



# fan!

San Martín



Jarraitu

f www.facebook.com/mercadosanmartin

@mercado\_sm

Proposamenak bidaltzeko:

✉ prensa@msanmartin.es

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

Fotografías: ACC / Nagore Iraola / Stockphoto

Impresión: Gráficas Orvy / SS- 1399/2011  
35.000 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 pueda encontrar en esta revista los comunique a: prensa@msanmartin.es

¡Vete a la pescadería con un tupper y llévate 30 €!

Vuelve la campaña que tiene como objetivo reducir envoltorios y bolsas de plástico en las pescaderías. Es una iniciativa de **Kutxa Ekogunea** a la que se suma el **Ayuntamiento de San Sebastián**. Los tupper se repartirán de forma gratuita hasta el 30 de abril en las casas de cultura donostiarras.

Quienes se habitúen a ir a la compra con su tupper entrarán además en un sorteo mensual de 30€ que cada establecimiento realizará todos los meses desde abril a septiembre.



¡Tenemos WIFI!

Conéctate con tus amigos, familia..., en la calle central del mercado.

ELENA ARZAK

Cocinera

“La gente que cocina a diario en casa tiene mucho mérito”

Elena Arzak se mueve como *Pedro por su casa* en nuestro mercado. El viejo San Martín lo visitaba desde bien pequeña de la mano de su padre, y entre los asentadores de la renovada plaza tiene grandes amigos. Nos hemos dado una vuelta con la Mejor Cocinera del Mundo para conocer más de cerca los productos esta temporada y pedirle a Elena algunos consejos gastronómicos.

¿La mejor cocinera del mundo tiene tiempo de venir a la plaza a hacer la compra?

Cuando puedo me acerco. Me gusta mucho este mercado porque sabe combinar muy bien la tradición con la modernidad, es muy dinámico y encuentras todo lo que te hace falta. Desde verduras de increíble calidad de pequeños productores locales a exquisitos productos delicatessen, sushi, flores... Mercado San Martín cuenta con una completa oferta de grandísima calidad.

¿Cuál es su relación con el mercado? Varios asentadores son proveedores de su restaurante ¿verdad?

Desde hace años, la pescadería Coro Sotero es uno de nuestros proveedores. Tienen un producto de excelente calidad y saben mucho de pescado, aconsejan muy bien. Nosotros siempre buscamos el mejor producto y en Coro Sotero nos ofrecen una fiabilidad y un compromiso del 100% y esto es muy importante para nosotros.

También trabajamos con Naroa García, de la floristería Mimiku. Ella ha estudiado paisajismo y nos gustan mucho sus composiciones, que son muy originales. Se las encargamos

tanto para el restaurante como para casa.

Y a Kenji Takahasi, uno de los últimos asentadores en incorporarse al mercado, también le conoce bien...

Kenji es una persona que está muy interesada en la gastronomía vasca y es muy conocido entre los cocineros de San Sebastián. Además, a mi marido, a mis hijos y a mí nos gusta mucho el sushi que prepara.

¿Tiene recuerdos del antiguo mercado?

Sí. Yo con mi aita empecé a venir al mercado cuando tan sólo tenía dos años. Lo recuerdo como un lugar oscuro, pero precioso al mismo tiempo. Y de la frutera Labarga me acuerdo mucho. Tenía frutas que para mí, entonces, eran totalmente desconocidas.

¿Qué cree que San Martín aporta a una ciudad como San Sebastián?

En Donostia somos unos privilegiados geográficamente. Vivimos entre el mar y la montaña y esto nos permite tener acceso a unos excelentes productos. Para mí sería muy triste que estos productos no se pudieran vender en la ciudad y se exportara toda la producción, por ejemplo.



Elena Arzak contempla el pescado que le enseña su amigo Iván Burgaña, de la pescadería Coro Sotero, uno de los proveedores del restaurante Arzak.

## “CADA VEZ SE CONSUMEN MÁS PRODUCTOS DE TEMPORADA Y DEL PAÍS”

Nosotros tenemos clientes de todo el mundo que suelen visitar los mercados y se quedan impresionados por la calidad del producto que se vende en San Martín. Además, los vendedores son muy amables y aconsejan muy bien.

### ¿Cómo ve el futuro de los mercados tradicionales?

Les auguro un gran futuro. Cada vez hay una mayor tendencia a consumir productos de temporada y del país.

### ¿Hasta qué punto su cocina depende del producto de temporada?

La cocina de Arzak no podría existir sin el producto de temporada. Éste nos permite variar mucho nuestra carta [hasta 60 platos de la carta de Arzak dependen de la oferta de producto de temporada], pero además, a la hora de cocinar,

el producto de temporada garantiza la textura y el sabor que necesitamos.

### A la hora de seleccionar el producto, ¿qué factores son imprescindibles para usted: la temporalidad, el precio, la confianza en el proveedor...?

En primer lugar, ver el producto. Para ello los proveedores nos van avisando del producto que tienen. Por supuesto, también es imprescindible la confianza que nos ofrecen, la seriedad y la implicación.

### ¿Tiene tiempo de cocinar en casa?

Sí, los domingos y los lunes, que son los días que no trabajo en el restaurante.

### ¿Experimenta también en casa o es más tradicional?

Básicamente, hago cocina de producto. Sopas, verduras... y por ejemplo, a una porrusalda le añado unas algas, para darle un toque. A mis hijos les divierte.

### Preparar la comida y la cena todos los días requiere de mucha imaginación ¿no le parece?

A mí, la gente que cocina diariamente en casa me parece que tiene mucho mérito. Y yo recomiendo, aunque ya sé que es difícil, hacer la compra todos los días o cada dos o tres días, para ir variando el menú. También es muy práctico congelar, siempre que el producto sea bueno.

### ¿Qué productos hay siempre en la nevera de su casa?

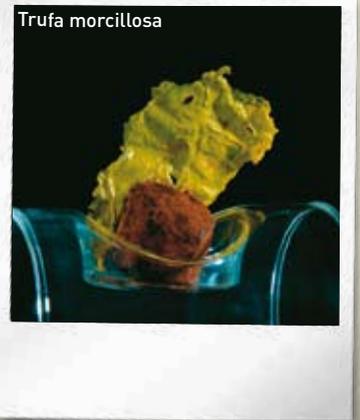
Huevos, perejil, leche y un poco de pescado.

### ¿Cuál es el plato que más le piden sus hijos?

Un buen caldo de gallina con fideos les arrebató y las kokotxas les encantan pero solo se las dejamos comer de vez en cuando.

