

fan!

SAN MARTIN

.....
"TXIKITATIK
ETORTZEN NAIZ
SAN MARTIN
MERKATURA"
.....

B.G.

¡Al cole con energía!
DESAYUNOS
SANOS PARA LOS
MÁS PEQUEÑOS

DALE UN TOQUE
BRITISH A
TU COCINA:
los imprescindibles
de San Martin

PARTICIPA
EN NUESTRO
CONCURSO DE
REPOSTERÍA
CREATIVA

Banhoara
Goenaga

barbara

GOENAGA

ACTRIZ

N9 OCT'13

Jarraitu

f www.facebook.com/mercadosanmartin

@mercado_sm

Wifi dugu!

Konekta zaitez zure lagunekin, zure familiarekin.

Proposamenak bidaltzeko:

✉ prensa@msanmartin.es

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

Fotografías: ACC / Stockphoto / Fotolia

Impresión: Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
32.000 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

 **San Martín**

www.msanmartin.es

Nos hizo muchísima ilusión que Barbara Goenaga (San Sebastián, 1983) aceptase protagonizar la portada de nuestra revista y todavía nos alegramos más cuando nos contó que nos sigue, ya que siempre que está en San Sebastián viene a hacer la compra al mercado y se lleva nuestra revista a casa para ojearla. Mientras se tomaba un “relaxing café con leche” en la cafetería de Fnac, charlamos con ella. Nos cautivó con su proximidad y cercanía. Fue un gustazo conocerla. Eskerrrik asko Barbara!

¿Es verdad que has pasado gran parte de tu infancia en los alrededores del Mercado de San Martín?

¡Sí! Toda mi familia vive enfrente del mercado y durante 120 años han sido los propietarios del restaurante Aurrera [en la calle Urbietta, actual BideBide]. Toda la comida que se servía era comprada en San Martín.

¿Y qué recuerdos tienes del antiguo mercado?

Pues lo recuerdo perfectamente. Su gran cristalera, era todo abierto, cómo estaban los caseros... De hecho, me acuerdo de algunos caseros y caseras que estaban en el antiguo mercado y que también siguen en el nuevo.

¿Sueles venir a hacer la compra a San Martín?

Cuando estoy en Donosti siempre vengo a San Martín. Me gusta mucho venir por la mañana. Voy mirando los puestos y en función de lo que haya pensado qué receta voy a hacer. ¡Me encanta cocinar! Además, me relaja mucho.

¿Cuidas la alimentación o perteneces a ese club de afortunadas que puede comer lo que se le antoja y no engorda?

Me gusta mucho comer, pero no me atiborro a fritos ni a dulces y tampoco tomo alcohol. Me cuido de una manera inconsciente, porque me gusta comer sano. Como de todo, sobre todo mucha fruta y verdura. Aquí en general comemos muy bien, tenemos muy buen producto. ¡Como los tomates de aquí no los he encontrado en ningún sitio!

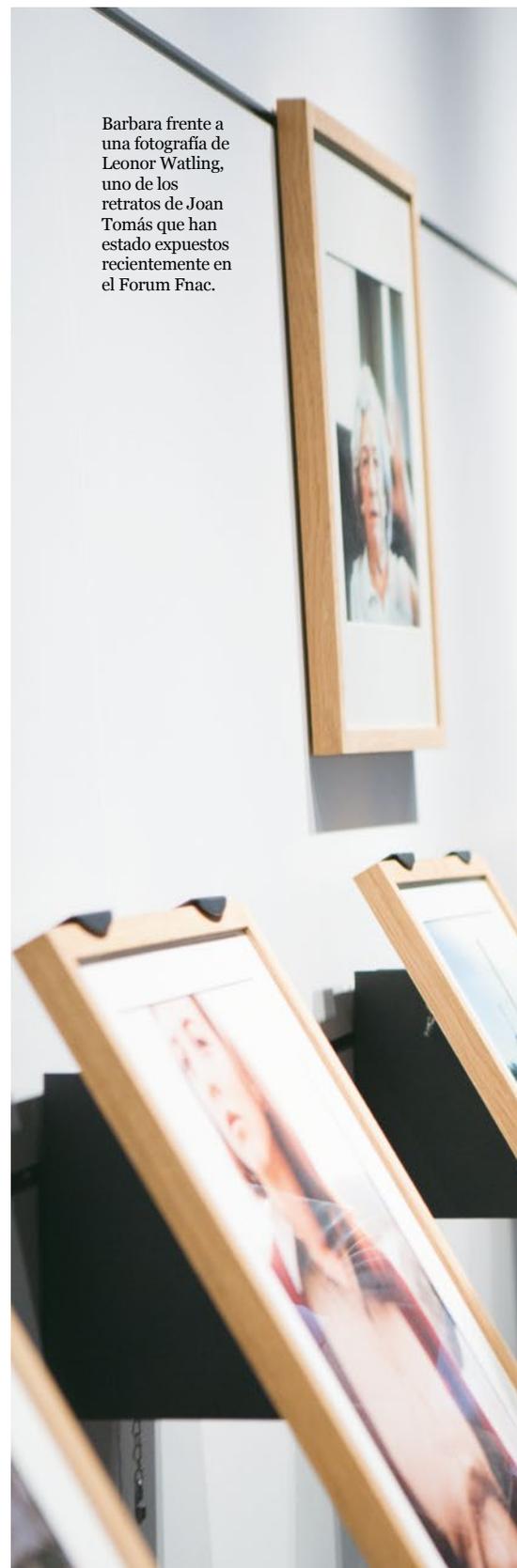
Con tus orígenes, en parte tan ligados a la hostelería donostiarra, ¿te consideras una gourmet?

