guernica de Picasso en su último disco y nos sorprende que sepa que, en euskara, la palabra mariposa, se puede decir de varias formas.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

Jorge Drexler (Uruguay, 1964) atiende a nuestra entrevista entre concierto y concierto de su gira internacional de presentación de "Salvavidas de hielo", su último disco, que le traerá al Kursaal el viernes 22 de diciembre. Charlamos por teléfono y nos saltamos los minutos pactados con su representante. A Drexler, se le nota que le gusta conversar.

Jorge, ¡qué bien que vuelves a San Sebastián!

Me encanta Donosti desde hace mucho tiempo. He actuado varias veces y también he participado como jurado en el Festival de Cine. Cada vez que voy me tiro en La Zurriola a hacer surf. ¡Me encantan las playas de Donosti! La verdad es que yo iría a tocar todo el rato allí. Cuando nos propusieron este concierto dije: ¡sí, por favor! Además, ¡es increíble cómo se come! Donosti es la ciudad del mundo en la que yo mejor he comido.

¿O sea que haces surf?

Sí, muy mal, pero con mucho entusiasmo (risas).



/Movimiento/

"Mexiko hirian nengoela, nonbait irakurri nuen emakume tarahumara batek ultramaratoia irabazi zuela sandaliak eta jantzi tradizionala jantzita. Lorenaren eta herri tarahumararen historia *Movimiento* izeneko nire kantua bistaratzeko ekarpen zoragarria izan zitekeela pentsatu nuen. Izan ere, mendian barrena mugituz bizirik iraun duen herri horrek zalantzan jartzen du kirolari eta kulturari buruz dugun ikuspegi hiritarra".

¿Qué es lo mejor y lo peor de estar de gira?

Está muy bien la pregunta. La gira es un proceso dual. Lo mejor es viajar y conocer gente. Disfrutar de tocar en vivo. Y lo peor es el jet-lag a la vuelta. Cruzo el Atlántico unas 20 veces al año, de promedio, una vez cada tres semanas. Es realmente agotador y produce un gran desequilibrio en el sueño. Y es muy difícil reinsertarse en una familia con hijos pequeños. Entonces, la falta de continuidad es una cosa muy difícil de las giras. Pero si hubiera querido tener un trabajo fijo, habría seguido trabajando como médico. No me quiero quejar, el trabajo que tengo es maravilloso. Y lo disfruto mucho.

"Salvavidas de hielo" es tu disco número 13. ¿Supersticioso?

No, además el 13 es el número de la suerte en varias tradiciones ocultistas, que tampoco sigo. El disco está consiguiendo una aceptación como casi ninguno y ha sido nominado al Grammy en la categoría 'Mejor álbum latino

de rock, música urbana y alternativa'. Y los conciertos van muy bien, con entradas agotadas en Latino América y en España. No veo ningún indicio de que ande mal, la verdad.

He podido escuchar todo tu disco, gratis, en tu web, a través de Spotify y Youtube. Varias canciones las has estrenado en Facebook Live. ¿Así, cómo vas a vender discos?

No lo has escuchado gratis. Has pagado una cuenta mensual de teléfono, pagas con tus propios datos a Facebook, a Google con tus búsquedas... Y eso es algo muy valioso a cambio de poder escuchar música gratis. Tus datos son los que hacen que estas empresas sean multimillonarias. Lo que pasa (se ríe) es que no has pagado a las personas que han generado el contenido. Y te preguntarás, ¿de qué vivimos los que hacemos discos?

¡Eso es! ¿De qué vivís los músicos?

Pues no de hacer discos. Los discos son una herramienta personal y creativa, artística y promocional para los conciertos. En cualquier caso, yo nunca he cambiado mi forma de hacer discos. Siempre los he hecho con la misma

intensidad y cariño. ¿Sabes también por qué? Porque nunca he vivido de vender discos. Como siempre vendí pocos discos, este cambio de paradigma no me ha afectado mucho. Yo siempre he vivido de los conciertos y de los derechos de autor. Creo que incluso me ha venido bien y el viento ha soplado a mi favor. Yo siempre he estado acostumbrado a viajar mucho para poder mantener a mi familia. Desde hace 22 años que vivo en España, cruzo el Atlántico todo el tiempo como un pescador para ir a pescar del otro lado del océano.

Hablando de moverse... 'Movimiento', la canción que abre tu disco es un alegato en defensa de los movimientos migratorios ¿De dónde se siente Jorge Drexler?

Es una buena pregunta. Yo te puedo decir de dónde soy. Nací y me crié en Montevideo y me siento muy montevideano en mi manera de ser. Pero luego mi área de empatía se ha ido ampliando y me siento en casa en

muchos lados. Me siento en casa en Madrid, porque vivo aquí desde hace 22 años, pero también me siento en casa en Quito, en Guadalajara (México)... Me siento en casa donde voy a tocar y la gente me entiende lo que hago. Como decía Fernando Pessoa: "Mi patria es mi lengua". Me siento en casa donde se me entiende.

Lo dejaste todo en Uruguay, pareja, amigos, un trabajo de médico. Y viniste a España en 1995 siguiendo un "consejo delirante" de Joaquín Sabina. Ahora se lo agradeces públicamente en la emotiva canción 'Pongamos que hablo de Martínez'. ¿Cuántos bares habéis cerrado Sabina y tú juntos?

¡Menos de los que me gustaría! Pero más de los recomendables para la salud (risas). Lo echo mucho de menos a Joaquín. Ya no se va de bares. Se cuida mucho. Cuando llegué a España él me invitó a hacer varios conciertos juntos. En esas noches hice cosas maravillosas, como conocer a Enrique Morente y a su hija Estrella, cuando todavía era una adolescente, en una cueva del Albaicín. Me enamoré de la noche a través de cosas que vi con Joaquín. Deberían hacerle un documental de National Geographic (muchas risas).

Hablando de músicos ilustres... Tengo entendido que la misma noche que te dieron el Oscar por la canción 'Al otro lado del río', conociste a tu idolatrado Leonar Cohen. ¡Cuánta emoción en tan poco tiempo!

Fue el día antes, en Los Angeles. Él estaba tomando una copa con una mujer en el hotel Four Seasons. No me animé a saludarlo, la verdad, porque no me gusta interrumpir. Luego perdí el documento de identidad y tuve que volver al hotel. Vi que había salido del bar y estaba parado en la calle esperando a un taxi. Me presenté y hablé unas palabras con él y fue increíblemente dulce. Además, conocí a Prince porque él fue quien me dio el Oscar y cuando lo recibí yo puse la rodilla en el piso e hice una especie de reverencia. Para mí Prince significaba tanto como Cohen. Luego Cohen subió en presencia en mi vida hasta convertirse en el referente contemporáneo musical más importante para mí.

Hace unos meses, con motivo del 80 aniversario del cuadro, tuviste la oportunidad de cantarle al Guernica de Picasso, un icono para nosotros los vascos. ¿Qué sintiste?

La experiencia fue muy, muy, muy poderosa. Desde todos los puntos de vista. Desde el punto de vista humano porque es un cuadro que relata la tragedia en su forma más vil e inhumana, que son las bajas civiles en las guerras. Además, en el caso de Gernika fueron bajas buscadas, no colaterales. La presencia sola del cuadro, el hecho ya de estar delante es una experiencia muy conmovedora. Y soy consciente del valor del Guernica en la cultura vasca. Siempre me han interesado muchísimo los idiomas y las culturas diferentes. Me gusta la historia del euskera batua, me gusta saber que la palabra mariposa se dice de maneras diferentes según del valle en el que vivas. Me gustan los bertsolaris. He tenido amigos estudiando su forma de diversificación. Me gustan muchas cosas, me gusta el ser humano en su totalidad.

Si tus hijos decidieran dedicarse a la música, ¿qué consejo de oro les darías?

Yo no tengo una ambición especial en que mis hijos se dediquen a la música como yo. Yo estudié la misma profesión que mis padres, medicina, y luego la dejé. Mis tres

22 urte daramatzat Espainian bizitzen eta etengabe zeharkatzen dut Atlantikoa, arrantzale batek bezala, ozeanoaz bestaldera arrantzan joateko.



hijos tienen un gran oído musical. Mi hijo el mayor estudia música electrónica en Londres y esto me pone muy feliz porque tengo algo más que dialogar con él. Antes estudiaba filosofía y yo me leía los libros de Bertrand Russell para poder charlar con él. Lo único que les digo, la única clave que hay es ser feliz con lo que haces. Como dice Antonio Escotado, que es mi gran maestro del pensamiento hoy en día, "el merecimiento de algo no siempre trae el éxito". Amar algo, hacerlo con toda tu fe no siempre trae tu éxito, pero siempre trae el amor propio. Estar contento con uno mismo es muy importante. Esto es lo que yo les digo a mis hijos. Para bien y para mal, no soy un padre con mucho ascendente sobre las actividades de mis hijos. No me meto.

¿Qué le pides al año nuevo?(Suspira profundamente) Le pido que retrocedamos a una época previa a la identificación de los símbolos nacionales. Estamos intoxicados de banderas, no puedo más. Una de las cosas que más me gustaba de vivir aquí en España es que el sentido de la palabra patria había aprendido a relativizarlo, y resulta que ha vuelto a estar sobre el tapete. Me da mucha pena y me parece un retroceso a la adolescencia de los pueblos. Pero no hablo sólo de un lado, hablo de dos nacionalismos enfrentados. No tengo una opinión clara sobre lo que pasa, sino una enorme tristeza por lo que ha salido de debajo de las piedras.

ENTRADA TRIUNFAL

**SI TE GUSTAN LOS APERITIVOS ORIGINALES
Y FÁCILES DE HACER, APROVECHA LAS FIESTAS
PARA PREPARAR ESTAS SORPRENDENTES
RECETAS. ADEMÁS DE SER SANÍSIMAS ESTÁN
PARA CHUPARSE LOS DEDOS.**

REALIZACIÓN Y FOTOGRAFÍA MAITE PATERNAIN



**PODEMOS ACOMPAÑAR
EL HUMMUS CON
UNA VARIEDAD DE
VERDURITAS CRUDAS
ECOLÓGICAS DE LIZARDI
BASERRIA Y UNOS PICOS
DE PAN DE TALO.**

(Planta 0 Mercado San Martín)



DIFICULTAD: baja
TIEMPO para asar
la calabaza: 50´
Para preparar
el hummus: 15´

×

HUMMUS DE CALABAZA

- 1 lata de garbanzos escurridos (400 gr)
- 400 gr de calabaza
- 2 dientes de ajo
- medio limón
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 75-100 ml de agua muy fría
- 1 cucharadita de comino
- sal

ASAMOS LA CALABAZA.