### Seguramente no sea su caso, pero ¿las nuevas generaciones se están olvidando de la comida de cuchara?

Yo creo que no, porque en los comedores de los colegios se inculca mucho y en las casas todavía se siguen cocinando estos platos de toda la vida. El comer bien siempre va a gustar.



## LA RECETA DE ELENA

# trufa MORCILLOSA

### INGREDIENTES

- ½ kg de morcilla de verduras
- 25 g de cacao en polvo semi-amargo
  - 1 cebolla bien pochada
  - 1 manzana reineta (pelada y cortada en taquitos)
  - 2 cucharadas de aceite
  - 6 hojas de berza
  - Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Quitamos las partes duras de la berza y las ponemos a secar en el horno a 60 C° hasta que estén secas.

Asar la morcilla con una cucharada de aceite a 190 C° durante 15 minutos aproximadamente.

Transcurrido este tiempo, sacarla del horno y triturarla formando una pasta o puré. Saltear los taquitos de manzana con el aceite restante e incorporarlos a la pasta de morcilla junto con la cebolla pochada. Salpimentar. Cuando la pasta esté fría, formar unas bolitas y acto seguido introducirlas en el horno dándoles un golpe de calor. Rebozarlas en cacao.

### FINAL Y PRESENTACIÓN

Servir las trufas de morcilla acompañadas por la berza seca.

(\*) Opcionalmente podría acompañarse el preparado de morcilla con una pizca de aceite de trufa

# KLUBEKO ESKAIN TZAK!

## Entérate de todas las ofertas, sorteos y talleres del club

¿Quieres obtener descuentos y ofertas exclusivas en los establecimientos de San Martín? Ahora puedes conseguirlo uniéndote al Club Fan! San Martín. Hacerte socio es gratuito y accederás a numerosas ventajas. También podrás participar en sorteos e inscribirte en interesantes talleres. [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club)



**%20  
DESKONTU**

### CHARCUTERÍA MARIBEL

**20% de descuento en jamón de pata negra.** Por la compra de un jamón ibérico de pata negra, Maribel te aplica un generoso descuento.

### JUAN ETXEBERRIA

Especialistas en cordero y cabrito lechal.

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

**Postre casero de regalo** por la compra de un primero y un segundo plato. ¿Te vas a resistir a un tiramisú o a una mousse de limón?



**%10  
DESKONTU**

**OPARIA  
ETXEKO  
POSTREA**



### GYM SAN MARTIN

**Matrícula gratuita** para los socios, únicamente para la cuota trimestral. El descuento solo se aplicará una vez y no es válido para la cuota mensual.



**MATRIKULA  
DOHAINIK**

### IÑAKI & JENNY

**Mi merienda saludable por solo 1€.**

Acércate a Iñaki & Jenny y pregunta por el pack de merienda sana, **100% natural**, que vuelve locos a los niños. Consiste en un pack de cinco paquetitos al vacío con el contenido de una merienda, una para cada día de la semana, con jamón cocido, pavo cocido, chope de pavo, mortadela, chorizo Pamplona y queso.

*iHaz que tus hijos merienden sano, por solo 5€!*

**NIRE  
MERIENDA  
OSASUNGARRIA**



### ERREKALDE BASERRIA

**2 lechugas por 0,90€.** Mari Carmen tiene ahora unas lechugas tiernas y sabrosas que se comen con los ojos. Llévate dos de golpe y ahórrate un viaje.

**2x1**



**%20  
DESKONTU**

### ALIMENTACIÓN NICASIO

**20% de descuento en chuletas de ternera del Baztan.** Enseña tu tarjeta Fan! y aprovéchate de esta oferta.

*Hasta el 30 de abril.*

### GRANJA GOIBURU

**Confit de pato + salteado de hongos: 4€**

*Del 1 al 30 de abril*

**%15  
DESKONTU**



**SUSHI  
POTE**



### JENNY KOME COME Sushi pote

Cerveza japonesa+sushi para dos personas: 3,90€

**¿Cuándo?**

Los martes y jueves, de 19:00 a 21:00 h.

# KLUBEKO ZOZKETAK!



**2x1**

## TALO

**2x1 en nuestra trenza-pizza** de tomate, queso y aceitunas.

Hasta el 30 de abril.

## FNAC



**%50**  
DESKONTU

50% de descuento al hacerte la **tarjeta de socio de la Fnac**.

Antes: 15€ | Ahora: 7,5€

## FAST & CLEAN

**2x1**

**2X1 en limpieza de pantalones** mostrando la tarjeta Fan!

Del 8 al 14 de abril.

**Bajos de pantalón** a 4,50€

Del 15 al 21 de abril.



**%20**  
DESKONTU

## ADARRAZPI

**20% de descuento en queso fresco.**

Es un queso muy especial, elaborado artesanalmente con leche cruda de oveja latxa.

## MIMIKU

Sorteo de un **pequeño invernadero** para tu hogar.



**ZOZKETA BEROTEGI**

## PESCADERÍA ROSA MARI

Sortea el reembolso de la compra semanal entre todos sus clientes.

Deposita tu ticket de compra en la urna, si eres el afortunado, Rosa Mari te reembolsará la cantidad del ticket premiado.

Además, si eres socio Fan! San Martín, ¡te llevas el doble!



**ZOZKETA EROSKETAREN ZENBATEKOA**

## PESCADERÍA NATI

Sorteo semanal de **20€** para gastar en la pescadería. Si eres socio del club, participa cada vez que hagas una compra. Verás cómo te toca.



**20€KO ZOZKETA**



**360€KO ZOZKETA**

## IÑAKI & JENNY

Sortea **6 vales de 50€** cada mes, entre todos sus clientes. Si eres socio de Fan! San Martín, los vales premiados ascienden a **60€**. ¡Hazte socio ya!



**ZOZKETA JAPONIAR ARTISAUTZA**

## KENJI TAKAHASHI

Sorteo de un **pack de artesanía japonesa**.

Posavasos, llaveros confeccionados con telas de kimonos, material de oficina... Por cada compra que hagas en Kenji Takahasi, participa depositando tu ticket de compra con tu nombre y apellidos.



**ZOZKETA LEGATZA**

## PESCADERÍA NELI

Sorteo quincenal de una **merluza para cuatro** personas. Ven, participa y date el capricho de invitar a los tuyos a una rica merluza en salsa verde.



## HURRENGO TAILERRAK

### ¿CÓMO APUNTARME?

En la página web [www.msanmartin.es/club](http://www.msanmartin.es/club) o llamando al teléfono del club **943 31 15 69**.