En mi familia nos gusta comer bien, pero no le damos excesiva importancia a la gastronomía. Tengo una amiga que siempre sabe cuáles son los nuevos bares, los pinchos de moda y le pido consejo cuando suelen venir mis amigos de Madrid, que casi siempre vienen a comer (risas). En Donosti lo difícil es comer mal.

Hablando de Madrid, te fuiste a vivir allí siendo muy joven, pero pasas mucho tiempo en Donostia y en Alkiza ¿verdad?

Desde los 15 años vivo entre Madrid, San Sebastián y Alkiza, pero me muevo en función del trabajo. De pequeña también viví en París con mis padres. Mi familia es de Donosti y mi otro

Barbara frente a una fotografía de Leonor Watling, uno de los retratos de Joan Tomás que han estado expuestos recientemente en el Forum Fnac.





“CONOZCO EL MERCADO DE SAN MARTÍN DESDE PEQUEÑA”



50% es de Alkiza. Es un lugar muy especial. Yo no puedo estar sin Alkiza. Ahora mismo mi hogar está entre Donostia y Alkiza.

Yo allí soy una más.

Madrid está muy bien cuando te estás expandiendo profesional y personalmente. Es divertido. La gente es muy abierta y te acoge. Si te apetece, puedes cenar a las 4.00 de la mañana. Hay una gran oferta cultural. Es verdad que cuando ya no te apetece tanto expandirte y ya lo conoces, en mi caso, es una ciudad solo para trabajar. La calidad de vida que tenemos en Donosti no se puede comparar. Además, desde que soy madre mis prioridades han cambiado.

¿Has dejado de hacer algún trabajo que, quizás, antes de ser madre hubieses aceptado?

Mientras mi hijo sea tan pequeño, mi prioridad es él y por eso escojo trabajos que nos permitan estar juntos. En esta profesión, en general, tenemos la suerte de que igual estás dos meses que no vives y que el niño no te ve, pero luego el resto del año estás más o menos tranquila. Aunque es verdad que con “Amar es para siempre” acabo de pasar siete meses en los que no veía la luz del sol. Con jornadas de grabación de 6 de la mañana a las 19.00 horas, más luego las horas que tenía que estudiar en casa para preparar las secuencias del día siguiente y el fin de semana lo mismo.

¿Cómo ha sido la experiencia de interpretar a Inés en “Amar es para siempre”?

Es una serie que lleva muchos años, cuenta con un público fiel y un equipo que es una maravilla. Es perfecto, lo mejor que tiene la serie. Es una pena que la gente no pueda ver cómo se trabaja. La experiencia ha sido una gozada, pero dura. La serie tiene una audiencia avasalladora y lo he notado en los comentarios que la gente me ha hecho por la calle.

¿Qué tal llevas la exposición al público, que la gente se te acerque, quiera hacerse fotos contigo...?

La exposición al público tiene un lado muy bonito, porque quiere decir que tu trabajo lo están viendo. Y aunque a mí me da vergüenza porque soy muy tímida, si alguien viene a darte las gracias por tu trabajo, porque le ha gustado, pues es una maravilla. Pero también hay gente que piensa que una persona trabaja en esto para exhibirse y eso no es así para nada.

¿Te ves toda la vida trabajando como actriz?

Este trabajo te permite no tener rutinas y no aburrirte. Llevo toda la vida en esto. Me gusta hacer muchas otras cosas y seguramente las haré. Por ejemplo, escribir. He empezado con tranquilidad a escribir algunas cositas más, historias que me apetecen contar pero que tampoco sé a dónde van a llegar.

¿Qué planes profesionales tienes a corto plazo?

A comienzos de 2014 empiezo rodar “Gernika”, la próxima película de Koldo Serra, en la que trabajaré con Elena Anaya y un actor internacional muy conocido cuyo nombre no me dejan dar. También estamos a la espera de la próxima película de Carlos Saura, con Gwyneth Paltrow y Antonio Banderas.

MOTZEAN

TXOKORIK GUSTUKOENA:

Ernio mendia eta Urgulleko bistak Kontxako badiara.

IRAKURRI DUZUN AZKEN LIBURUA:

Christopher Morley-ren “La librería ambulante”. Oso polita da, asko gustatu zait.

MUSIKA TALDE EDO ABESLARI BAT:

Oso gustoko dut musika eta denetik entzuten dut. Ivan Ferreiro, Barricada, Extremoduro asko gustatzen zait, Quique Gonzalez, orain Cristal Fighters entzuten dut asko. Beti gustatu izan zaizkit Zea Mays, Bide Ertzean, Pixies, The Cure...

ARROPA FETIX BAT:

Galtza bakeroak, ez ditut soinetik kentzen.

HAURTZAROKO OROITZAPEN BAT:

Oso markatuta daukat bat eta askotan gogoratzen dut. Ni, nire izeba Olatzen gainean Aurrreran kobratzen lagutzen.

ZALETASUNAK

Oraintxe bertan gustukoan dudana nire semearekin egitea da, baina kirola egitea ere oso gustuko dut. Itsasora joatea, mendira ere askotan joaten naiz, hori da gehien gustatzen zaidana. Eta eskalada egitea, nahiz eta apur bat abandonatuta daukadan.

¿Aún no eres soci@? Darse de alta es gratuito y muy sencillo.
Puedes inscribirte en nuestra página web www.msanmartin.es/club
o rellenar el formulario que encontrarás en el mercado.

TALLERES GRATUITOS

Sólo para soci@s Fan!

¿CÓMO APUNTARME?

En la página web www.msanmartin.es/club
o en el nº de teléfono del club **943 31 15 69**



'DISFRUTA LA FRUTA' CON LA SUPERA

Cuántas veces oiremos aquello de "estoy lleno, no me entra el postre". Rosa, de la **Frutería La Supera**, te enseña a elaborar unos postres frescos, sanos y ligeros que incluso pueden servirse entre plato y plato. Sorbete de mango, piña preparada...