Precalentamos el horno a 180 grados y con un cuchillo partimos una calabaza por la mitad. Retiramos las semillas de cada mitad con una cuchara y la envolvemos en papel de aluminio. Horneamos durante unos 50 minutos o hasta que su interior quede tierno. Dejamos enfriar.

PREPARAMOS EL HUMMUS. Antes de comenzar, reservamos una cucharada de garbanzos previamente cocidos, los utilizaremos para decorar

antes de servir. En un robot de cocina o batidora, trituramos los garbanzos y la calabaza asada y pelada hasta conseguir una pasta homogénea.

Añadimos los ajos, el zumo de limón, la crema de cacahuete, el aceite de oliva, el comino y la sal y trituramos. Por último, incorporamos el agua fría y mezclamos de nuevo. Servimos en un cuenco, decorando con los garbanzos que habíamos reservado anteriormente, un poco de comino molido y un chorrito de aceite de oliva.

**EL KALE ES PRIMO HERMANO DEL
BRÓCOLI, DE LA COLIFLOR Y DE LAS
COLES DE BRUSELAS. LO ENCONTRARÁS
EN AMERI-GOIKOA.**

(Planta -1 Mercado San Martín)

KOPURUA:
36 BOLATXO
ZAILTASUNA:
TXIKIA
DENBORA:
40-50'



OILASKO-, KINOA- ETA KALE-BOLATXOAK PESTO-SALTSAREKIN

OSAGAIK
BOLATXOAK EGITEKO

- 1 kikara kinoa
- 3 kale-zurtoin
- 2 baratxuri-atal
- 1 eskukada perrexil
- 500 g oilasko-haragi xehatu (edota oilasko - eta indioilar-haragia nahastuta)
- Limoi erdiaren birrindura
- 150 g feta-gazta xehatuta
- 20 g Parmako gazta arraspatuta
- Oliba-olioa, gatza eta piperbeltza

OSAGAIK
PESTO-SALTSA EGITEKO:

- 20-30 g albaka fresko
- 1 eskukada pinazi (edo intxaur)
- 20 g Parmako gazta arraspatuta
- 1 koilarakada oliba-olio
- Limoi erdiaren zukua
- Gatza eta piperbeltza

OILASKO-, KINOA- ETA KALE-BOLATXOAK EGITEKO. Kinoa 12 minutuan egosiko dugu ur gazitan, eta ondoren albo batean gorde. Beste alde batetik, kalea, perrexila eta baratxuri-atalak zatikatu egingo ditugu. Okela xehatua, limoi-birrindura, gaztak (feta eta Parmakoa) eta kinoa egosia gehituko ditugu. Gehitu gatza eta piperbeltza eta nahasi egingo ditugu, baina gehiegi landu gabe. Aurretiaz labea 200°C-tan berotuko dugu eta, bien bitartean, ping-pong piloten tamainako oilasko-bolatxoak egingo ditugu. Pintzel batez bolatxo bakoitza oliba-olioz busti eta 20 minutuan edukiko ditugu labean, pare bat aldiz itzulikatuz.

PESTO-SALTSA EGITEKO. Osagai guztiak sukaldeko robotean edo irabiagailuz xehatuko ditugu. Oilasko-bolatxoekin batera zerbitzatuko dugu.



CANTIDAD: 8 VIEIRAS
DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 20 MINUTOS



VIEIRAS A LA PLANCHA CON LIMA Y CILANTRO

INGREDIENTES

- 8 vieiras con su concha
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Casa Hierro
- un puñado de hojas de cilantro fresco
- 1 lima
- sal y pimienta

SALSA. En un robot de cocina o batidora, mezclamos el aceite, el cilantro, el zumo de media lima, la sal y la pimienta. Reservamos.

FREIR LAS VIEIRAS. Limpiamos las vieiras y sus conchas. Pre calentamos una sartén tipo grill y pincelamos las vieiras con un poco de aceite de oliva. Salpimentamos y freímos las vieiras durante un par de minutos por cada lado.

SERVIR. Servimos en su concha, aderezadas con la vinagreta de lima y cilantro.

VIEIRAS DE LA PESCADERÍA CORO SOTERO

(Planta -1 Mercado San Martín)



LA BATATA ES UN ALIMENTO ALTAMENTE NUTRITIVO Y CON UN BAJO CONTENIDO CALÓRICO. LA ENCONTRARÁS EN LOS PUESTOS DE LAS BASERRITARRAS.

(Planta 0 y -1 Mercado San Martín)



BATATA SALBIA- ETA GORGONTZOLA-QUICHE TXIKIAK

✕
KOPURUA: 24 QUICHE TXIKI
ZAILTASUNA: TXIKIA
DENBORA: 40-50'

OSAGAIK

- 1 batata txiki
- 1 tipula brunoise-eran (dado txikitan) moztuta
- 1 koilarakadatxo salbia deshidratatu
- 2 xafla ore hautsi
- 30-40 g gorgontzala-gazta (edo beste gazta urdinen bat)
- 2 arrautza
- 200 ml esne-gain likido
- Gatza
- Piperbeltza

BETETZEA PRESTATU. Batatak zuritu eta dadotan moztuko ditugu. Dadoak 6 minutuan irakingo ditugu ur gazitan («al dente» gelditu arte). Bien bitartean, tipula 5 minutuan frijituko dugu, salbia deshidratatua gehituko diogu eta albo batean gordeko dugu. Beste alde batetik, arrautzak eta esne-gaina irabiatu eta gatza eta piperbeltza gehituko dizkiogu.

OREA MOZTU. Labea aurretiaz 180°C-tan berotuko dugu eta gailetak moztekoarekin edo antzeko beste tresna batekin zirkuluak moztuko ditugu ore

hautsiaren laminetan. Gero erabiliko dugun moldearen hutsunearen tamainako zirkuluak moztu beharko ditugu (kasu honetan, magdalena txikiatarako molde erabili dugu). Zirkuluak hutsuneetan kokatu eta 10 minutuan edukiko dugu labean.

LABEAN SARTU. Erretilua labetik atera eta tartaleta bakoitzean tipula pixka bat, batata egosiaren kubo pare bat, gorgontzola pixka bat eta arrautza eta esne-gain nahaskina sartuko ditugu. 10-15 minutuan labean eduki eta zerbitzatu egingo dugu.



POR CAROLINA ORIVE FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ/ C.ORIVE

HAZLO TÚ MISMA

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

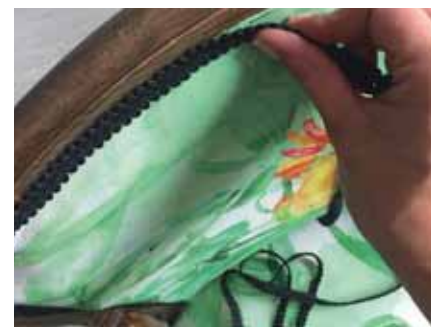
¿TE ACUERDAS DE ESA SILLA VINTAGE QUE HEREDASTE DE TU MADRE Y YA NO TE GUSTA? TE CONTAMOS CÓMO TAPIZARLA Y DAR NUEVOS AIRES A TU SALÓN. Y DE PASO, TE EXPLICAMOS CÓMO CONVERTIR ESE SOBRENTE DE LA ENCIMERA DE LA COCINA EN UNA BONITA BANDEJA.



EL TAPIZADO TROPICAL
DE NUESTRA RENOVADA SILLA
ENCAJA PERFECTAMENTE
CON LAS ESPECTACULARES
VISTAS DE **ARANTZA HOTELA**,
ADONDE NOS HEMOS
TRASLADADO PARA HACER
ESTA SESIÓN DE FOTOS.

www.arantzahotela.com


 PROYECTO DIY 1



TAPIZADO DE SILLA VINTAGE

En este caso hemos elegido una tela con print tropical que está muy de moda, pero tú puedes elegir la que mejor se adapte al estilo y decoración de tu casa.

NECESITAMOS:

- + Tela
- + Pasamanería
- + Pistola de cola caliente
- + Grapadora/tapizadora
- + Alicates

1. RETIRA LA PASAMANERÍA Y LA TELA con cuidado de no romperla, ya que nos servirá de plantilla para el nuevo tapizado.

2. QUITA TODAS LAS GRAPAS DE ALREDEDOR DEL TAPIZADO anterior con la ayuda de un destornillador plano y de un martillo para ahuecarlas y retirarlas finalmente con un alicate.

3. COGE LA TELA ANTERIOR Y UTILÍZALA DE PLANTILLA añadiéndole unos 3 cm. aproximadamente de anchura a toda la tela.

4. RECORTA Y PRESENTA LA TELA EN LA SILLA cerciorándote de que tienes sobrante por todos los lados. Hacemos dos pequeños cortes, en nuestro caso en forma de U en la zona inferior de los

reposabrazos para que nos ajuste mejor la tela a la hora de grapar.

5. MARCA CON UNA GRAPA EN CADA UNO DE LOS LADOS de la silla para sujetar la tela y no se te mueva.

6. HAZ UN PEQUEÑO DOBLADILLO HACIA EL INTERIOR dejándola justo donde vayamos a colocar la pasamanería y grapamos. Vamos grapando poco a poco estirando la tela sin forzarla.

7. UNA VEZ QUE TENGAS TODA LA TELA GRAPADA, da un poco de cola caliente a la pasamanería y pega en el borde del tapizado tapando todas las grapas.


 PROYECTO DIY 2



**ESTILO HANDIKO
 PIEZA PAREGABEA
 LORTUKO DUGU,
 MAHAIERDIKOTZAT
 ERABILTZEKO.**



MARMOLEZKO ERRETILUA

Azaldu egingo dizuegu zer egin genuen sukalde-gaineko batetik soberan gelditu zen marmol-zati batekin.