### COCINA VEGETARIANA

#### ¿Cansad@ de comer siempre lo mismo?

Amplía tu recetario con los ingredientes de toda la vida. Aquí te enseñamos a elaborar deliciosos platos como **Tagliatelle** con crema de queso roquefort, peras y nueces, **lasaña** de verduras, **ensalada de boletus** en salsa de cebolla, terrina de patata y espinaca... y mucho más. ¡Te esperamos!



**CUÁNDO:** 22, 24 y 29 de abril.

**HORA:** 18:00 - 20:00. **DURACIÓN:** 6 h.

**DÓNDE:** Casa de la Rioja, c/ Soralueze (Parte Vieja).

**Máximo 12 personas.**

**PRECIO SOCIOS**  
**42€**

**PRECIO NO SOCIOS**  
**50€**



### TALLER DE ORIGAMI

#### ¿Te atreves a crear figuras imposibles utilizando únicamente papel y manos?

En nuestro taller de origami, arte de origen japonés comúnmente denominado **papiroflexia**, aprenderás a realizar formas y volúmenes de distintos tamaños a partir de una hoja de papel. La papiroflexia es el arte de crear figuras reconocibles, doblando una hoja de papel. Con imaginación y unos pocos conocimientos, llegarás a crear personajes de todo tipo: desde simpáticas y divertidas **ranas** hasta impresionantes **dragones de fuego**. ¡Apúntate!

**CUÁNDO:** 9 de abril (martes).

**HORA:** 18:00-20:00. **DURACIÓN:** 2 h.

**DÓNDE:** Centro Nazaret (C/ Arrasate, 19).

**Máximo 12 personas.**

**PRECIO SOCIOS**  
**18€**

**PRECIO NO SOCIOS**  
**22€**



## BUENAS MIGAS

Quienes prueban repiten. Los talleres de cocina de Fan! San Martín atraen cada día más soci@s, como pudimos comprobar en los dos talleres impartidos la pasada Navidad. Aquí os dejamos una de las recetas de Jon, nuestro cocinero.

### SALPICÓN DE MARISCO

#### Ingredientes:

Lechuga de diferentes tipos  
1 cebolleta  
Tomate  
½ pimiento rojo y asado  
Un aguacate maduro  
Salmón  
Queso de Burgos  
Nueces o piñones  
Langostinos cocidos

#### Elaboración:

Realizar una vinagreta al gusto.

Picar las verduras y reservar. Pelar el aguacate, cortar en dados y reservar. Tostar si fuera necesario los frutos secos y reservar.

Cortar los langostinos ya cocidos y el salmón ahumado.

Cortar el queso de Burgos en tacos.

Picar el tomate en dados si es normal y en cuartos si es cherry.

#### Presentación:

En un bol mezclaremos todos los ingredientes primero en seco y luego aliñados.

Con ayuda de un aro montaremos unos timbales en el plato y decoraremos al gusto.

Podemos poner unos granos de granada.



## PON UNA NUTRICIONISTA EN LA COCINA

# ¿Sabías que los huevos son buenos para el corazón?

La doctora Esther Telleria recalca la importancia de los productos de temporada y nos ayuda a elaborar un menú sano, equilibrado y económico. Además, desmonta algunos de los mitos relacionados con la alimentación que te van a sorprender.

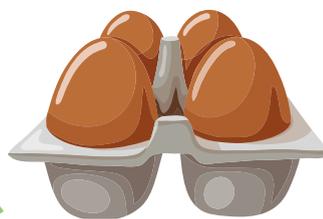
### Un menú para cada día de la semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	• Café con leche • Pan con tomate y aceite	• Café con leche • Cereales tipo corn flakes • Zumos de naranja	• Café con leche • Galletas tipo María • Macedonia de frutas	• Café con leche • Pan con mermelada • Licuado de frutas y verduras	• Café con leche • Pan con jamón y tomate • Plátano	• Café con leche • Pan con mantequilla	• Batido de <b>fresas</b> con germen de trigo • Pan con nueces
<b>Media MAÑANA</b>	• Yogur con cereales y fresas	• Pan • Queso con membrillo	• Pan • Pavo	• Pan • Jamón	• 2 nueces • Queso	• Una pera	• Una manzana
<b>COMIDA</b>	• Pochas con verduras • Pescadilla al vapor con pimientos • Pan • <b>Plátano</b>	• Ensalada de escarola y granada • Arroz con champiñones • Pan • Un vaso de leche	• Ensalada de pasta • <b>Filete de ternera</b> con ensalada • Pan • Yogur	• Ensalada de tomate • Alubias con berza • Pan • Naranja • Yogur con frutos secos	• Garbanzos con <b>ensalada</b> • <b>Huevo</b> a la plancha con pimientos • Pan • Pera	• <b>Ensalada</b> • Tallarines con verduras • Pan • Kiwi • Yogur	• Ensalada • Paella de verdura y pollo. • Pan • Yogur
<b>MERIENDA</b>	• Café con leche • Galletas tipo María	• Yogur con frutos secos	• Café con leche • Fruta	• Pan con queso	• Café con leche con cereales • Fresas	• Café con leche • Pan	• Café con leche con 3 cereales • Compota manzana
<b>CENA</b>	• Puerros con <b>patata</b> • Pan • Fruta • Un vaso de leche	• Menestra de verduras • Verdol al horno con hierbas aromáticas • Pan • Una fruta	• Puré de acelgas, zanahorias y patatas • <b>Tortilla</b> de champiñones con ensalada • Pan • Un vaso de leche	• Ensalada templada de verduras • Pescado al papi-lote con verduras • Pan • Un vaso de leche	• Espinacas con patatas • Pechuga de pavo a la sidra con <b>champiñones</b> • Pan • Yogur	• Guisantes con jamón y huevo • Pan • Fruta • Leche	• Verduras a la plancha • Bacalao con tomate y pimientos • 40 g de pan • Un vaso de leche

### Los must de esta temporada

1./ Una **ensalada** cruda en cada comida es un chorro de agua con vitaminas, minerales y fibra.

3./ La **lechuga** no retiene líquidos, todo lo contrario. Su riqueza en agua y potasio la convierte en una verdura de gran efecto depurativo.



6./ El **huevo** no sube el colesterol, todo lo contrario, tiene sustancias que nos protegen de las enfermedades cardiovasculares, nos protege la vista y es bueno para la memoria.



7./ Un **plátano** pequeño tiene menos calorías que una manzana grande.

8./ Las **patatas** no engordan siempre que las cocinemos con poca grasa. La mejor forma de cocinarlas para que conserven mejor sus propiedades es cocerlas con piel.

9./ La **carne roja** es la mejor fuente de hierro.