SOCIOS FAN!
DOHAIN

Cuándo: **5 y 6 de noviembre.**

Hora: **18:00-20:00 h.**

Dónde: **Casa de La Rioja, (Soraluze. Parte Vieja).**

Máximo **8 personas.**

DECORACIÓN DE PASTAS Y CUPCAKES CON TARTADECO

SOCIOS FAN!
DOHAIN

Cuándo: **5 de noviembre (martes).**

Hora: **18:00-20:00 h.**

Dónde: **Tartadeco (Oquendo, 11).**

Máximo **10 niñ@s de 6 a 12 años.**



¿Quieres que tus hij@s y sobrín@s jueguen una tarde a ser pasteleros? Apúntales a este taller gratuito de decoración de galletas y cupcakes, impartido por **Tartadeco**. Amasarán fondant de distintos colores y sabores, le darán forma y crearán su dulce favorito.



2 TALLERES DE AUTOMAQUILLAJE CON THE BODY SHOP



Tras el éxito de los talleres de automaquillaje organizados el pasado mes de mayo, repetimos la experiencia con **The Body Shop**. Nuestras expertas Graciela, Edurne y Cristina te enseñarán a maquillarte atendiendo a tus rasgos y tu tipo de piel. Todo, con una gama de productos diferente, que no experimenta con animales.

SOCIOS FAN!
DOHAIN

Cuándo: **13 de noviembre (miércoles).**

1er Taller: horario de 10:00-12:30 h.

2º Taller: horario de 18:00-20:30 h.

Dónde: **Centro Nazaret (Arrasate, 9).**

Máximo **10 personas por grupo.**



2 TALLERES DE NUTRICIÓN

Somos lo que comemos, pero, ¿sabemos qué comer y cuándo? ¿dedicamos tiempo suficiente a la alimentación?

En estos talleres teórico prácticos la doctora **Esther Tellería** y la enfermera nutricionista **Eider Mora** te darán las claves para llevar una alimentación variada y saludable de

acuerdo a tus necesidades. Durante el taller, las expertas realizarán una encuesta personalizada para saber tu estado nutricional así como tus conocimientos en la materia. Además, realizarás ejemplos prácticos con la ayuda de nuestras profesionales y con el apoyo de material didáctico e informático.

AUMENTA TUS DEFENSAS Y COME SANO EN OTOÑO

SOCIOS FAN!

DOHAIN

Cuándo: **22 de octubre (martes).**

Hora: **18:00-20:30 h.**

Dónde: **Centro Nazaret (c/ Arrasate, 19)**

Máximo 15 personas.

ALIMENTACIÓN PARA LOS MAYORES

SOCIOS FAN!

DOHAIN

Cuándo: **19 de noviembre (martes).**

Hora: **18:00-20:30 h.**

Dónde: **Centro Nazaret (c/ Arrasate, 19)**

Máximo 15 personas.

APRENDE A DESHUESAR Y RELLENAR AVES CON IÑAKI & JENNY

Los rellenos evocan muchos recuerdos: aquellas navidades de la infancia, la amona deshuesando en su cocina... Para no perder esta tradición y agasajar a tus invitados con platos espectaculares, participa en este taller impartido por **Iñaki & Jenny**.

David Echeverría, maestro charcutero formado en la Escuela Oficial de Bayona y Master de alta charcutería Europea en la escuela Ayala de Karlos Arguiñano, os enseñará a deshuesar y rellenar aves (con ciruelas, uvas pasas, frutos secos, jamón, tres quesos...) y os mostrará el proceso de elaboración del foie-grass, de diferentes formas. Por otro lado, **Idoia Echeverría** te mostrará algunos de los productos estrella de Iñaki & Jenny y te dará ideas geniales para preparar esta Navidad. Por supuesto, degustaréis una selección de fiambres artesanales de la casa.

Al final del curso se hará un sorteo de los productos que se preparen, y se entregarán cocinados en la tienda (Iñaki & Jenny).

SOCIOS FAN!

DOHAIN

Cuándo: **27 de noviembre (miércoles).**

Hora: **18:00-20:00 h.**

Dónde: **Casa de la Rioja, (Soraluze. Parte Vieja)**

Máximo 8 personas.



SORTEOS

PESCADERÍA NATI

LLÉVATE 20€ EN PESCADO TODAS LAS SEMANAS

Nati sortea cada semana 20€ en pescado entre todos sus clientes Fan!

IÑAKI & JENNY

360€KO ZOZKETA

SORTEO DE 360€

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



PESCADERÍA ROSA MARI

SEMANA DE LA BUENA SUERTE

Del 15 al 19 de octubre, **Rosa Mari** sortea **todos los días un pescado distinto**. Martes: merluza; miércoles: un xapo; jueves: dos txangurros; viernes: marisco para paella y el sábado, el cliente elige lo que más le guste.

5 zozketa aste batean!

SOCIOS FAN!

Para 4 pers.

NO FAN!

Para 2 pers.

PESCADERÍA NELI

MARISCADA PARA DOS PERSONAS

Si eres socio Fan!, participa en el sorteo de una mariscada para dos personas.



Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este otoño. ¿A que son increíbles? No dejes pasar la oportunidad y aprovecha estas ventajas cuando vayas a hacer tu compra. Recuerda que, si además eres socio del club Fan! San Martín, la oferta será mucho mejor.

OFERTAS

IÑAKI & JENNY

MERIENDA SALUDABLE POR SOLO 1 €

Acércate a Iñaki & Jenny y a por el pack de merienda sana, 100% natural, que vuelve locos a todos los niños. Es un lote que contiene una merienda para cada día de la semana, con jamón cocido, pavo cocido, chope de pavo, mortadela, chorizo Pamplona y queso.