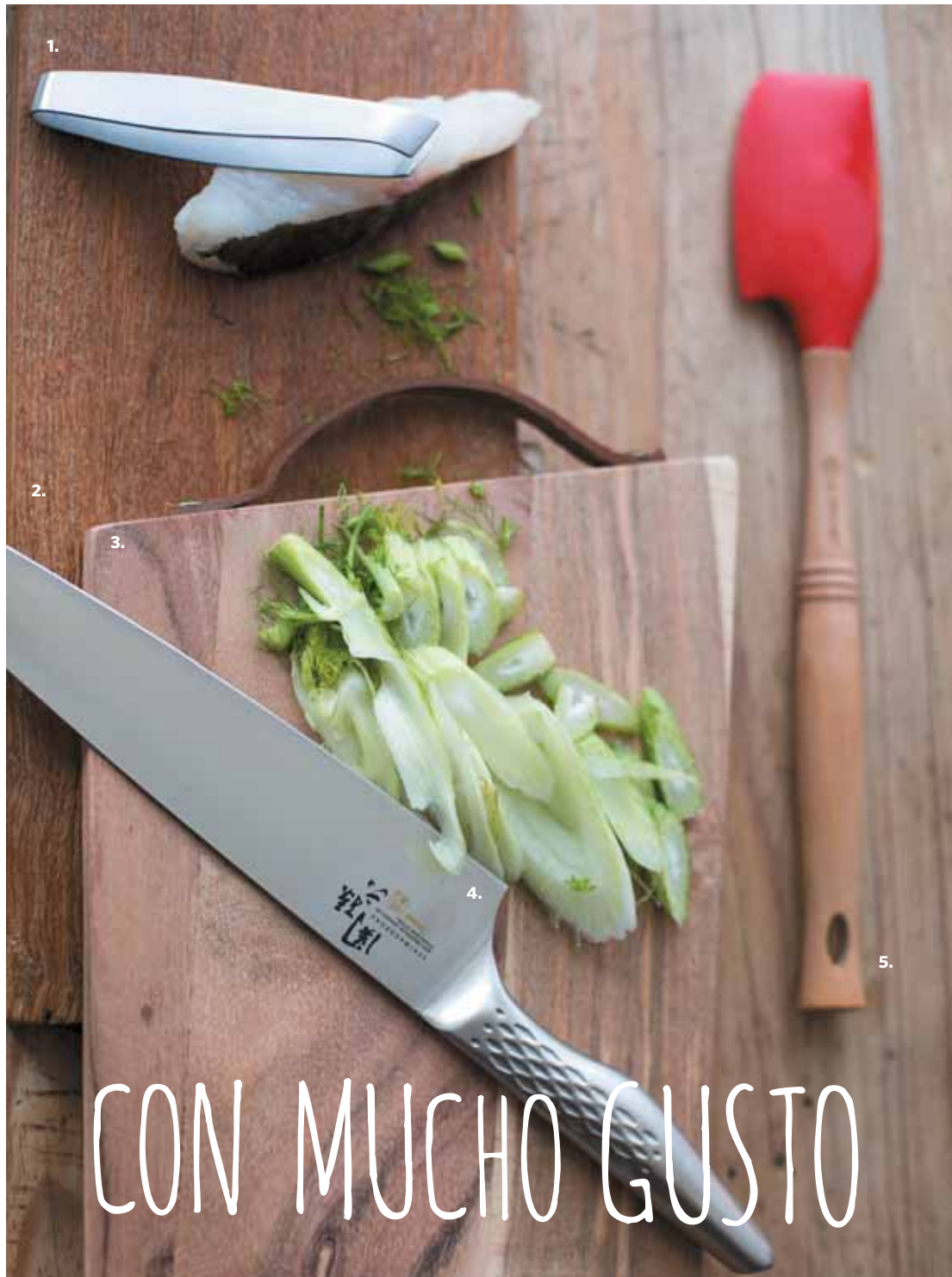
OSAGIAK:

- + Iturgintzako kobrezko hodi bat
- + Material berebereko lau ukondo txiki
- + Zigilatze kola estra-gogorra.

1. SUKALDE-GAINEKOAREN ALBOAK NEURTU eta kobrezko hodia nahi dugun neurrian moztuko dugu, heldulekutzat erabiltzeko.
2. MUTURRETAN UKONDOAK LOTUKO DITUGU. Kola eman eta muturretan itsatsiko ditugu. Kola estra-gogorak 24 orduan lehortzen uztea komeni da.



POR MAITE MORO
Deco addict



CON MUCHO GUSTO

TOMA BUENA NOTA DE ESTOS OBJETOS DE DESEO QUE HARÁN LAS DELICIAS DE COCINILLAS Y AMANTES DEL DISEÑO. SON PERFECTOS PARA DARSE UN CAPRICHITO O PARA HACER UN REGALO 'CUQUI'. ADEMÁS, LOS ENCONTRARÁS EN DONOSTI.

1. Pinzas para quitar espinas de pescado. En **COOKIE DREAM SHOP**. 9 €

2 y 3. Tablas de madera.

En **VALENTINA**. 28 €

4. Cuchillo Chef Seki Magoroku, de la marca japonesa Kai. En **CUCHILLERÍA NAVARRO**. 75 €

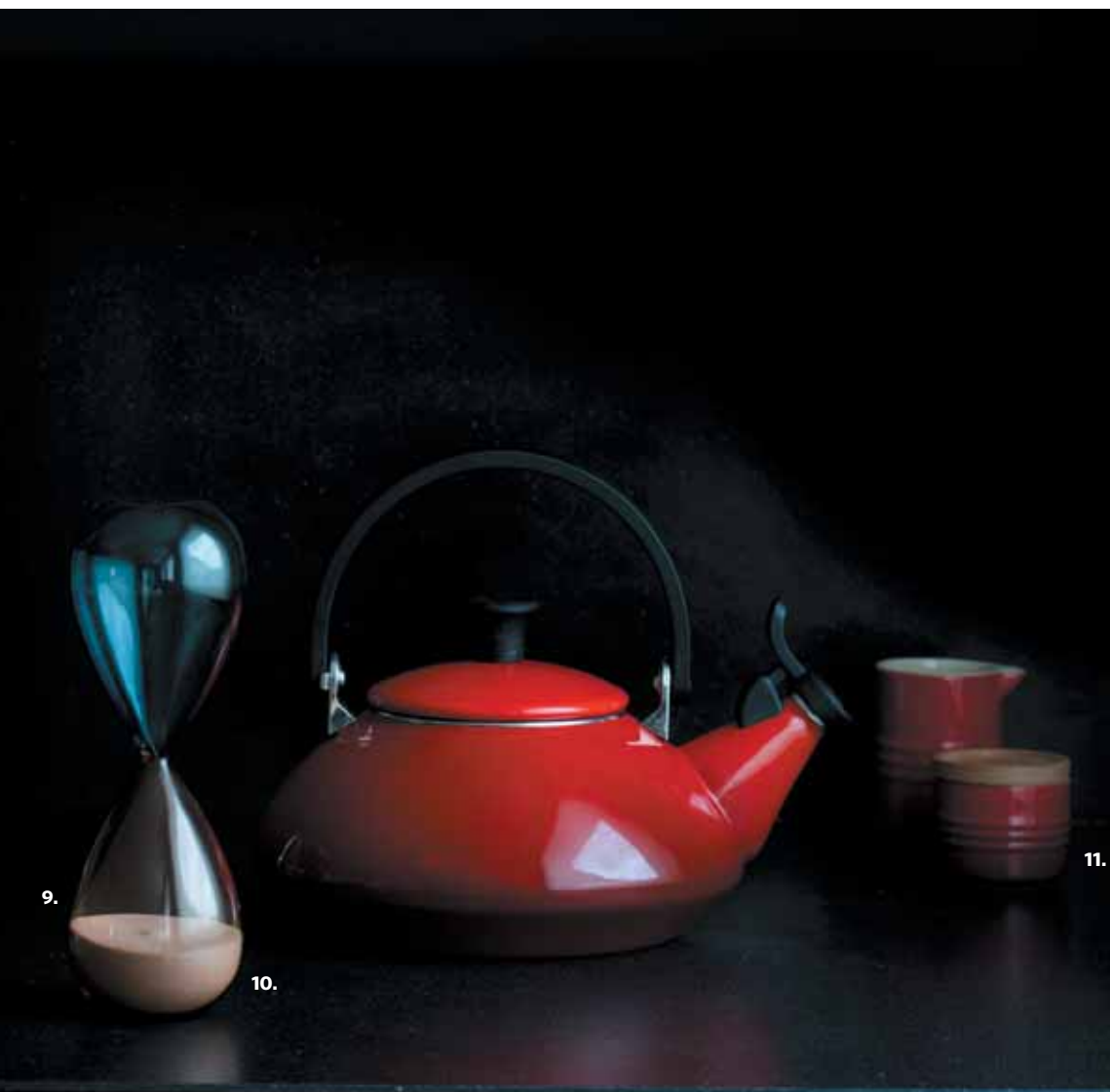
5. Espátula, de **LE CREUSET**. 17 €

6. Contenedor de silicona para alimentos, de Menu. En **KADO**. 34,95 €

7. Termo, de Norman Copenhagen Geo. En **KADO**. 68 €

8. Cascanueces de zinc fundido Drosselmeyer. En **GALERÍAS GUIPUZCOA**. 38 €.





9. Reloj de arena, de Hay. En **KADO**. 30 €

10. Tetera zen, de **LE CREUSET**. 75 €

11. Azucarera y jarra lechera, de **LE CREUSET**. 14,95 € c/u

12. Tritura purés, de **LE CREUSET**. 45 €

13. Tabla de madera. En **VALENTINA**. 21 €

14. Salero y pimentero, de la colección Colombina de Alessi. En **CUCHILLERÍA NAVARRO**. 27,95 €

15. Mortero de granito, de Lacor.

En **CUCHILLERÍA NAVARRO**. 23,50 €

16. Sifón Vintage Soda, de Isi.

En **CUCHILLERÍA NAVARRO**. 99,95 €

17. Batidora, de Kitchen Aid Artisan.

En **GALERÍAS GUIPUZCOA**. 250 €





**SI ESTÁS PENSANDO
EN HACER ALGUN
REGALO FOODIE,
MIRA CON ATENCIÓN
TODAS ESTAS
SUGERENCIAS.**

TE CONTAMOS CUÁLES SON SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS, EN QUÉ ESTABLECIMIENTOS DE SAN MARTÍN ENCONTRARLO Y NUESTRO CHEF MARTÍN BERASATEGUI NOS DA LAS CLAVES PARA COCINARLO. ATENCIÓN, ¡HAGAN PASO!