10./ Las hierbas aromáticas nos ayudan a cocinar con poca sal y aceite, dando sabor a los platos y aportando sustancias que nos ayudan a mejorar las digestiones.

### COMPRAR BIEN PARA COMER MEJOR

La verdura de temporada tiene mejor precio, más sabor y máximo de nutrientes.

Ahora encontrarás en el mercado los siguientes productos de temporada.

ACELGAS, AJOS, ALCACHOFAS, APIO, BERENJENA, BROCOLI, CALABACIN, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIAS, ESPARRAGO VERDE, ESCAROLA, GUISANTES, HABAS, JUDIAS VERDES, LECHUGA, PIMIENTOS, PUERROS, RABANOS, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE.



2./ Estudios demuestran que desayunar con **pan** previene la obesidad.

4./ Las **fresas** son buena fuente de vitamina C de efecto antioxidante. Ayudan a prevenir todo tipo de enfermedades.

5./ Los **champiñones** potencian nuestras defensas y nos protegen del cáncer.

## KROKETA- BONBOIAK?

Ez! Txipiroi-kroketak dira, baina bonboi ospetsu batzuen antza dute. Artisau eran egiten dituzte **Muñoa**n. Oso gozoak dira eta aproposak mokadu azkarra prestatzeko.



## LA ELEVACIÓN DEL CLÁSICO APERITIVO

Las patatas y las aceitunas son el aperitivo de toda la vida. Si te gustan los encurtidos, en **Frudisk** tienen una selección de aceitunas de varios tipos, pepinillos y cebolleta que se te hará la boca agua. En carnicería **Nicasio** encontrarás las patatas fritas San Nicasio, elaboradas exclusivamente con aceite de oliva virgen extra, sal rosa del Himalaya y patata no transgénica.

¡TÓMATE UN

# Kit-kat!

Goiz osoa daramazu erosketak egiten eta sekulako gosea sentitu duzu bat-batean... Bilera batetik bestera tartetxo bat duzu eta zerbait jan beharra duzu... Zatoz San Martin Azokara eta berrindartu zaitez. Mokadu azkarra egiteko aukera batzuk proposatuko dizkizugu.



## HOY COMEMOS MORROS

Es uno de los platos más conocidos de la carnicería **Juan Etxeberria**. Acompañados de cebolla y guindilla de Ibarra, es un entrante exquisito que gusta a todo el mundo. Pídelo para llevar y date un capricho.

## ARRAIN-PASTELA

Halakorik etxean prestatzea nekeza da eta **Nicasion** egiten duten hau oso gozoa eta osasungarria da. Errazena egin eta eramanez ezazu bazkaltzeko anoa bat. Izugarri gustatuko zaizu.



## JOGURTA TOMATEAREKIN

Primerakoa hamarretakoan edo meriendan jateko. Bai, ondo irakurri duzu, tomatezkoa da eta oso gozoa gainera. Juan **Etxeberria** harategian aurkituko duzu, etxean egiten baitute. Oso gustuko izango duzu bere goxo-ukitua.



## MAKI DE CECINA DE KOBE

Seguramente ya sabrás que los bueyes y las vacas de la región japonesa de Kobe tienen la carne más exquisita del mundo. **Kenji Takahashi** da un paso cualitativo en su oferta con los nuevos makis de cecina de Kobe. Perfectos para un tentempié rápido.



### TULIPANES DE ZARAUTZ

¿Sabías que no todos los tulipanes llegan de Holanda? En **Mimiku** venden estos, preciosos y de llamativos colores, que son cultivados en Zarautz. Son ideales para decorar cualquier rincón de tu casa o para alegrarte el día en la oficina.

### BARAZKI % 100 EKOLOGIKOAK

Javik bere **Lizardi Baserriko** produktu ekologikoak saltzen ditu. Izugarri gustatzen zaizkigu bere azenarioak eta azak. Bat egin ezazu joera hain osasungarri horrekin.

### DE LA HUERTA A TU MESA

¡Qué delicia un plato a base de habitas frescas, guisantes del país y ajos tiernos de temporada! Los encontrarás en los puestos de nuestros queridos **baserritarras**

### DESDE ASTIGARRAGA CON AMOR

Si buscas una buena carne de verdad, pídesela a Iñaki Dorronsoro, de **Iñaki & Jenny**. Él cría sus propias terneras en Astigarraga sólo con cereales y forrajes naturales. Lo importante para él no es vender más, sino vender mejor.

## PRODUCTOS

# KMO

## LA VUELTA A LOS ORÍGENES

No hablamos de coches... Es una de las últimas tendencias en gastronomía: el consumo de productos locales, llegados directamente del productor a la mesa del consumidor.



### SENDAGAI NATURALA

Bazenekien ahuntz-esnea behiarena baino errazago digeritzen dela eta kolesterol gutxiago duela? Gainera, oso ona da laktosari intolerantzia dioten haurrentzat. Eskatu **Adarrazpin**.



### HERRIKO OGIA

Ahaztu izozturiko baguetteak! Mahaspadun eta intxaurdun ogi hau ekologikoa da eta Tolosako Aldaba Zaharra baserrian egiten dute artisauerara. Bost egun iraungo dizu. **Lizardin** aurkituko duzu, Javiren postuan.



### EL DIABLO DEL MAR

Así es conocido también la cabrarroca o cabracho, este codiciado pez que vive oculto entre rocas. Iván Burgaña, de pescadería **Coro Sotero**, nos recomienda prepararlo en salsa con guisantes de temporada. "Es un plato excepcional", nos cuenta.



# “Saltsa pixka bat ekarri dugu merkatura”

“Las mimis” esaten diete San Martinen. Donostiako bi gazte hauek eskarmentu handiko Engraxi Imaz ordezkatu zuten 2008an eta bost urte hauetan “merkatuko betiko lore postu bat lore denda bilakatu” dute. Amalur “silbestreagoa” omen da. Naroa, ordea, “sofistikatuagoa”. Bien artean, “oso konbinazio ona egiten dugu”.

**M**imiku izena nondik dator? Oso hitz polita da.

*Amalur:* Martutene eta Astigarraga inguruan mimiku esaten zaio arbolek botatzen duten puja berriari, baina baita ogiaren mamia ere, hiriaren erdiguneari... Hiztegieta ez da azaltzen, betiko hitza da, zonalde jakin horretan erabiltzen zena.

**Nola iritsi zineten merkatura?**

*Naroa:* Kasualitatez. Nahi gabean. Ni Bartzelonan nintzen Arte Floral ikasten. Amalur Endanean lanean eta berak esan zidan Engraxiren postua libre geldituko zela jubilatu nahi zuelako. “Probatuko dugu, ea zer gertatzen den” esan genuen eta 5 urte pasa dira geroztik ...