SOCIO FAN! 5€	NO SOCIO 5,5€
------------------	------------------

DESCUENTO EN CARNE PARA FAMILIAS NUMEROSAS

Si eres familia numerosa, acércate a Iñaki & Jenny a realizar tu compra semanal de carne y aprovecha este descuento.

SOCIO FAN! 7% DTO.	NO SOCIO 5% DTO.
-----------------------	---------------------

FNAC

TARJETA DE SOCIO

SOCIO FAN! 7,5€	NO SOCIO 15€
--------------------	-----------------

50% de descuento al hacerte la tarjeta de socio de la Fnac Socio Fan!

FRUTERÍA LA SUPERA

SOCIO FAN! 1,99€	NARANJA ESPECIAL DE ZUMO
---------------------	--------------------------

FOIES GOIBURU

SOCIO FAN! 4€	TARRO DE SALTEADO DE HONGOS Y CONFIT DE PATO
------------------	--

JUAN ETXEBERRÍA

LOS PLATOS DE CUCHARA LLEGAN CON DESCUENTO

SOCIO FAN! 20% DTO.	¿A que el cuerpo te pide algo calentito? Consigue un 20% de descuento en potajes, sopas, caldos y cremas presentando la tarjeta Fan!
------------------------	--

FAST & CLEAN

LIMPIEZA DE ABRIGOS Y ANORAKS

Con la llegada del otoño, aprovecha este super descuento de Fast & Clean en abrigos y anoraks.

SOCIO FAN! 30% DTO.	NO SOCIO 20% DTO.
------------------------	----------------------

TALO

¿CONOCES EL PAN DE CRISTAL?

Es ideal para hacer tostadas, apenas tiene miga, es muy ligero y cuando se tuesta la miga adquiere una textura laminada que resalta el sabor del ingrediente que ponemos encima.

Ahora, por la compra de un pan de cristal, Talo te regala un pan de centeno. Solo para socios Fan!

GYM SAN MARTIN

MATRÍCULA GRATUITA

para los socios, únicamente para la cuota trimestral.

SOCIOS FAN MATRIKULA DOHAINIK	El descuento solo se aplicará una vez y no es válido para la cuota mensual.
----------------------------------	---

CHARCUTERÍA MARIBEL

20% EN JAMÓN DE PATA NEGRA

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

SOCIO FAN! 20% DTO.	
------------------------	--

ESPECIALISTAS EN CORDERO Y CABRITO LECHAL

SOCIO FAN! 10% DTO.	Por la compra de un cordero o un cabrito lechal entero: 10% de descuento para socios Fan!
------------------------	---

KENJI TAKAHASHI

FÓRMULA JAPONESA

SOCIO FAN! 12€	Ensalada de algas + bandeja de sushi (11 unidades) + bebida (refresco, agua, té verde o cerveza) por 12 €.
-------------------	--

De lunes a viernes, de 12:00 a 17:00 h. Hasta el 30 de Noviembre, sólo para socios Fan!

JENNY SUSHI

SUSHI POTE

Cerveza japonesa + dos piezas de sushi

¿Cuándo? Los martes y jueves, de 19:00 a 21:00 horas.

SOCIO FAN! 1,5€	NO SOCIO 1,75€
--------------------	-------------------

ADARRAZPI GAZTA

QUESO DE VACA LONCHEADO

15% de descuento en paquete de 150 gramos de queso de vaca loncheado, 100% artesanal. Hasta el 31 de octubre.

SOCIO FAN! 1,7€	NO SOCIO 2€
--------------------	----------------

FRUDISK

BOLSA DE KILO DE CHUCHERÍAS

10% de descuento en bolsa de kilo de gozokis. Recuerda enseñar tu tarjeta cada vez que compres esta cantidad.