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

FOTOGRAFÍA MAITE PATERNAIN



SALMÓN

**MUCHO MÁS
QUE UN COLOR DE MODA**

CÓMO PREPARARLO

Como tiene bastante grasa, se recomienda una preparación sencilla: asado a la parrilla o a la plancha, cocinado con aceite de oliva, de manera que así añadimos una grasa rica en ácido oléico, ácido graso monoinsaturado también de efecto cardioprotector.

PARA LAS PERSONAS CON SOBREPESO se recomienda el salmón cocinado al vapor o en papillote acompañado de gran cantidad de verduras.

PUEDE FORMAR PARTE DE UNA DIETA INFORMAL como ingrediente de una pizza marinera.

EL SALMÓN AHUMADO se consume crudo y resulta muy apropiado para la elaboración de sushi y canapés.

A NIVEL DOMÉSTICO, está muy extendido el marinado del salmón, en frío, con una mezcla de sal, azúcar y eneldo, más saludable, aunque con esta técnica se adiciona también sal y azúcar al pescado.



SUSHI DELUXE

Si estás en modo 'japo' pásate por **JENNY SUSHI** (planta - 1 San Martín) y por **KENKO SUSHI** (planta 0 San Martín). Con salmón o sin, encontrarás piezas deliciosas, preparadas al momento. En esta ocasión, te proponemos un maridaje con cerveza japonesa, para abrir tu paladar a nuevas experiencias.

EL MEJOR DEL MUNDO

En la pescadería **CORO SOTERO** (planta -1 San Martín) tienen Flor de mar, de la marca Guimar. Es un espectacular lomo de salmón curado y ahumado de forma particularmente lenta y cuidadosa. Una vez que lo pruebas, no querrás comer otro. Con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y ecológico Casa Hierro (en **MUÑOA ALIMENTACIÓN** (planta 0 San Martín) triunfarás ante los paladares más exigentes.





RECETAS DE

MARTÍN BERASATEGUI

CON ESTAS DOS FÓRMULAS, EN LAS QUE EL SALMÓN ES UNO DE LOS INGREDIENTES ESTRELLA, TU MENÚ SERÁ EL MÁS ESPECIAL Y RECORDADO ENTRE TUS AMIGOS Y FAMILIARES.

IZOKIN- GANTXIGORRA



4 LAGUNENTZAKO OSAGAIK // 250 g izokin fresko // 150 g izokin ketu // Xehaturiko ezamihiluaren zopa-koilarakada bat // Oliba-olio birjina estraren zopa-koilarakada bat.

CURRY-MAIONESA EGITEKO // Arrautza-gorringo bat // 1 dl ekilore-olio // 15 g Dijongo ziape // 10 g lima-zuku // 0,5 g curry // Gatza eta piperbeltza 1 dl ekilore-olio // 15 g Dijongo ziape // 10 g lima-zuku // 0,5 g curry // Gatza eta piperbeltza.

NOLA EGIN CURRY-MAIONESA Nahastu arrautza-gorringoa, Dijongo ziapea, currya eta 10 g lima-zuku irabiagailu elektrikoaren ontzian. Erantsi ekilore-olioa poliki-poliki, maionesa harrotzeko. Bota gatza eta piperbeltza. Gorde.

GANTXIGORRA Berotu labea aurrez 130 °C-tan. Zukutu lima, hartu 10 g zuku maionesari botatzeko eta gorde gainerakoa. Txikitu ezamihilua xehe-xehe. Ebaki izokin ketua 1 x 1 cm-ko dadotan. Jarri labeko erretiluan oliba-olioa eta izokin freskoa azala beherantz duela. Egin labean 10 minutuz.

Atera labetik izokina eta bota gainetik gordetako lima-zukua. Utzi hozten. Hotz dagoenean, birrindu izokina eskuekin. Jarri bol batean curry-maionesa, erantsi izokin ketua, izokin egosia eta xehaturiko ezamihilua, nahastu kontu handiz. Behar izanez gero bota gatza eta piperbeltza, eta mahairatu kristalezko ontzi txikietan. Oliba-olio apur batekin bustitako ogitxo xigortuak jar daitezke lagungarri gisa.

TARTARO DE OSTRAS, ATÚN Y SALMÓN



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS // 12 ostras // 125 g de lomo de atún fresco // 125 g de salmón fresco // 12,5 g de huevas de trucha

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA // 5 g de jengibre rallado // 25 g de zumo de lima // Media cucharilla de ralladura de lima // 20 g de chalota picada // 15 g de aceite de oliva virgen extra // 1 cucharilla de cebollino picado // Sal y pimienta.

INGREDIENTES PARA LA CREMA CHANTILLY // 50 g de nata // Media cucharilla de mostaza // Ralladura de lima.

ELABORACIÓN Escaldar las ostras en agua hirviendo un minuto y refrescar rápidamente en agua con hielos. Abrir las ostras, quitarlas de su valva, quitarle el musculo tensor y picarlas en dados de 5x5mm. Picar también el salmón y el atún en dados de 3x3mm. Montar la nata en un bol, agregarle la mostaza, la ralladura de lima y mezclar bien. Reservar en frío. Mezclar en otro bol la ostra, el atún, el salmón. Agregar la chalota, el aceite, el zumo de lima y el jengibre rallado. Añadir el cebollino, la ralladura de lima mezclar bien, poner a punto de sal y pimienta. Colocar el tartar sobre la concha de la ostra, colocar por encima una cucharilla de café de crema chantilly y las huevas de truchas.

LAS RECETAS DE


Martin Berasategui



EL SALMÓN FRESCO TIENE
VITAMINA D, CON LO CUAL
ES MUY BUENO PARA PREVENIR
LA OSTEOPOROSIS. TÓMALO
UNA VEZ POR SEMANA.



POR LA DOCTORA ESTHER TELLERÍA



El salmón UN PESCADO CON SÚPER PODERES

AMADO Y DETESTADO A PARTES IGUALES, LO CIERTO ES QUE EL SALMÓN ES UN PESCADO QUE APORTA MUCHOS BENEFICIOS A TU SALUD. SUS ÁCIDOS GRASOS LE VIENEN BIEN A TU CORAZÓN, A TU CEREBRO Y A TU PIEL. ¿SABÍAS QUE ES UNO DE LOS ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES EN LA DIETA DE LA REINA LETIZIA Y DE VICTORIA BECKHAM? TE CONTAMOS POR QUÉ.

El salmón es un pescado azul: aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. Esta grasa es rica en 2 ácidos grasos omega 3 poliinsaturados, el EPA –ácido eicosapentanoico– y el DHA –ácido docosahexanoico–, ácidos grasos esenciales que no los podemos sintetizar y que los debemos incluir en el organismo a través de la dieta ingiriendo pescados y mariscos.

Estos ácidos grasos son esenciales para la vida. El salmón, como todos los pescados azules, es rico en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que se aconseja limitar su consumo en caso de hiperuricemia o gota, aunque como siempre decimos todo es cuestión de cantidad y frecuencia de consumo, de manera que puede formar parte de una dieta variada y equilibrada también para estas personas.

Cola de pescado elaborada por el grabador donostiarra **Mikel Aranburu Urruzola**, con zinc reciclado.

www.mikelaranburu.com

10 RAZONES PARA COMER SALMÓN:

1. CORAZÓN.

El consumo de salmón en cantidades adecuadas dentro del marco de una dieta variada y equilibrada, contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y a evitar la formación de trombos. Por esta razón el salmón es un pescado recomendado para todos y en especial para las personas que sufren de trastornos cardiovasculares.

2. CEREBRO.

Los omega 3 se recomiendan para la artritis reumatoide, diabetes, e incluso para prevenir el Alzheimer y frenar el envejecimiento del cerebro, órgano rico en omega 3.

3. DEFENSAS.

El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto

valor biológico, necesarias para el mantenimiento de la masa corporal, el buen estado de las defensas, para el transporte de sustancias por el organismo y para el correcto funcionamiento metabólico y hormonal.

4. ANEMIA.

Aporta vitaminas del grupo B –como la B2, B3, B6, B9 y B12– que actúan en el metabolismo de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Estas vitaminas son necesarias para prevenir la anemia, para el funcionamiento del sistema nervioso, la formación de defensas... De todas ellas cabe destacar la vitamina b12, sólo presente en los alimentos de origen animal y que suele ser deficitaria conforme vamos cumpliendo años y en personas con gastritis.

5. PIEL.

En la grasa del salmón se encuentran las vitaminas A y D. La vitamina A mejora el estado de la piel, previniendo la aparición de arrugas que aparecen con los años.

6. OSTEOPOROSIS.

Por su parte, la vitamina D deficitaria en gran parte de la población a partir de una edad, interviene en la fijación del calcio al hueso, ayudando a prevenir la osteoporosis.

7. ÁNIMO.

El salmón aporta magnesio, mineral que nos ayuda a mantener el ánimo y el sistema nervioso en equilibrio. Nos ayuda a que tengamos energía.

8. ESTREÑIMIENTO.

Además, mejora la función intestinal previniendo el estreñimiento.

9. EMBARAZO

El yodo presente en el salmón, es muy necesario en la embarazada para evitar malformaciones del sistema nervioso del feto, para un correcto desarrollo de los niños

10. TIROIDES

Para el buen funcionamiento de la tiroides, glándula que regula todo el metabolismo.

EROSI SAN MARTINEN:

FOTOS M. PATERNAIN



IZOKIN KETUA

Izokina kearen eraginpean eta baldintza berezietan jarriz lortzen da; horri esker, luzaroago kontserbatzen da eta bestelako zaporea hartzen du. Ezin hobea da kanapeak prestatzeko edo afari arin bat egiteko.

Non: Muñoa Alimentación, Casa Nicasio, Juan Etxeberria eta Maribel (0. solairua)

Iñaki & Jenny, arrandegiak eta Super Amara (-1. solairuan)

JAPONIAR ERARA

Makiak, futomakiak, sashimiak... Japoniako miniatura-janariaren osagairik ezagunenetakoa da izokina, dela ketua, dela gordina, dela soplete-ukituduna. Japoniar gastronomiak ordezkartza zaindua du gure merkatuan.

Non: Kenko Sushi (0. solairua)

Jenny Sushi (-1. solairua)

IZOKIN FRESKOA

Itsasotik zure mahaira. San Martin merkatuko edozein arrandegitan aurkituko duzu izokin-solomorik eta -buztanik onenak. Pare bat buelta zartaginean eta prest duzu bazkaria edo afaria.

Non: -1. solairuan.