**Ditxosozko krisiaren hasierarekin batera hasi zineten zuek lanean merkatuan... Hura ausardia!**

*Naroa:* Lehenengo urtea oso gogorra izan zen. Amalurrek egunero 12 orduz lan egiten zuen. Denda barrenean bizi zen... Nik Bartzelonan hiru egun ematen nituen ikasten, autobusa hartu eta Mimikura etortzen nintzen lan egitera ostegunetik larunbatera.

*Amalur:* Hasieran kezka handiak genituen, ez genekien denda aurrera aterako ote genuen... Inguruko jendeak eta, lagunek, familiak errieta egiten ziguten lan gehiegi egiten genuelako. Bestalde, ahal zuten guztiarekin lagundu ziguten. Eskerrak! Gainera, orain, Gurutze Lanzetaren laguntze ere badugu.

**Emakume ekintzaileak zarete beraz...**

*Amalur:* Nik baietz uste dut, baina, batez ere, oso langileak. Merkatuan ez zuten sinesten luze iraungo genuenik eta gero jakin genuen ere apustuak egiten zituztela. “Ezetz urte osoa egin!” komentatzen zuten askok (parrak).

*Naroa:* Ume mokoak ginen San Martinen hasi ginenean. 26 urte genituen... Bagenuen lan eskarmentu txiki bat, beraz, lanean aritzea bagenekien. Hala ere, enpresa kontuak beste gauza bat dira... Eskerrak asesoriako neskak, Itziarrek, laguntzen digun!



**Zer ekarri duzue merkatura? Gaztetasuna, berrikuntza...?**

*Amalur:* Saltsa pixka bat ekarri dugu merkatura, oso eskandalosoak gara... Eta freskotasuna ere loreei esker. Jendearen aurrean lan egiten dugu. Eskaparatea, koloreak, antolamendua... maiz aldatzen ditugu. Lantokian ondo pasatzea asko gustatzen zaigu. Ihauterietan mozzoratzea, urtebetetzeak ospatzea... Ahal dugun guztietan zerbait egiten dugu, merkatua proposa da horretarako.

**Gipuzkoan klasikoak al gara lore kontuekin?**

*Naroa:* Orokorrean bai. Badago hala ere jendea gauza modernoagoak nahi dituen, eta hala ere, behin eskatuta ez

dagoena zihur... Gero hori ongi dagoela konbentzitzen lortu behar izaten dugu askotan. Oso mundu ezezaguna da orokorrean. Ezjakintasun handia dago... Jende askok ez daki ezberdintzen lore moztua zer den eta landarea zer den. Asko hitz egiten dugu gure bezeroekin.

**Oso profesionalak zarete. Zuentzako prestakuntza oso inportantea da.**

*Naroa:* Hala da. Donostian badago jende asko oso ongi lan egiten duena, baina badago jende asko ezetz, ez dakiena loreak manipulatzeko, adibidez... Prestakuntza falta asko dago. Guk urtean zehar ikastaroak egiten ditugu han hemenka gure lana ahalik eta hobekien egiteko.

**Mimikutarren oinarrizko aholkuak lore-sortak gehiago irauteko**

1. Loreen zurtoinak moztu uretan sartu aurretik
2. Loreak ur hotzean jarri.
3. Egunero ura aldatu eta zurtoinak moztu.



**Quién:****Marian Irastorza**

.....

**Cuándo:**

“Todos los días vengo al gimnasio, soy muy disciplinada. Tiene unas instalaciones estupendas. También hago la compra en el mercado tradicional. Compró en las carnicerías y Tomás, mi casero, es majísimo y vende unos productos buenísimos”.



*“Me gustan los puestos de toda la vida”*

**Quiénes:****Javier Segura** (75 años),**José Ignacio Otaegui**

(66 años) y

**Miguel Arnaiz** (65 años)

.....

**Por qué:**

“Hacemos el poteo en la zona y siempre venimos al bar de Ramón. Yo también compro la verdura y los huevos en el puesto del caserío Bordatxo, a María Luisa –dice Javier–. Mi mujer viene casi todos los días y hace la compra en las caseras, las pescaderías y en la carnicería Muñoa –explica Miguel–”.



*“Venimos a potear”*

# PROTAGONISTAS

## SAN MARTÍN

Nos encanta encontrarnos con vosotros en cualquiera de los rincones del mercado y que nos contéis por qué elegís San Martín para hacer vuestras compras, tomar un café o reunir os con los amigos.

Para nosotros, vosotros sois los auténticos protagonistas. ¡Gracias!

**Quiénes:****Ainhoa Becerro** (34 años)y **Leire** (2 meses)

.....

**Por qué:**

“Porque vivo en el centro y está muy bien ubicado. Además, la calidad de los productos del mercado tradicional es muy buena. Suelo comprar en las carnicerías y en las pescaderías. También me encanta el sushi que hacen en Iñaki y Jenny”.

*“Es muy cómodo hacer la compra en San Martín”*

**Nortzuk:****Zuriñe De Olazabal**

(18 urte) eta

**Jon Garmendia**

(18 urte)

.....

**Zertara?**

“Ni arropa dendak ikustera etortzen naiz lagunekin, asko gustatzen zait eta”, esaten digu Zuriñek.

“Fnac-era erosketak egitera etortzen naiz gehien bat. Gainera, lagunekin hemen elkartzeko gara. Gazte asko egoten da hemen!”, dio Jonek.

*“Gazte asko lagunekin geratzen gara San Martinen”*

# Cericienta, la frutera pálida de San Martín

ALEJANDRO FERNÁNDEZ ALDASORO

# C

Cericienta tenía anemia. No una anemia de esas que te aplastan como el abrazo de un oso gigante, sino más bien una anemia crónica, familiar, de toda la vida, un cansancio de tono medio al que uno acaba por resignarse. Tal vez fuera una disfunción congénita, tal vez fuera una consecuencia de su dieta estricta de frutera o tal vez fuera el efecto psicossomático de un desorden emocional. No lo sabemos. Pero el caso

madrastra Ysidra tenía una hija de la edad de Cericienta que no era más tonta porque no se entrenaba. Chona, que así se llamaba, competía con su madre en descaro y en una belleza vulgar, adornada, carente de gracia. Y ambas atendían junto a Cericienta en el puesto de frutas y hortalizas que su padre había tenido siempre en el Mercado de San Martín. Lo de que atendían es un decir, porque lo que en realidad hacían era tratar a los clientes con el desdén de quienes se creen más de lo que son, despachándolos por la vía rápida, sin empatía ni miramientos, e incluso avergonzándolos de cuando en cuando con comentarios impertinentes, chistes verdes y risas ostentosas de arrabaleras.