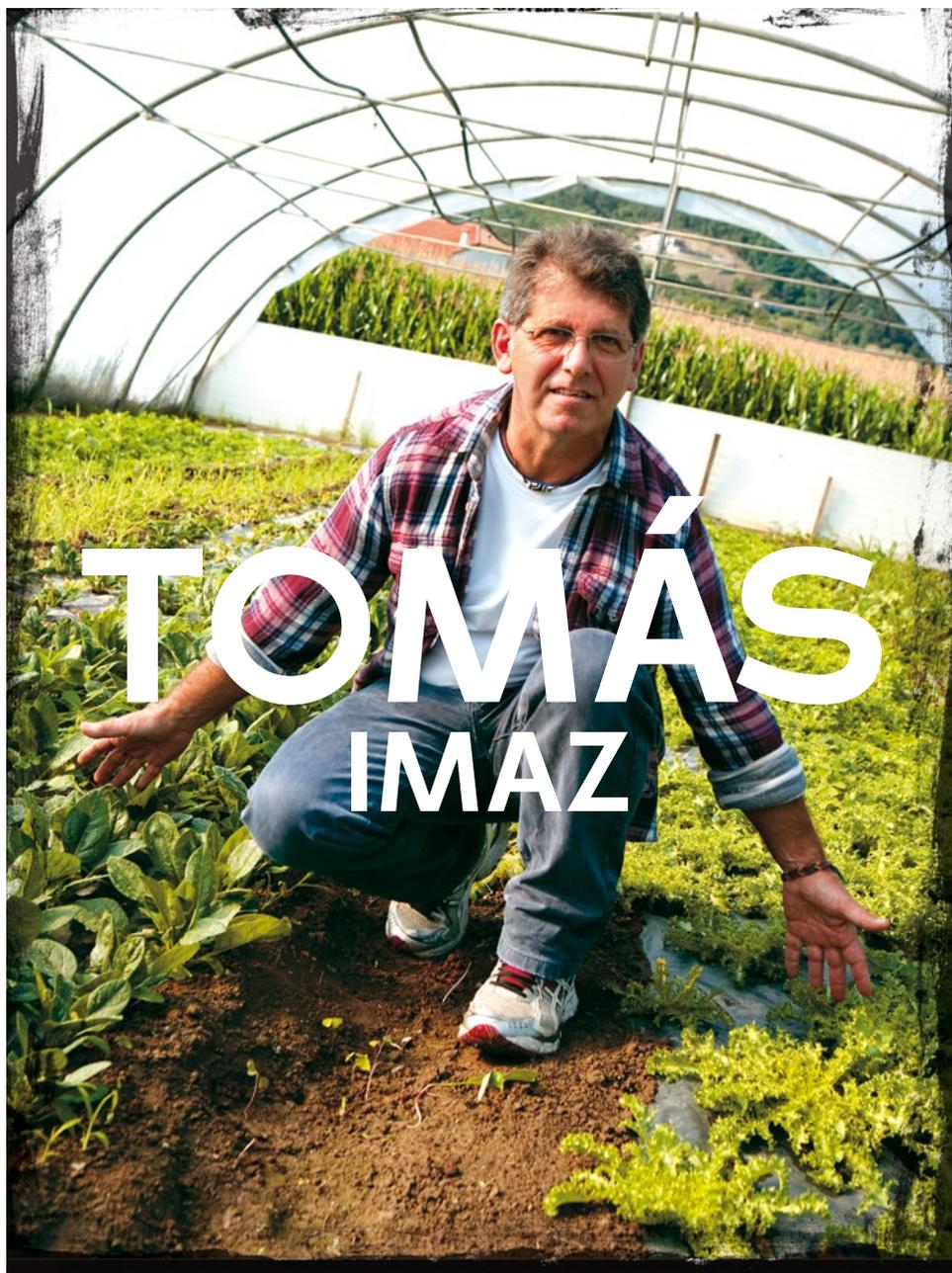
SOCIO FAN! 10% DTO.	
------------------------	--





“CON 44 AÑOS DECIDÍ DEDICARME AL CAMPO”

Trabajador incansable y optimista, no se extraña si un día ve al hombre que le vende la verdura construyendo un hórreo o en una terminal aérea, volviendo de uno de sus fascinantes viajes a África. Con esta energía con la que afronta la vida, Tomás Imaz mima su puesto del Mercado San Martín, siempre rebotante de productos de excelente calidad.



muchos años en San Martín. El hijo mayor, Unai, después de terminar los estudios, ha decidido también vivir de la tierra.

-En su puesto hay mucho tráfico de clientes. ¿Qué les atrae?

Tengo una gran variedad de verduras de calidad, picadas en el día; me apasiona el mundo de las setas; vendo boletus, sisas, sisa hori y Amanita Cesárea o Goringo; también tengo mieles naturales, tomates y todo el producto de temporada.

-¿Echa de menos que la gente joven frecuente más el mercado tradicional?

La mayoría de nuestros clientes son personas mayores, por eso queremos atraer a jóvenes. Entiendo que su ritmo de vida no es muy compatible con el horario del mercado pero debería haber un cambio generacional; acercarnos a ellos, asesorándoles sobre los productos de temporada y cómo cocinarlos.

-¿El cliente tiene que pagar más si busca producto de calidad?

La calidad tiene un precio, aunque es cierto que alguna que otra vez puedes encontrar un chollo. Yo prefiero mantener la calidad y el precio y no andar colando mal producto ni regateando.

-El producto ecológico está cada vez más presente en el mercado. ¿Usted cultiva de forma ecológica?

Lo único que puedo decirte es que el cultivo tradicional hoy en día se aproxima mucho al cultivo ecológico; a diferencia del cultivo en potencia de Huelva o Murcia, aquí todavía trabajamos con la tierra y utilizamos abonos naturales.

-Ahora, con la proliferación de huertos urbanos, mucha gente tiene su pequeña huerta. ¿Qué consejo les da a los que quieran iniciarse en esto?

Que mimen la huerta, tienen que estar todos los días encima y prestarle mucha atención. Es bueno que la gente sepa lo que cuesta sacar los productos de la tierra.

-Trabaja en el campo y también de cara al público. ¿Qué parte del trabajo le gusta más?

Me gusta poder compaginarlo. Mi clientela es fabulosa y me encantan las conversaciones diarias con ellos. También valoro tener la tarde libre para estar en la huerta y en el caserío.

A usted no le han visto crecer las caseras del mercado. ¿Cómo llegó a San Martín hace diez años?

Trabajé hasta los 44 años en una empresa alemana que cerró; entonces, tenía dos alternativas: irme a Alemania a trabajar o cambiar de profesión. Decidí dedicarme al campo y retomar la actividad que mi suegra, M^a Dolores Zaldúa, iba a dejar. Ella se jubilaba y abandonaba el puesto que había abierto años atrás su madre, Teresa Urdanpilleta.

-Así que no fue empezar del todo de cero...

No. Creí en Hernialde (Tolosa), en el Caserío Galardi y mis padres siempre se han dedicado a la ganadería. Además, mi padre era carpintero y hacía los carros de bueyes. Cuando me casé, mi mujer y yo compramos un caserío en Zubieta, Ameri Goikoa. Desde que vivo aquí, hace más de 20 años, he estado ligado a la horticultura ayudando a mi mujer, Arantxa, que vende en el mercado de Gros y a mi suegra Dolores, que ha vendido durante

NOR DA?