DE CARNE Y HUESO

Paraíso de carnívoros y refugio para sibaritas. Muñoa Alimentación atesora carne de la mejor calidad, artículos gourmet y productos artesanos elaborados en su obrador. Javier Muñoa y Maite Bravo nos abren las puertas de su segunda casa.

POR AMAIA BIAIN

FOTOGRAFÍA ESTITXU ORTOLAIZ



Javier Muñoa se levanta todos los días a las cinco y cuarto de la mañana para llegar el primero a Cárnicas San Marcial, su proveedor principal. Un showroom con hileras de vacas colgadas se exhiben no al mejor postor, porque la carne no se subasta, pero sí al mejor cliente, entre los que se encuentra Muñoa Alimentación, que no escatima en precio siempre y cuando le den lo mejor de lo mejor. *“No regateo porque estoy en San Martín, un mercado privilegiado donde los clientes vienen buscando calidad, no precio. Para lograrlo, necesito confiar mucho en mi proveedor y llegar aquí el primero”*, explica.

Nada más llegar, Javier examina detalladamente las piezas de vacuno y su procedencia. Las hay alemanas, polacas, austriacas, gallegas... Y todas buenas. *“Carne buena hay en todas partes. Lo importante es dar bien de comer al animal”*. Muñoa hace hincapié en **el alimento que ingiere el animal, que ha de ser bueno para lograr la mejor calidad**. *“Lo mejor es una alimentación equilibrada de cereales y leguminosa. En países emergentes con menos industria y más actividad ganadera como Polonia, donde los animales no están hacinados y tienen mejores cuidados, la carne es más noble; de mejor calidad”*.

Javier ya tiene asignadas sus pistolas de vacuno porque su proveedor sabe bien lo que le gusta. También conoce sus preferencias en cuanto a la chuleta, que la prefiere con treinta días de maduración en vez de sesenta, *“porque el sabor y la textura de la carne están en su momento óptimo. Pero es una cuestión de gustos”*, precisa Muñoa; o los corderos lechales, bien blanquitos por dentro y firmes. *“El cordero, cuanto más blanco y más graso, mejor criado ha estado y más sabroso es. Si le pellizcas la cintura y los dedos se te hundan, mala señal”*.

Con las manos en la masa

Nos dirigimos al obrador *“Aquí hacemos de todo menos billetes de quinientos”*. Así de divertido nos recibe Juan Luis, mano derecha de Javier y maestro charcutero formado en Francia. Él está a cargo del obrador, donde elabora junto con Arkaitz todos los fiambres y precocinados que se venden después en el establecimiento del Mercado San Martín.

Les pillamos con las manos en la masa. Juan Luis elaborando chorizo fresco y Arkaitz, croquetas de jamón. *“Mira, el picadillo de chorizo lo enfundamos en intestino delgado de cerdo. Y para la salchicha, como el diámetro es diferente, sustituyo el intestino de cerdo por el de cordero”*, explica pacientemente Juan Luis, un profesional como la copa de un pino, también hijo de carnicero, capaz de deshuesar un jamón en un parpadeo.

“

Bezeroek kalitatea eskatzen digute, ez baitie prezioa arduratzen. San Martín merkatu pribilegiatua da.

”



Javier Muñoa arreta eta begirune handiz mozten ditu txuletak

En el obrador también elaboran jamón york y pavo, cien por cien artesano, sin adulterar. Y es que mientras las marcas industriales lo mezclan con fécula de patata, aquí se cuece y directamente se envasa al vacío. **Todos los embutidos de Muñoa se elaboran sin gluten**, para facilitar la vida a personas con intolerancia a esta proteína. Muy demandados por su clientela son también el foie artesano, los fritos variados, los callos, el bacon, las pechugas con bechamel, el lomo adobado y los morros cocidos.

Más pavo y menos ternera

En estos últimos diez años, las costumbres alimentarias han cambiado enormemente y Muñoa Alimentación ha sabido adaptarse. El consumo de pollo y pavo, sobre todo, ha aumentado considerablemente en detrimento del vacuno. Un cambio que a Javier le llama mucho la atención. *“Los alemanes dicen que estamos como locos con el pavo. No entienden que consumamos tanta cantidad. Y es que tenemos que traerlo de Alemania e Italia porque aquí no hay suficiente. El consumo de cordero ha caído muchísimo, seguramente porque requiere mucho tiempo en la cocina, ¿pero el de vacuno? No lo entiendo”*, dice asombrado Javier Muñoa.

La diferencia de calidad en un pollo u otro no está en el color, sino en su procedencia y edad. *“El pollo de caserío,*

el Label, tiene noventa días; mientras que el de granja, que puede ser blanco o amarillo en función de lo que le hayan dado de comer, solo tiene treinta”. El problema es que hay quien te vende pollo de granja como si fuera de caserío y estás pagando de más sin saberlo”.

Atención al cliente

A la vuelta del obrador, Javier se coloca su chaqueta de carnicero para atender rápidamente a los clientes. Le acompañan detrás del mostrador su compañera de profesión y esposa, **Maite Bravo**, su hermano **Juan Manuel, Rafa** y **Arkaitz** que llevan cuarenta y veintiún años respectivamente en la carnicería. Buena señal.

En su kilométrico puesto destacan las hamburguesas Premium, elaboradas con la carne extraída de la bola de la vaca, la parte más noble para filetes; y un largo listado de productos delicatessen que, aunque no todos han sido elaborados en el propio obrador, muchos sí están personalizados con su etiqueta. *“Aquello que pensamos que hacen mejor otros, como la txistorra, la morcilla o el salmón ahumado, nosotros ni lo tocamos. Ahora bien, honestamente creo que lo que elaboramos nosotros es lo mejor en su género”* dice muy segura Maite.

Ella lleva desde muy joven en la carnicería. Empezó a estudiar Empresariales pero le pareció un rollo comparado

“

Muñoako
hestebete
guztiak artisauak
eta glutenik
gabekoak dira

”





Javier, Maite, Arkaitz eta Juan Manuel. Lantalde bikaina!

con su trabajo en el mercado San Martín. En todos estos años de experiencia ha visto pasar varias generaciones de clientes y, aunque una se acostumbra y adapta a los nuevos tiempos, no deja de sorprenderse con algunos clientes de ahora que le piden “*cosas muy raras*”. Nos cuenta otras cosas muy curiosas, como por ejemplo que el salmón ahumado que tienen es de Alcorcón (Madrid) donde, dice, “*están los mejores ahumadores del mundo. Los noruegos mandan el salmón allí para ahumarlo*” cuenta asombrada.

“OSO GUSTUKO DUT NIRE LANBIDEA, ONDO JATEA, HONDARTZA, MUSIKA ETA ERREALA”

JAVIER MUÑOA

Nolakoak izan ziren harategiaren hastapenak?

Nire aitak fundatu zuen, 1954an. Ez nintzen ikasle txarra, baina oso garbi nuen honetan lan egin nahi nuela. Hasieran erratza bakarrik pasatzen nuen eta ez zidaten ezer ordaintzen. Bi urtez egon nintzen, eta zerbitzu militarra egitera joan nintzen boluntario gisa, etxetik urrun bidal ez ziezadaten. Akordeoia jotzen nuenez eta Kontserbatorioan musika ikasten nuenez, azkar ikasi nuen saxofoiarekin lau martxa militar jotzen eta ez nituen eginkizun okerragoak egin behar izan.

Jotzen jarraitzen duzu?

Bai zera! Orain, libre nagoenean jatetxe onetara joaten saiatzen naiz Maiterekin. Jaten dirua gastatzeak ez dit inoiz minik eman. Horrez gain, futbolzaleak gara eta ahal dugun guztietan joaten gara Errealak ikustera.

Baduzu oportetarako denbora horrenbeste gauzaren artean?

Noski. Urtean bitan Cádizera joaten gara, hotel batetara. Bi aste ekainean eta beste bi irailean. Hondartza kilometriko ikusgarriak daude erlaxatzeko. Hamakatik uretara eta uretatik txosnara. Hamar urte zituela, “aita, aspertuta nago”, esaten zidan semeak. Ikusiko duzu hemendik hamar urtetara nola ez zaren aspertuko. Orain arrazoia ematen dit.



DESTINO SOLIDARIO:

Desierto del Sáhara

MERCADO SAN MARTÍN ES UNO DE LOS PRINCIPALES PATROCINADORES DE LA AVENTURA SOLIDARIA DE LOS DONOSTIARRAS YANNIK BRIONES E IKER GASTAMINZA. ESTOS DOS JÓVENES UNIVERSITARIOS VAN A ATRAVESAR MARRUECOS EN COCHE DE NORTE A SUR PARA LLEVAR MATERIAL A LAS ALDEAS MÁS DESFAVORECIDAS DEL DESIERTO DEL SÁHARA.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

FOTOS THOMAS BRETÓN

Un proverbio árabe afirma que hay cuatro cosas que nunca vuelven más: una bala disparada, una palabra hablada, un tiempo pasado y una ocasión desaprovechada. Por eso, Yannik Briones e Iker Gastaminza van a cumplir uno de sus sueños, atravesar el desierto del Sáhara, aprovechando la oportunidad que les brinda UniRaid, un rally solidario para universitarios del Estado español cuyo objetivo es entregar material solidario en aldeas pobres.

AMIGOS. “Nos unen amigos comunes y nuestra afición por los coches y las motos. Cuando nos hablaron de este rally para universitarios no lo dudamos. A los dos nos gusta mucho el deporte, pero no hemos participado nunca en un rally”.

PIONEROS. “Uniraid viene celebrándose, con gran éxito de convocatoria, desde hace varios años, pero nosotros somos los primeros universitarios donostiarra en participar”.

ITINERARIO. “Viajaremos desde Donosti hasta Algeciras en este coche. Allí cogeremos un ferry a Tánger, que es el punto de partida. Después cruzaremos Marruecos por el interior, atravesando el Atlas en dirección

al desierto de Erg Chebbi, donde haremos entrega del material escolar y solidario en aldeas seleccionadas previamente por la organización. Tras una parada en Marrakech, regresaremos a Tánger donde finalizaremos el recorrido y nuestra participación en Uniraid 2018. En total serán 7 etapas, del 24 de febrero al 4 de marzo de 2018”.

UN COCHE VIEJO. “Uno de los requisitos para participar en el rally es hacerlo con un coche de más de 20 años, ya que lo importante no es llegar antes, sino entregar material de buena calidad, sobre todo para niños: juguetes, ropa, calzado y material escolar”.