Lo curioso es que, a pesar de ellas, la frutería tenía una parroquia fiel, y eso era culpa de Cericienta.

Y hete aquí que un día llegó su príncipe azul. Se llamaba Luis, y era albañil, y portugués. Trabajaba en la rehabilitación de un edificio en el centro y cada mañana, hacia las diez, aparecía con su mono azul de obrero a comprar unas piezas de fruta. Hablaba un castellano estupendo, quizás un poco triste. Gracias a las subcontratas, había burlado la crisis, a costa, eso sí, de currar a destajo y dormirse cada viernes, muerto de cansancio, en una furgoneta que le llevaba a velocidades supersónicas por las autovías de Castilla y León, de vuelta a su país.

En cuanto Luis llegaba al mercado, la madrastra daba dos empujones: uno a Cericienta, para enviarla al fondo del puesto, y otro a Chona, para que se ofreciera al portugués. Entonces Chona se dedicaba al lagarteo, enseñando escote, haciendo mohines



es que Cericienta se sentía débil, se dormía por las esquinas y tenía un tono de piel desvaído y ceniciento, más propio de un monje trapense que de una jovencita meridional de 21 años.

Sin embargo, había algo que Cericienta sufría más que su enfermedad, algo que ya habrás adivinado por su nombre: su familia política. Cericienta era huérfana de madre desde la pre-adolescencia, y a su padre, frutero los laborales y tarambana los festivos, no se le había ocurrido otra cosa que casarse enseguida con una mujer de mal fondo llamada Ysidra y morirse al poco de una fulminante enfermedad. La

Porque si el puesto tenía el mejor género del mercado y presentaba siempre un aspecto inmejorable se debía al trabajo de la muchacha, quien se encargaba de elegir el género con ojo experto de entre la oferta mayorista y de disponerlo en el mostrador con el orden y el gusto de un florista, con composiciones coloristas y hermosas, dignas de un bodegón de Cezanne. Y por eso la gente seguía acudiendo, aunque luego fueran atendidos por aquellas dos ordinarias, que a la menor ocasión expulsaban a Cericienta del puesto y la enviaban a limpiar el almacén o a hacer recados de sirvienta.

En cuanto Luis llegaba al mercado, la madrastra daba dos empujones: uno a Cericienta, para enviarla al fondo del puesto.

ridículos y meneando la melena como un heavy en un concierto de los ochenta. ¿Te gusta la fruta? Sí ¿Trabajas cerca? Sí ¿Tienes novia? No. Tampoco es que Luis fuera un partidazo. De hecho, como se ve, era un simple. Pero también era serio y discreto, tenía buen porte, manos grandes y fuertes, pelo negro brillante y ojos intensos, y no le faltaba ningún diente. Y además era una buena persona. Cericienta lo comprobó un día que se quedó sola en el puesto y pudo hablar con él. En el tiempo que seleccionaba unas mandarinas clementinas, un par de reinetas y medio kilo de cerezas, le contó su viaje a Lisboa, de niña, con sus padres.

- Me encantó -le dijo-. Recuerdo los paseos por la plaza del comercio, el elevador de hierro, los pasteles de Belem, la brecha que se abrió mi padre en la cabeza al tropezar con una alcantarilla mal puesta y las tres veces que nos atracaron en el barrio de la Alfama. Lo pasamos de bien.

- Yo soy del Alentejo. Mi madre es extremeña. Mi padre es del Benfca.

- Lo que no gusta es el fado. No entiendo tanta queja. Si no te gusta cómo está algo, pues, oye, deja de cantar un momentito y arréglalo.

El portugués se encogió de hombros, cogió la bolsa con las frutas y se marchó de regreso a la obra.

Con una conversación así, quién no se enamora. Con la mitad de eso, los personajes de muchos cuentos ya están echando chispas. Cericienta quedó prendada del portugués por siempre jamás. A partir de ese día, esperaba inquieta su visita diaria y se consumía de rabia cuando su madrastra le aislaba en una esquina y su hermanastra exhibía sin pudor su zafio cortejo de apareamiento.

Cericienta encontró consuelo en el alcohol. Y no es que se diera a la bebida, sino que una fiesta Bacardí en el Kursaal vino en su ayuda. Una mañana Luis dejó varias invitaciones sobre el mostrador. Son para vosotras, dijo, este jueves, nos vemos. En cuanto el portugués se dio la vuelta, Chona se lanzó en plancha y se apropió de las entradas. Cericienta no protestó, pero aprovechó un descuido de su hermanastra, que se había enfrascado en una conversación con su madrastra sobre el sueldo medio de un albañil, para revolver en su bolso y cogerle una invitación.

# A

Aquí aparece un personaje fundamental. Su nombre era Inmaculada, pero todo el mundo la llamaba Ada, en parte por economía lingüística, en parte porque el nombre no casaba muy bien con su trayectoria. Hermana del padre de Cericienta, era su tía favorita y madrina en su comunión. Estaba soltera, pero había tenido amores y vida como para protagonizar una novela rusa de 700 páginas. Tenía más rodaje que un Opel Corsa de cuarta mano y una alegría de vivir que Cericienta no podía dejar de admirar. El Ada madrina, además, siempre estaba dispuesta a ayudar a su sobrina y a criticar a esas dos zorras descerebradas, como ella llamaba a la madrastra y a su hija.

Cericienta fue a verla a su casa y le habló de la fiesta de Bacardí. No tengo un vestido decente, no tengo dinero ni para el taxi, no me atrevo a ir sola, etc. Ada se tomó el asunto como un reto personal. Vas a ir a esa fiesta y vas a ligarte a ese portugués, le aseguró, vente el jueves por la tarde.