IZENA ETA ABIZENA

Tomás Imaz

JAIOTERRIA

Hernialde

SALTOKIA

Ameri Goikoa Baserria (-1 solairuan)

INTERESGARRIA

Oso gustoko dut bidaiatzea, mendia, abentura, inauterizale amorratua naiz eta sendabelarren zale handia ere banaiz. Erredura, zauri, infekzioetarako... pomadak egiten saiatzen gustoko dut.



URRE HORIA

Oliba-olioak bitamina E ugari du, gure defentsak indartzen ditu gaixotasun mota askori aurre egin ahal izateko. Casa de Hierro-ko oliba-olioa, 400 urte baino gehiagoko historia duen gaztela mantxako finka batean egiten da. **Muñoa**-n aurkituko duzu.

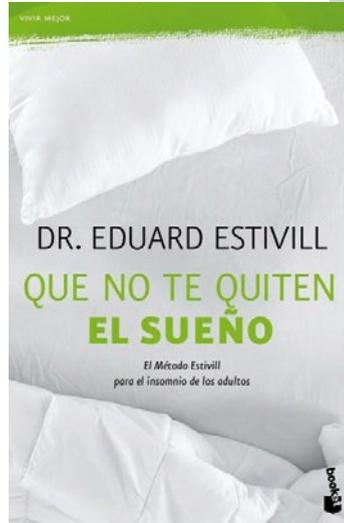
ACABA CON LAS NOCHES EN VELA

Dormir bien es imprescindible para gozar de buena salud, pero a veces las preocupaciones nos juegan una mala pasada. En **Fnac** encontrarás este libro del doctor Estivill, una eminencia en sueño.



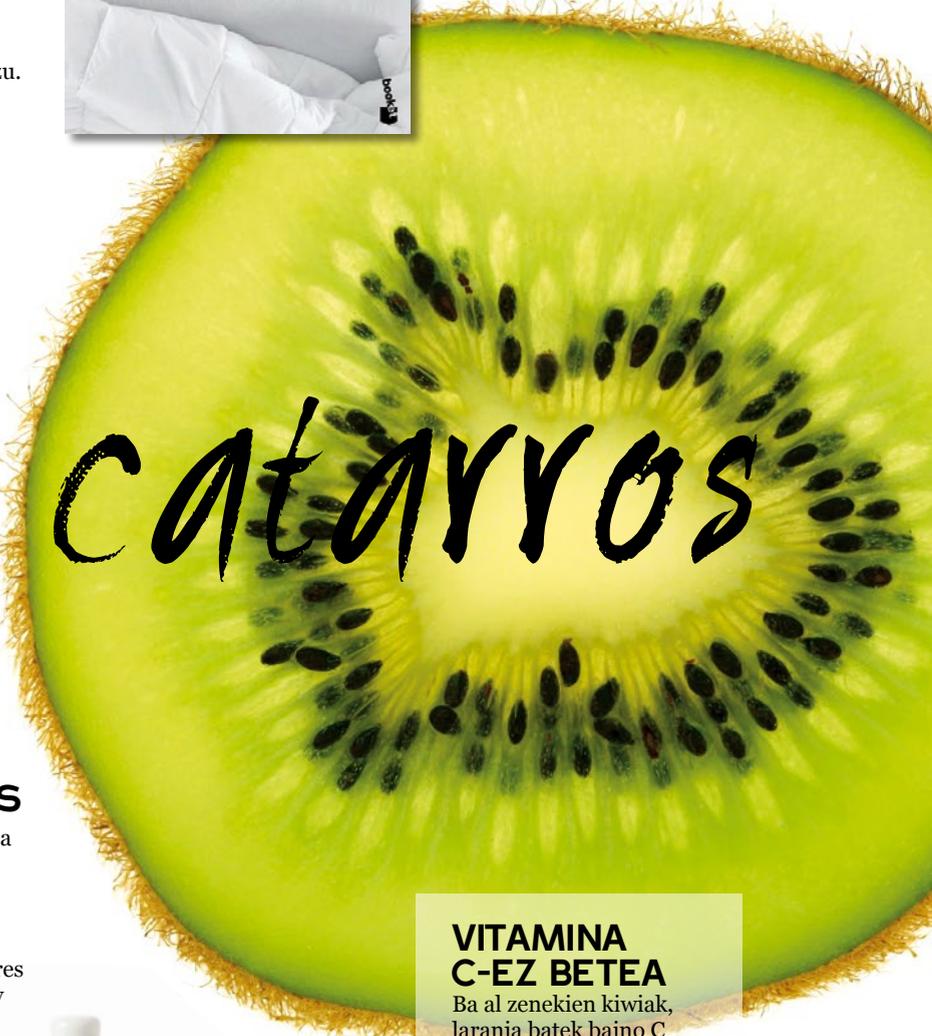
ANTIBIÓTICO NATURAL

Que si huele mal, que si repite... El ajo es un regalo de la naturaleza para nuestra salud, ya que es un antibiótico natural que lucha contra las bacterias y virus que nos hacen enfermar en otoño. Lo encontrarás en cualquiera de los puestos de nuetr@sbaserritarr@s.



Entre la vuelta al cole y el descenso temperaturas, parece que todo el mundo anda acatarrado. ¿Sabes que la alimentación es tu mejor aliada para prevenir los catarros?

Otoño SIN CATARROS



VITAMINA C-EZ BETEA

Ba al zenekien kiwiak, laranja batek baino C bitamina bikoitza duela? Fruta ezinhobea da katarroari aurre egiteko. **Betiko Merkatuan** topatuko dituzu.

PURÉ COMO EL DE CASA

Cuando bajan las temperaturas, aparecen los purés de verdura... En **Iñaki y Jenny** los elaboran de forma artesanal: de espinacas, de calabaza... El de 6 verduras está especialmente pensado para cubrir las necesidades de vitaminas de los niños y las personas mayores. ¡Que no falten en tu nevera!