MERCADO SAN MARTÍN. “Este coche solo nos costó 500 euros. Lo compramos en Zaragoza, pero necesitábamos prepararlo para poder atravesar el desierto y para ello necesitábamos 6.000 euros. Mercado San Martín aceptó ser uno de nuestros patrocinadores, ya que se trataba de una acción solidaria. Y nosotros estamos súper agradecidos. Además, en febrero vamos a exponer nuestro coche en la galería central de San Martín donde habrá un punto de recogida de material”.



**IKER
GAZTAMINZA**
21 años.
Estudiante
de Arquitectura
Técnica
en la UPV.

**YANNIK
BRIONES**
22 años.
Estudiante de
Derecho
en la UPV.

DONOSTIA O BILBAO:

¿Dónde se vive mejor?

Ni Leire Apellaniz (Galdakao, 1975) ni Mikel Serrano (Donostia, 1970) cambiarían San Sebastián por ninguna otra ciudad del mundo. Ni siquiera por Bilbao. Fin del debate. Además del rock and roll (y de unos cuantos amigos en común) a ambos les une su amor incondicional por Donostia.

Son fans. No obstante, no se dejan llevar por la corriente ñoñostiara y trazan un discurso elaborado. Comparten diagnóstico: como aquí no se vivirá en ningún otro sitio, pero hay que darse prisa antes de que sea demasiado tarde. La amenaza es doble: el precio de la vivienda y el tsunami de la gentrificación.

POR JON PAGOLA FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



LLUEVE A MARES, EL CIELO CRUJE Y LA MELANCOLÍA TIÑE DE GRIS LA CIUDAD. En un día como el de hoy, los grupos de cabecera del Donosti Sound hubieran compuesto canciones como churros, mientras que los jugadores de la Real se habrían bañado de épica en Atotxa. Se ha quedado un paisaje apropiado para reivindicar la otra cara de la ciudad, la que apenas sale en Instagram y es tan donostiarra como una puesta de sol engullida por la bahía de La Concha.

“*Que conste que estoy muy a favor de la apología donostiarra*”, intercede Mikel. “*Me parece muy bien que Donostia se identifique con sus símbolos más reconocibles. Si Paris tiene la Torre Eiffel, nosotros tenemos La Concha*”. ¿Pero no corremos el riesgo de morir de éxito con todo esto? ¿No hay una sobreexplotación de la típica postal donostiarra? “*No me parece mal generar una serie de íconos*”, responde Leire. “*Vivimos en 2017 y está bien que*

MIKEL SERRANO
“ETXEBIZITZA DA
DONOSTIAKO ARAZORIK
LARRIERA”.

LEIRE APELLANIZ
“DONOSTIARRAK
EGOZENTRIKOAK DIRA. TOKI
PRIBILEGIATU BATEAN BIZI
DIRA ETA!”

algo nos entre por los ojos. Pero tendría que ir acompañado de un pensamiento crítico y de una mirada sostenible. Si no, lo vamos a echar a perder”.

¿Cuántas veces habéis dicho que aquí se vive como dios?

Leire: Yo siempre pienso que vivo en la mejor ciudad del mundo. Y eso que soy de Bilbao.

Mikel: ¡Entonces era verdad! Tienes mucho mérito. Yo también lo pienso. Siempre lo he dicho. Si hubiera tenido el poder de haber hecho una ciudad a medida, la hubiera diseñado así.

Leire: Donostia tiene varias cosas que son muy importantes para mí. Actividad cultural, mar y comida. Otra cosa: voy en bici a trabajar. Tardo cinco minutos en llegar al trabajo. No sé qué más se puede pedir... Soy muy fan.

¿No será que nos lo tenemos muy creído? Se habla de los bilbaínos, pero igual nosotros no andamos tan lejos.

Mikel: Últimamente en Donostia ha resurgido la reivindicación de la ciudad, de hacerla suya. Hasta ahora creo que no se había puesto tanto en valor. Teníamos la mejor ciudad del mundo y no la hemos sabido apreciar como es debido. En Bilbao ha sido siempre así. Siempre se lo han creído.



Leire: Es distinto. El donostiarra tiene un rollo egocéntrico. Es consciente de que vive en un sitio privilegiado. Yo vivo en lo Viejo y al Náutico le llamo la piscina de la urbanización. ¿Quién tiene algo así?

¿De verdad se vive tan bien? Llueve mucho, los precios están por las nubes y a majos nos ganan por goleada en otros sitios.

Leire: Pues a mí me caéis bien. No tanto como los vizcaínos, que son mucho más salaos, pero es aceptable. Se compensa con otras cosas. El coste, sobre todo de la vivienda, sí que es una faena.

Mikel: Lo de la vivienda es que es de otro mundo. Sin duda, ese es el mayor problema de Donostia. Pero creo que en esto no estamos solos y que en otras ciudades pasa algo parecido.

Leire: Depende. En Gijón puedes alquilarte una casa por 500 euros. Aquí no. Se me iría el 50 o el 60% de mi sueldo. Me parece alucinante que con 42 años tengas que vivir con otros compañeros de pisos. Mis dos únicos amigos que viven solos en el Centro han heredado las casas.

Cuando se habla de Donostia nos olvidamos de que la periferia (Altza, Herrera, Bidebieta, Loiola) también es Donostia. ¿No hay dos velocidades en esta ciudad?

Mikel: Sí, pero está cogiendo velocidad de crucero. Calculo que en muy pocos años se van a incorporar a la Donostia más céntrica. El parque que están haciendo en Trintxerpe-Herrera, por ejemplo, le va a dar un aire completamente distinto. La ciudad se va a acabar extendiendo de una manera natural.

Leire: No sé cómo se vivirá en Altza, pero seguro que también cuesta una pasta...

Además del precio de la vivienda, ¿cuál es la mayor pega de vivir en San Sebastián?

Leire: La gentrificación. Cada vez lo llevo peor. Llevo en mi casa 12 años y no me quiero mover, pero últimamente me ronda por la cabeza. Vivir en lo Viejo entre Semana Santa y octubre se ha vuelto muy molesto. El ruido es infernal. Este verano he llamado a los municipales una media de una vez a la semana.

Mikel: Son barrios que se convierten en polígonos industriales del turismo. En lugar de fábricas y talleres que meten ruido, hay pisos de turistas que meten ruido. En esencia es lo mismo.

Leire: Así es como la calidad de vida se va desvaneciendo. Un sitio que está guay deja de ser guay.

En Egia ha pasado lo contrario: el barrio se ha reinventado sin perjuicio para los vecinos.

Mikel: Tabakalera ha influido mucho, pero hay pequeñas iniciativas privadas que han dado vida al barrio. Recuerdo que cuando se puso en marcha Gasteszena la gente decía que estaba lejos. Pues ha sido un éxito. Funciona. La ciudad, como decía antes, se va extendiendo.

Leire: Que lo Viejo se esté convirtiendo en otra cosa hace que la gente busque otras alternativas. Lo que se mueve es, en cierta forma, el espíritu de la ciudad. Por eso barrios como Gros y Egia están cogiendo vida.

Mikel: El caso de Egia pone de manifiesto que la cultura no genera los problemas que puede generar el turismo.

Leire: No tiene nada que ver. Lo enriquece.

MIKEL SERRANO EKINTZAILE SOZIOKULTURALA, EZKUTUKO MUSIKARIA ETA LANBIDEZ INGENIARIA. ERRENZIMENDU-AROKO PERTSONA BALIOANIZTUNA DA. BLOGAK ARTXIBATZEKO ERABILIZ ETA SOILIK NAHI DITUEN EDUKIAK (TEKNOLOGIA, ZIENTZIA, TAI JIA, MARKETINA ETA #MUTURREKODONOSTIAZALETASUNA) PARTEKATUZ JOSTATZEN DA.



LEIRE APELLANIZ BILBON JAIO ZEN, KASUALITATEZ. BIZITZA ERDIA EMAN DU DONOSTIAN, ETA HIRI HORRETAN JORRATZEN DITU ZINEMAGINTZAKO PROIEKTUAK, HALA EKOIZPENEAN NOLA ZUZENDARITZAN, SEÑOR Y SEÑORA EKOIZPEN-ETXEAREN BIDEZ. «SIRENA JATUNTZAT» DAUKA BERE BURUA, ETA EZ ZAIO BIZI IZATEKO TOKI HOBERIK BURURATZEN.

Hipster ospakizuna

HOZKAILUAN EDUKI BEHARREKO ZENBAIT GARAGARDO AURKEZTEN DITUGU. BERRI ONAK ZELIAKOENTZAT: GLUTENIK GABEKO BI GARAGARDO DAUDE, SUFRITU GABE EDAN DITZAKEZUENAK.

FOTO E. ORTOLAIZ

ESTILISMO M. CARRERAS

1. CENTENNIAL IPA,

FOUNDERSena. Pale Ale estilokoa. Aparrak lore-usaina du, eta Centennial lupuluak ukitu zitrikoak ditu. Malten ñabardura gozoek lupuluaren izaera orekatzen dute, eta, amaieran, ez dira mingotsegiak. 2,90 €

2. ALL DAY IPA, FOUNDERSena. Session Ipa estilokoa. Espero zenuen garagardoa. Session Ale bat da, malta- eta lupulu-nahaste konplexu eta orekatu batez egina, ahalik eta fruta- eta malta-usainik gozoena lortzeko. Zapore zitriko eta tropikala du, eta bukaera freskagarri bat. 2,90 €

3. DIRTY BASTARD,

FOUNDERSena. Scotch Ale estilokoa. Errubi iluneko kolorea du. Zazpi malta-barrietarekin egina. Bukaera konplexua du, ke-, zohikatz- eta toffee-ukituekin. Malta-zapore gozoak eta lupulu-ukitu biziak garagardo horren jarrera errebeldea nabarmentzen dute. 2,90 €

4. CERVEZA EXTRA, CASIMIRO MAHOUena. Zapore bizi du,

malta-aukera zainduari esker. Esaterako, Metz hiriko Strissel Spalt erabili da. Hain zuzen, Casimiro Mahou hiri hartatik abiatu zen Madrilerera. 2,87 €

5. PORTER, FOUNDERSena. Robust Porter estilokoa. Zerbitzatzean, haren kolore beltza eta kanela koloreko apar krematsua nabarmentzen dira. Usain gozoa du, txokolate maltaren eta karamelu maltaren ukitu handiarekin. 2,90 €