# E

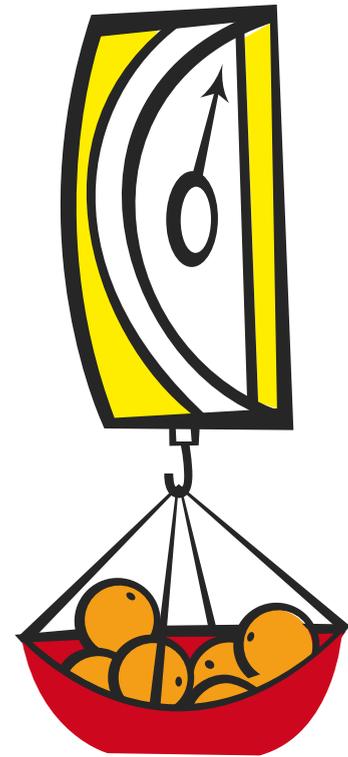
El jueves por la tarde, Ada abrió su casa y su armario a Cericienta. La vistió con el estilo de Julia Roberts antes de montar en el Lotus Esprit de Richard Gere, la pintó como a una puerta con el fin de quitarle la palidez y le dio 20 euros para el taxi de la ida ("al Kursaal hay que llegar como una estrella de cine") y un bono de Lurraldebus para la vuelta ("el último sale de la Plaza Gipuzkoa a las doce en punto. No lo pierdas").

Y con esa facha, irreconocible, insegura y trastabillando sobre los supertacones de sus zapatos rojos, pero guapa de hacer daño, guapa sin matices ni reservas, obviamente guapa, salió Cericienta hacia el Kursaal.

Lo que allí sucedió es poco interesante. En una fiesta así, todo es bastante previsible, y más en una historia como esta, con tantas referencias. Cericienta encontró a su príncipe azul, y con esa asombrosa facilidad que tienen las mujeres para hacer creer a los hombres que son ellos los que eligen, se lo llevó a su terreno. Chona, que fue con su madre, intentó inmiscuirse entre los dos, pero el portugués ya estaba enfilado. Cericienta bailó con él, bebió con él ron en copas de balón, se rió de sus gracias a pesar de no entender una sola palabra debido a la estruendosa selección del DJ, le quitó un par de veces las manos de encima y disfrutaron, en definitiva, de una noche romántica, gratuita y maquiñera.

Y dieron las doce en el reloj Cool LED Mix que estaba sobre una pared, y Cericienta, como en el famoso cuento, tuvo que salir espantada de la fiesta Bacardí, dejando a Luis con un calentón de cuidado y uno de sus zapatos rojos sobre la moqueta roja de Leroy Merlin. Corrió descalza a través de Gros y consiguió coger el autobús en la parada de la calle Miracruz.

Pasaron unos días. Luis no volvía a la frutería. Cericienta cayó en uno de los agujeros negros de la anemia. Desde su rincón en el puesto de frutas, comiendo cerezas sin hambre, contemplaba las luces cautivadoras del mercado, los clientes mirando hipnotizados los productos, la búsqueda indisimulada del placer.



Chona y su madre hablaban sin parar de un empresario hostelero que habían conocido en la fiesta, un mazas de camiseta pegada que había estado haciendo flexiones en la pista de baile y que había conectado a un nivel muy profundo, te lo juro, tía, con Chona.

Cericienta pensó que nunca volvería a ver a su portugués, pero se equivocó. Una semana después, Luis se plantó delante del puesto de frutas. Llevaba el zapato rojo en la mano y la mirada fija en Cericienta. Sin pedir permiso, se metió dentro del puesto. Chona le salió al paso, se quitó el zueco de enfermera y le puso el pie en la cara. Sin dejar de mirar a Cericienta, el albañil le probó el zapato a Chona. Aquello no entraba ni de lejos en el 41 y medio que calzaba la hermanastra. Entonces el albañil se la quitó de encima y se fue a por Cericienta, que tenía la boca abierta y varias cerezas sin masticar. El zapato de Ada se ajustó al pie de Cericienta, como todos sabíamos que iba a pasar, y Luis la besó con ternura, entre frutas y verduras frescas y calurosos aplausos de la clientela.

Y así acaba esta historia. La madrastra Ysidra y su hija Chona se fueron con el empresario cachas a Santa Pola, Alicante, a trabajar en un bar-cafetería-restaurante-tasca de su propiedad. Y Cericienta se casó con su príncipe azul, que dejó la construcción y se convirtió en poco tiempo en un gran frutero del Mercado de San Martín, y juntos fueron felices como tontorrones, y comieron muchas cerezas y muchos melocotones.

EN FIN.

\*Alejandro Fernández Aldasoro, es autor de las novelas "Un viajante" y "Tal vez sea suficiente".

# SUPER AMARA

## Ahora también, en las redes sociales

Nuestros clientes están en las redes sociales y nosotros queremos estar con ellos para escucharles en todo aquello que nos quieran aportar y para ofrecerles, en la misma medida, contenidos que enriquezcan su día a día.



**E**n un mundo cada vez más tecnológico, las redes sociales son un medio mediante el cual las empresas y sus clientes pueden establecer relaciones y a través del cual la empresa da a conocer ideas, servicios, productos y atiende las sugerencias, opiniones y quejas de los usuarios. Es, por tanto, un medio para afianzar la fidelización de los clientes que se sentirán atendidos de forma personalizada. Ese es el objetivo de todos los que formamos parte de SUPER AMARA en esta nueva andadura que hemos emprendido.

Porque nuestros clientes están en las redes sociales y nosotros queremos estar con ellos para escucharles en todo aquello que nos quieran aportar y para ofrecerles, en la misma medida, contenidos que enriquezcan su día a día. Porque SUPER AMARA lo hacemos las personas, y porque las redes sociales nos permiten conocer de cerca los gustos y preferencias de nuestros clientes para saber qué les interesa y qué les podemos ofrecer, hemos creado presencia en las principales redes sociales del momento.

Para ello, hemos trazado un plan 2.0 que iremos desarrollando junto a nuestros clientes, lo que nos permitirá conocer de cerca sus gustos y preferencias para saber qué les interesa y qué les podemos ofrecer.

Así, interactuaremos con todos ellos a través de nuestras páginas de Facebook y Google+, o también mediante nuestra cuenta de Twitter (@superamara). En ellas propondremos ideas, realizaremos concursos y promociones, informaremos sobre nuestros productos y servicios, además de la posibilidad de visualizar nuestros vídeos con interesantes consejos para nuestros clientes en nuestro canal de YouTube. A su vez, en un mundo en movilidad en el que vivimos, no nos hemos olvidado de las plataformas de geolocalización como Foursquare o Google Places, en las que cualquier usuario podrá encontrarnos con interesantes promociones y toda la información necesaria en todo momento.

Muchas novedades que os proponemos descubrir junto a nosotros. Al fin y al cabo, SUPER AMARA lo hacemos las personas.

Sigue todas nuestras novedades en [www.facebook.com/SUPERAMARA](http://www.facebook.com/SUPERAMARA) @superamara

# fnac RECOMIENDA ▶

## DAVID BOWIE "THE NEXT DAY"

Tras casi una década sin sacar disco, a sus 66 años, ha decidido volver a la música con un disco que los críticos de la industria auguran en los primeros puestos en la lista de ventas. Se ha producido en los dos últimos años en un estudio localizado en el Soho neoyorkino, eso sí, bajo el mayor secretismo posible.