CON LA MIEL EN LOS LABIOS

Si te pica la garganta, toma una cucharadita de miel. Si tienes tos, te calmará. Además, es expectorante. Tomas Imaz, de **Ameri Goikoa**, busca las mejores mieles en Navarra, Soria y Pirineos.



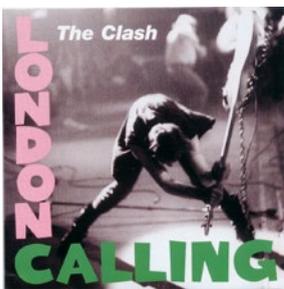


FISH AND CHIPS A LA DONOSTIARRA

¿Conoces los pastelitos de Kaiarriba? Son lomitos de merluza rebozados que se sirven entre pan. Son típicos del muelle donostiarra. Acércate a las **pescaderías de San Martín** y prepáralos en casa. Es un plato ideal para que los más pequeños coman pescado de forma diferente.

EZINBES-TEKOA

Historiako rock albumik onenetakoa da. Etxe guztietan presente egon beharko litzatekeen diska horietako bat. ¿Oraindik ez duzula? Etorri **Fnac**-era eta egin apustu kulturaren alde!



London calling

Donostia "Little London" bilakatu da San Sebastian Gastronomikaren ospakizunetan zehar. Aprobetxatu egun hauek eta eman zure sukaldeari "british" ukitu bat. Ideia batzuk ematen dizkizugu.

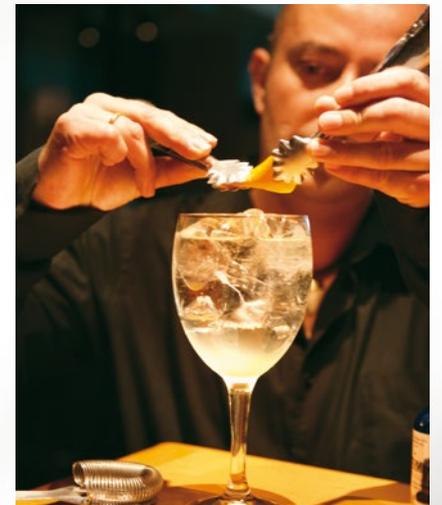


ROAST BEEF: ARRAKASTA SEGURUA

Oso erraza da prestatzen eta gonbidatuak izanez gero estualditik ateratzeko edo bulegorako tupper bat prestatzeko egokia. San Martín-eko **harategietan** kalitate oneneko haragia aurkituko duzu. Gehitu iezaiozu **Muñoan** saltzen duten tipula marmelada gozo hau, made in England.



Chulea de GIN TONIC



Ander Sánchez, barman de SM Café

Una leyenda urbana atribuye al Gin Tonic la longevidad de la difunta Reina Madre y de la reina Isabel II, o sea que relájate, dale un buen trago y disfruta. Si es con amigos, mejor.

Ander Sánchez, dos veces campeón de Gipuzkoa de Gin Tonic, nos cuenta alguno (no todos) de sus secretos.

INGREDIENTES:

• Ginebra • Tónica • Sirope de naranja sanguina • Esencia de lima • Enebro, canela en rama o cardamomo.

PASOS:

Poner mucho hielo en la copa. Añadir unas gotas de Bittermens de pomelo para aromatizar los hielos. Servir la ginebra. Añadir la tónica despacito, con mucho cuidado. Añadir el sirope de naranja sanguina. Añadir unas gotitas de esencia de lima. Introducir la cuchara mezcladora, pero no dar vueltas al combinado.

"Lo más importante es tener buen producto, una copa de boca ancha bien fría, buen hielo y ponerle mucho cariño. Si la tónica está fría y el hielo es de buena calidad, el Gin Tonic no se aguará".



La doctora Esther Telleria
Licenciada en Medicina
y Cirugía General por la
Universidad de País Vasco
y Diplomada en Dietética e
Higiene Alimentaria por la
Universidad de Burdeos.

COMER de Tupper SALUDABLEMENTE ES POSIBLE

Que tengas que comer de tupper en el trabajo no significa que te veas en la obligación de descuidar tu alimentación.

La doctora Esther Telleria te da unas sencillas claves para que cocines de manera fácil, saludable y atractiva. ¡Serás la envidia de la oficina!



el tupper
equilibrado

50%
verdura

25%

hidratos carbono:
pasta, arroz o legumbres

25%

proteína animal:
carne, pescado o huevos



Consejo

1

TOMA MUCHA VERDURA >

La composición del tupper debería ser la siguiente: la mitad verdura, un cuarto de hidratos de carbono (pasta o arroz o legumbres) y otro cuarto de proteína animal (carne, pescado o huevos).

2.

Aholkua

AUSARTU ENTSALADEKIN >

Barazkiekin egindako era askotako entsaladak, atuna, oilaskoa, arrautza, otarrainxkak, lekak, sagarra, fruitu lehor, gazta eta arroza edo pasta bezalako zerealak gehitzen dizkiegu.

Consejo

3

GUARNICIONES DE VERDURAS >

Para que la carne o pescado no se queden secos, acompáñalos de una abundante guarnición de verdura: pisto, pimientos, tomate triturado, salsas a base de verduras, o se añadirán cortados en taquitos a la pasta, arroz o verduras.

Consejo

4

INCLUYE HIDRATOS DE CARBONO >

Los hidratos de carbono nos aportan los azúcares de asimilación lenta necesarios para que sigamos teniendo energía por la tarde para seguir con nuestras actividades y también para que no lleguemos a la cena con ansiedad. Es decir, nos ayudan a regular el comportamiento alimentario.

5.

Aholkua

INTEGRALA BADA, HOBE >

Pasta edo arroza hobe integrala izatea, barazkiekin, fruitu lehorrekin, atunarekin, oilaskoarekin... gehiago asetzen baitute.