6. HANAMI, NÓMADA BREWINGena. India Pale Lager estilokoa. Lager baten berrinterpretazioa da. Trinkoa eta arrea da, eta lore-, zitriko- eta espezia-ukitu harrigarria du. Garagardo honek itxuraz baino gorputz eta ñabardura gehiago ditu. Lager bikaina. Glutenik gabea. 2,90 €

7. PETRICOR, NÓMADA BREWINGena. India Pale Ale estilokoa. Garagardo horia, arina eta mingotsa. Erretxinen eta belarren zaporea du, eta ezin hobe orekatuta dago. Glutenik gabea. 2,90 €



**BOL DE MÁRMOL**

que ayuda a mantener
alimentos y bebidas en frío.
En **COOKIE DREAM** (barrio
de Gros) 71'39 €

MARI CARMEN OTEGI

-1 SOLAIRUA / SAN MARTIN MERKATUA

Baserritar bihotza

AGIAN, ARGAZKIA IKUSGARRIAGOA IZAN LITEKE UDAN, BELARDIAK KOLORE BERDE BIZIEKIN ESTALITA DAUDENEAN. UDAZKENAK ETA NEGUAK, ORDEA, PAISAIAREN IRUDI BUKOLIKOA ESKAINTZEN DIGUTE, PAISAIA HORRI ETA HAN BIZI DIRENEI BURUZ GEHIAGO JAKITERA GONBIDATZEN DIGUN IRUDIA. MARI CARMEN OTEGIK, ERREKALDE BASERRIKOAK (URNIETA), PAISAIA HORI ERAKUSTEN DIGU. HAN, SANTI SENARRAREKIN, DUELA ZAZPI URTETIK HONA MERKATUAN SALTZEN DITUEN BARAZKI ETA ORTUARIAK LANDATZEN DITU.

TESTUA AMAIA BIAIN

ARGAZKIAK ESTITXU ORTOLAIZ

POZIK IKUSTEN ZAITUT ANIMALIEN ETA PAGADIEN ARTEAN.

Bai, maite dut hemengo bizimodua. Lana ez da inoiz amaitzen, eta ez dago oporrik, baina ez nuke ezeren truke aldatuko. Etxetik Adarra eta Onddo mendiak ikusten ditut, eta naturaz inguratuta nago... Elurra egiten duenean eta, errepidea moztuta dagoelako, etxetik irteterik ez dugunean, ume garaiko sentsazioa etortzen zait, eskolara joan gabe geratzen nintzenekoa.

NOR DA MARI CARMEN OTEGI?

Leitzan jaio eta hazi nintzen. Nire familia guztia han bizi da. Han egiten nuen lan, umeak zaintzen, duela hamalau urte Santirekin ezkondu eta hona bizitzera etorri nintzen arte. Ordura arte, aitzur bat ere hartu gabe nengoan.

NOLA EZAGUTU ZENUTEN ELKAR SANTI ETAK BOK, GALDETZERIK BADA?

Oianume diskotekan, Hernanin. Ezkondu aurretik, bost urte ibili ginen ezkongaitan.

ZEROTIK HASI ZINEN BASERRIAN?

Bai, lanbide honetaz dakidan guztia Santiri esker ikasi nuen. Gurasoek baratze txiki bat zeukaten Leitzan; letxugak eta porruren bat hartuak nituen, ezer gutxi gehiago. Orain zazpi urte, San Martin merkatuan saltzera animatu nintzen. Ordura arte, Santik produkzio guztia txikizkariei saltzen zien, Merka Bugatin.

NOLAKOAK IZAN DIRA AZKEN ZAZPI URTE HAUEK?

Hasieran, oso gaizki pasatu nuen, oso lotsatia naizelako. Gogoan dut bezero bati gaztaina batzuk oparitu nahi izan nizkiola; erosi zuen guztia pisatzean, nahastu egin nintzen eta nahi gabe kobratu nizkion. Ez zidan ezer esan, baina atsekabe handia hartu nuen. Orain, seguruago sentitzen naiz.

ZEIN DA ZURE PRODUKTU NAGUSIA SASOI HONETAN?

Urte osoan zehar, tomate asko saltzen ditugu, denak gureak. Gainera, txikoria, azak, zerbak, borraja, kalabazak, intxaurreak,



“

Lanbide honetaz
dakidan guztia Santiri
esker ikasi nuen

”



letxugak, kalabazinak, lekak eta abar ditugu. Negutegiak ditugu, eta, horri esker, oso barazki gozoak dauzkagu urte osoan zehar.

ANIMALIAK ERE BADITUZUE: BEHIAK, ARDIAK, POTTOKAK...

Gure lorazainak dira, lurra zaintzen dute, eta, behiak direnean, jateko aprobetxatzen ditugu. Ez dugu inoiz kanpoko haragirik jaten, etxekoa beti. Sasoia denean, arkumeak ere aprobetxatzen ditugu gisatu gozoak egiteko.

ASKO KOZINATZEN DUZU? GUSTUKOA DUZU?

Gauza gehiago egitea gustatuko litzaidake, baina plater berak egiten ditut beti. Noizean behin, bizkotxo bat edo zerbait bereziagoa egiteko denbora hartzen dut, baina bi egunerako janaria prestatu ohi dut.

ZIUR SUKALDARITZA-SEKRETUREN BAT BADUZULA...

Elikagaia ondo aprobetxatzea gustatzen zait, ahalik gutxiena

botatzea. Adibidez, porruen eta tipulinen ia zati berde guztia erabiltzen dut tortilla egiteko. Oso gozo geratzen da, eta, noizean behin, azukre-pixka bat botatzen diot, aitak egiten zuen bezala. Beste trikimailu bat ikasi nuen aitagandik: babarrunak egin ondoren, baratxuri frijitua botatzen diet.

BADUZU BESTE ZALETASUNIK?

Gaztetan, Leitzañ, lasterka egiten nuen, eta herrien arteko lasterketetan lehiatzen nintzen. Ona nintzen, eta gordeak ditut kopa batzuk. Orain, ariketa asko egiten dut aldapetan gora eta behera egun osoan. Etxean, eguneko lana amaitzen denean, gurutze-puntuak brodatu eta kakorraz-lana edo ehoziri-lana egiten dut; erlaxatu egiten nau. Amonagandik jarauntsi nuen zaletasun bat da.



POR JAVIER ARRIAGA



SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, LA INACTIVIDAD FÍSICA ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE SUFRIR ENFERMEDADES COMO HIPERTENSIÓN, OBESIDAD Y DIABETES. CAMINAR A PASO LIGERO DURANTE UNA HORA AL DÍA, O LO QUE ES LO MISMO, HACER 10 000 PASOS, SERÍA SUFICIENTE PARA MEJORAR TU SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.

Estás de suerte, porque Donostia es una ciudad ideal para caminar. Ponte las deportivas, instala en tu teléfono una app que cuente pasos y acércate al monte Urgull. Te proponemos un circuito de 1 kilómetro en el que podrás alcanzar los 10 000 pasos fácilmente disfrutando, además, de uno de los rincones más bonitos de la ciudad.

En el mapa hemos establecido tres puntos de referencia: (1) la Batería de las Damas, (2) el Cementerio de los Ingleses y (3) el Baluarte del Mirador.

¿TE ANIMAS A CONSEGUIR ESTE SENCILLO Y SALUDABLE RETO EN EL MONTE URGULL?

Cómo hacer los 10 000 pasos:

1. Circuito continuo.

Tras unos estiramientos, da una vuelta completa al circuito. Según la velocidad, tardarás entre 10 y 12 minutos. Comprueba en la app de tu teléfono el número de pasos realizados y calcula el número de vueltas que tienes que dar para completar los diez mil pasos.

2. Si quieres hacer los 10 000 pasos en menos tiempo, aprovecha las cuestas cortas del circuito.

Concretamente, la que va desde el punto 1 hasta el punto 2. Súbela y bájala 4 veces seguidas. Después, completa los 10 000 pasos realizando el circuito entero tantas veces como sea necesario.

UN CONSEJO:

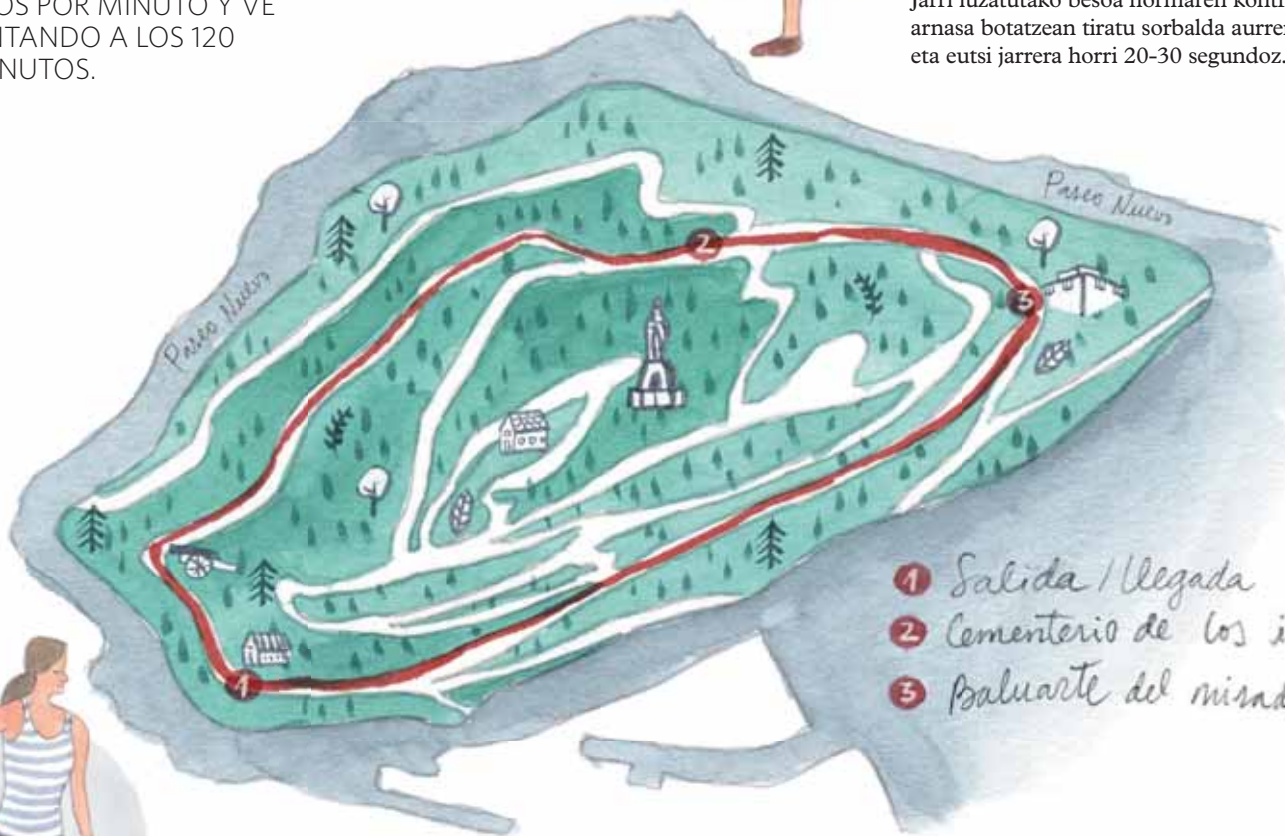
PROCURA CAMINAR SIN PARAR Y A BUEN RITMO. NO ES NECESARIO QUE CUMPLAS EL OBJETIVO DE LOS 10 000 PASOS EL PRIMER DÍA. COMIENZA POR SALIR A CAMINAR UNAS TRES VECES POR SEMANA A 70-80 PASOS POR MINUTO Y VE AUMENTANDO A LOS 120 POR MINUTOS.