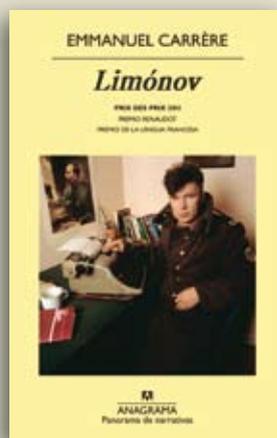
## UTENSILIOS DE COCINA JOSEPH JOSEPH

Alegra tu día a día en la cocina con estos coloridos utensilios que están súper de moda. Este Set Elevate Carousel de 6 unidades utiliza un innovador diseño que evita el contacto entre el utensilio y la superficie de trabajo. Dispone de un mango ergonómico y se lavan en el lavavajillas, además resisten temperaturas de hasta 240°C.



## FNAC PHABLET 4.5

¡Te va a encantar esta mezcla de smartphone y tablet! Cuenta con sistema operativo Android 4.0, una pantalla de 4,5 pulgadas y hasta 4 GB de memoria interna. Lo encontrarás sólo por 179,99 €.



## EMMANUEL CARRERE "LIMONOV"

"Limónov no es un personaje de ficción. Existe y yo lo conozco", advierte Emmanuel Carrère. Esta novela biográfica o biografía novelada reconstruye la vida de un personaje real que parece surgido de la ficción.

## AGENDA/fnac



### SUSPENSIÓN Y OTROS REPORTAJES

Exposición

Fotógrafos ganadores y finalistas del Premio PHotoEspaña OjodePez de Valores Humanos 2012. En colaboración con el Festival Derechos Humanos de Donostia.

Del 1 de abril al 31 de mayo



### GAIZKA AROSTEGI "EL ÚLTIMO ARPÓN"

Presentación de libro

Año de 1635. Telmo Esnal, el consentido y pendenciero hijo de una familia adinerada se ve obligado a enrolarse en el Gloria, un galeón que zarpa rumbo a la remota y fría Terranova, para pescar ballenas.

jueves 18 de abril 19:00 horas

### CHARLES M. SCHULTZ "¿POR QUÉ, CARLITOS, POR QUÉ?"



Club FNAC Junior

Esta actividad, organizada por la Fundación Quirón, Fnac, Editorial Bruño y CGPL Peanuts worldwide, busca, a través del libro "¿Por qué, Carlitos, por qué?", protagonizado por Snoopy y sus amigos, enseñar a los niños a afrontar cuando hay alguien enfermo en la familia o en el colegio, ya sea él u otra persona. De 6 a 12 años.

Sábado 20 de abril 12:00 horas

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





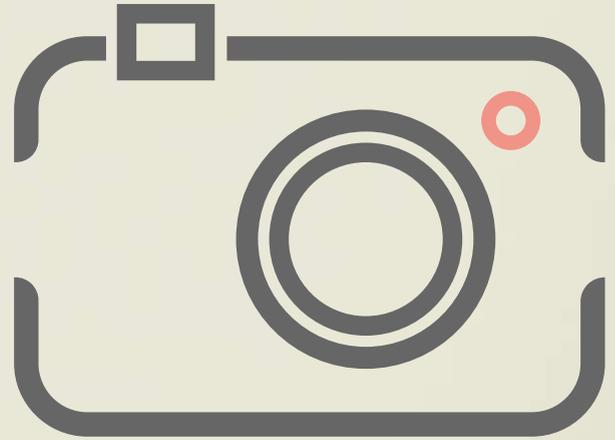
# ¡ENFOCA, ENCUADRA Y DISPARA! CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Envíanos tus fotografías realizadas en Mercado San Martín antes del 6 de mayo y participa en el nuevo concurso que hemos organizado. **Repartiremos 500 € entre las instantáneas más votadas en nuestro perfil de Facebook.**

Mercado San Martín es un escenario perfecto para que disfrutes haciendo fotos. Es un mercado con muchísima vida y diversidad de gentes. Los rostros de nuestros asentadores reflejan décadas de trabajo al servicio de nuestros clientes. En sus establecimientos los productos lucen como en ningún otro sitio y, además, el edificio puede presumir de ser muy fotogénico. Elige la perspectiva que más te guste y dispara tu cámara, smartphone o tableta. Queremos que captures el alma de nuestro querido mercado y nos hagas llegar tus fotografías. Nos da igual que sean en color, en blanco o negro o que apliques estos divertidos filtros que están tan de moda. Lo que queremos es que nos envíes vuestra instantáneas y votéis por las que más os guste. **Repartiremos nada menos que 500 € en premios.** ¿A qué estás esperando?

## PARTICIPAR ES MUY FÁCIL:

- ★ **A TRAVÉS DE FACEBOOK:** Hazte seguidor de Mercado San Martín en Facebook [www.facebook.com/mercadosanmartin](http://www.facebook.com/mercadosanmartin) y sube tu foto en la sección correspondiente: Indica el título de la foto, tu nombre y apellidos y teléfono de contacto.
- ★ **POR CORREO ELECTRÓNICO:** Envíanos tu foto a [prensa@msanmartin.es](mailto:prensa@msanmartin.es) indicando en el asunto: Concurso de fotografía. Es imprescindible que nos digas el título de la foto, tu nombre y apellidos y teléfono de contacto.
- ★ **PLAZOS:** Podéis enviar vuestras fotografías hasta el 6 de mayo. La votación popular en nuestro perfil de Facebook se prolongará hasta el 19 de mayo.
- ★ **500 € EN PREMIOS:** La persona autora de la fotografía más votada en Facebook obtendrá un premio de 300 €. La finalista se llevará un premio de 200€. Para más información y bases del concurso entra en [www.msanmartin.es](http://www.msanmartin.es)



Bidaliguzu San Martín Merkatuan egindako argazki bat.

Sartu [www.facebook.com/mercadosanmartin](http://www.facebook.com/mercadosanmartin) helbidean ala bidali mail bat [prensa@msanmartin.es](mailto:prensa@msanmartin.es) posta elektronikora maitezaren 6 arte. Argazki bozkatueneren artean 500€ banatuko ditugu.

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA  
500€ saritan



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

## ¡San Martín! TU SHOPPING EN EL CENTRO

- . Libros, música y electrónica.
- . Moda
- . Mercado tradicional
- . Gym
- . Ocio
- . Gastronomía
- . WiFi
- . Parking 24 h.