1

Pektorala - sorbalda - bejola

Jarri luzatutako besoa hormaren kontra, arnasa botatzean tiratu sorbalda aurrerantz eta eutsi jarrera horri 20-30 segundoz.



- 1 Salida / Llegada
- 2 Cementerio de los ingleses
- 3 Baluarte del mirador



2

Koa dri zepa

Eutsi oinari alde bereko eskuaz, atzealdetik, eta tiratu poliki ipurmasailerantz, une horretan bota arnasa eta egon 20-30 segundoz jarrera horretan.



3

Iskiotibialak

Jarri luzatu nahi duzun hanka luze-luze eginda. Arnasa botatzean, tiratu ipurmasaila atzerantz eta luzatzen ari zaren hankaren orpoa aurrerantz, eta eutsi jarrera horri 20-30 segundoz.

GASTROPOTE

UN EQUIPO DE PRIMERA

TODOS LOS JUEVES DEL AÑO, EL EQUIPO GASTROPOTE ATIENDE A MÁS DE 3.000 PERSONAS EN EL MERCADO SAN MARTÍN CON ILUSIÓN, PROFESIONALIDAD Y UN EXCELENTE TRATO. GRACIAS A TODOS ELLOS, LOS JUEVES SON DIFERENTES EN LA CIUDAD. ESKERRIK ASKO GUZTIO!





"MUY BUEN AMBIENTE"
 ¡Son unas horas muy intensas de trabajo, porque tenemos que atender a muchas personas a la vez, pero se lleva bien. La gente es muy amable y verles disfrutar con los pintxos y la música en directo es una gozada!



"UN LUJAZO DE EQUIPO"

"Todos nos llevamos muy bien entre nosotros y el equipo está muy consolidado. Estos nos ayuda o dar un buen servicio y a trabajar con muchas ganas. Es un lujo poder trabajar en el Gastropote de San Martín".



CLUB Fan

OFERTAS, TALLERES Y SORTEOS EN EL MERCADO SAN MARTÍN

¡Sólo para socios del Club Fan!

TALLERES GRATUITOS

Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el **943 31 15 69**. Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.



MANUALIDADES

> CORONAS NAVIDEÑAS MILUKA&ME



▲ Cuándo **19 de Diciembre** (martes).
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** (San Martzial Kalea)
Máximo 8 personas

> TENDENCIAS PARA DECORAR MILUKA&ME



▲ Cuándo **28 de Diciembre** (jueves).
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** (San Martzial Kalea)
Máximo 8 personas

> DECORACIÓN CON POMPONES DE SEDA MILUKA&ME



▲ Cuándo **9 de Enero** (martes).
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** (San Martzial Kalea)
Máximo 8 personas

> TOCADOS FLORALES MILUKA&ME



▲ Cuándo **23 de Enero** (martes).
Hora **18:30**
Lugar **Kilukamiluka** (San Martzial Kalea)
Máximo 8 personas

GASTRONOMÍA

> CATA DE CERVEZA ARTESANAL BIDASSOA BASQUE BREWERY



▲ Cuándo **12 de Enero** (viernes).
Hora **18:30**
Lugar **Forum Fnac**
Máximo 15 personas

MAQUILLAJE

> PERFECTO PARA FIESTAS



SORTEO 1 lote de productos

Cuándo **16 de Diciembre** (sábado).
 Hora **10:30**
 Lugar **C/Maestro Santesteban, 3-4º A**
Máximo 8 personas

> NUEVO OJO AHUMADO



Muestras de **REGALO**

Cuándo **27 de Enero** (sábado).
 Hora **10:30**
 Lugar **C/Maestro Santesteban, 3-4º A**
Máximo 8 personas

> TRANSFORMA UN MAQUILLAJE DE DÍA EN UNO DE NOCHE



10%dto. en productos

Cuándo **27 de Febrero** (martes).
 Hora **10:30**
 Lugar **C/Maestro Santesteban, 3-4º A**
Máximo 8 personas

BAILE

NUSHU

> INICIACIÓN A LA SAMBA



Cuándo **27 de Enero** (sábado).
 Hora **10:30**
 Lugar **Escolta Real, 22**
Máximo 8 personas

NUSHU

> INICIACIÓN AL

CABARET/BURLESQUE



Cuándo **17 de Febrero** (sábado).
 Hora **10:30**
 Lugar **Escolta Real, 22**
Máximo 8 personas

NUSHU

> INICIACIÓN A LA

DANZA DEL VIENTRE



Cuándo **3 de Marzo** (sábado).
 Hora **10:30**
 Lugar **Escolta Real, 22**
Máximo 8 personas

SORTEOS 2018

ATHLON CLÍNICAS DE ESPALDA

- 27 de enero: sorteo de 2 diagnósticos funcionales de la espalda.

LA PERLA

- 14 de febrero: sorteo de 10 **entradas dobles** para 3 horas de Talaso.

ESCAPE ROOM DONOSTIA IZURUN

- 23 de febrero: sorteo de 2 entradas (lunes a jueves)

¿CÓMO APUNTARME?

En www.msanmartin.es/club o en el 943 31 15 69 (de lunes a jueves de 9 a 14h. y de 16-18h. Viernes de 9 a 14h).



2. regalos FNAC



ESTÁN OCURRIENDO COSAS EXTRAÑAS

- 1. APUNTES SOBRE EL MUNDO DEL REVÉS. UNA GUÍA NO OFICIAL DE STRANGER THINGS** La guía definitiva para desvelar todos los secretos de Stranger Things. ¿En que se basan las letras iniciales de cada episodio? ¿Qué referencias a Stephen King aparecen en la serie? ¿En qué música está inspirada la banda sonora? Descubre anécdotas y curiosidades sobre directores, actores y episodios, recomendaciones relacionadas y tests de conocimiento de la serie. 14,90 € /// **2. BANDA SONORA ORIGINAL, CON MÚSICA DE KYLE DIXON Y MICHAEL STEIN** Estos dos vinilos incluyen todas las canciones, 36 en total, de la primera temporada de la serie. 63,31 € /// **3. CAMISETA 'NO TENGO EL CHICHI PARA FAROLILLOS' PARA MUJER** Para que te la pongas si no te has levantado de muy buen humor 19,99 € /// **4. FUNDA UNIVERSAL PARA TABLETS DESDE 9" HASTA 10.1"** Como tiene función de soporte, podrás ver tu serie favorita cómodamente. Tiene estampado exclusivo SilverHT y es anti-manchas. Materiales y acabados de alta calidad. 19,99 € /// **5. ONCE COMIENDO GOFRES** Figura de vinilo de 9.5 cm de alto. Las encontrarás de varios modelos: Once en el hospital, bajo el agua... 15,99 € /// **6. LLAVERO DEMOGORGON** 8,99 € /// **7. FIGURA DE DUSTIN** Medida: 9 cm. Presentado en una caja con ventana 15,99 € ///

①

"LA CASA DE LOS ESPÍRITUS"
de Isabel Allende

"Fue uno de esos libros que me abrieron los ojos a otro tipo de literatura donde la fantasía, la ternura y la realidad podían mezclarse con pinceladas de magia. Me he leído toda su obra y siempre encuentro párrafos e ideas en sus historias que me reafirman en que es una de las grandes autoras del siglo XXI

②

"LA CARNE"
de Rosa Montero

"Creo que con esta novela Rosa demuestra por qué ha sido galardonada con el Premio Nacional de las Letras 2017. Es una autora estupenda que habla de los sentimientos y la vida cotidiana sin parafernalias, con las palabras exactas y mucha elegancia. Me gusta mucho su estilo desde siempre".

③

"EXPECTATIVAS"
de Bunbury

"El último que acaba de sacar. Es mi músico, mi banda sonora vital. Creo que no deja de reinventarse y es valiente y auténtico. Me encanta. Me calma"

ITZIAR SISTIAGA

EN EL BUEN CAMINO

④

Cuaderno con la imagen de David Bowie

"Siempre compro cuadernos que me digan algo y este me recuerda que todos podemos ser héroes aunque sea por un día".

⑤

"BAILARÁS COMETAS BAJO EL MAR"

de Xael López.

"He leído mucha poesía, clásicos, sobre todo. Pero mi segunda novela, "Lejos en mí" lleva muchos versos de Xael en sus páginas. Me encanta las cosas que cuenta y cómo las cuenta".

Cuenta esta irunesa que escribir le ayuda a vivir. En su segundo libro "Lejos en mí", habla de cómo enfrentamos las pérdidas en nuestra vida. Una novela íntima que nos invita a continuar a pesar de todo y aunque ya nunca volvamos a ser los mismos.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA



JackPote

Feliz Navidad y próspero año nuevo.
Zorionak eta urte berri on.



¡ACOMPÁÑAME LOS JUEVES MUSICALES!

A las 23:00 h. CONCIERTOS
y a las 0:00 h. SORTEOS en
Casino Kursaal.

Ven a conocerme...

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

**#JackPote
#todounpersonaje**

 **luckia**
CASINO KURSAAL