Consejo

6

CONGELA >

Si planificas la dieta de toda semana evitarás la monotonía. Comer de tupper nos ayuda a llevar una dieta más sana y equilibrada: prepara los taper un día de la semana y congéla-los, así planificas tu dieta comiendo más sano.



Consejo

7

TOMA PAN Y POSTRE >

Acompaña siempre el tupper de un trozo de pan. Toma también una fruta o yogur de postre para que la comida sea completa desde el punto de vista nutricional.

¡Al cole con energía!

PROPUESTAS DE DESAYUNOS SANOS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

El desayuno es la primera comida del día. Debe representar el 25% del total de las calorías que ingerimos al día, luego debe ser una comida importante, en la cual no deben faltar nunca la fruta, los cereales (pan, galletas, cereales...) ni la leche o derivados. Será variada para que el niño no caiga en la monotonía adaptándose a sus ritmos, de manera que si es de poco comer al levantarse, parte del desayuno lo puede llevar para el recreo.



PARA NIÑOS CON POCO APETITO:

Batido nutritivo:

- # 1/4 de litro de leche (125 ml)
- # Una cucharada de miel
- # Una cucharadas de leche en polvo
- # Una yema de huevo
- # 3 galleta María

Pasar todo por la batidora y calentar.



DESAYUNO CON PRISA:

- # Un vaso de zumo de naranja o un licuado de frutas.
- # Una loncha de jamón serrano o un trozo de queso o un huevo duro.
- # Un trozo de pan (40 gr)

Se puede dejar preparado el día anterior, y el zumo en la nevera.

GOSARI DESIRAGARRIA:

- # Laranja bat
- # Sagar bat
- # Platano bat
- # 2 koilarakada intxaur
- # Azukre koilarakada bat
- # 2 jogurt

Kendu azala frutei eta zatitu, nahastu jogurtarekin, azukrearekin eta intxaurrekin.

DESAYUNO TRADICIONAL:

- # Una taza de leche
- # 2 tostadas de pan
- # Una pizca de mantequilla y una cucharadita de mermelada.
- # Un zumo de frutas natural.

SUPERDESAYUNO:

- # 80 g de pan
- # Un tomate o atún en aceite
- # Un huevo
- # Una cucharada de aceite
- # Un vaso de leche
- # Dos cucharadas de cereales
- # Una cucharadita de azúcar
- # Un vaso de zumo de naranja

Preparar la tortilla con el huevo, atún y aceite. Parte el pan por la mitad y llenar con el tomate cortado en rodajas y la tortilla. Acompañarlo con el zumo .



CAPERUCITA. la roja



Caperucita tenía más pelos en las piernas que el lobo feroz.

Estaba en contra de la depilación, los panties, el maquillaje y cualquier otra concesión de la mujer trabajadora al deseo del macho dominante y mercantilista de convertirla en una muñeca. En consecuencia, su indumentaria se alejaba totalmente de la que suelen elegir las chicas que salen en Mujeres, Hombres y viceversa. O de la que elegiría su madre, sin ir más lejos, una señora de gran coquetería que a lo largo de los años y con gran ilusión había ido guardando a su hija su propio vestuario con la esperanza de verla resplandecer, tal y como hizo ella, en su alegre juventud. Sin embargo, en lugar de eso, Caperucita había elegido ser un estandarte de la inconformidad y la protesta social. Su madre también protestaba por las pintas que llevaba, pero sus reivindicaciones no eran escuchadas. En lo que se refería a la estética, en su casa no había diálogo ni democracia participativa. La niña hacía lo que le parecía mejor.

Barbies frívolas y estúpidas, ahí os quedáis con vuestros vestidos tan monos fabricados por esclavos del tercer mundo y vuestros ridículos Kents, se decía Caperucita cuando se enfundaba su uniforme de luchadora comprometida con el bienestar de la humanidad. En consecuencia, iba vestida al instituto como si estuviera haciendo un trekking por los Pirineos o de misiones en una remota aldea andina. Botas rígidas, pantalones anchos, camisetas raídas y una sira roja, comprada en el comercio justo, que no se quitaba ni en agosto. Por supuesto, en vez de bolso, llevaba una mochila vieja de cuando los vascos llegaron al Everest.

Su madre la veía salir con esa facha de casa, y es que le daba algo.

Caperucita era así, muy apasionada, con las ideas claras y un corazón enorme. Tenía el extremismo teórico típico de su edad, y ese barullo emocional respecto a la dialéctica femenino-masculino que es habitual en los jóvenes que saben más por lo que han leído o les han dicho que por lo que han vivido personalmente. Pero era **una chica estupenda, generosa y atenta, siempre dispuesta a movilizarse por una causa justa o por un desfavorecido**. En el fondo, era una soñadora bastante infantil que pensaba que las cosas podían ser mejor de lo que eran, y al no serlo, se quejaba de la única forma que podía: con su imagen. Ofrecía una solidaridad altermundialista y una intensa preocupación por los pobres, los inmigrantes, las tribus del Amazonas, los palestinos, los mapuches y los loros tartamudos de Afganistán. Y lo mismo ayudaba a la vecina a meter las bolsas de la compra en el portal que le llevaba a su amona una cesta con productos seleccionados del Mercado San Martín.

Su amona vivía sola en Loiola, en una vieja casa junto al río. La señora ya estaba un poco torpe y, como su edificio no tenía ascensor, salía de casa lo justo. Al médico, al pan, y poco más. El resto del día lo pasaba delante de la tele, empalmando concursos y programas de cotilleos. Por eso Caperucita, dos tardes por semana, le hacía una visita. Antes **se acercaba donde las caseras del Mercado San Martín** y elegía fruta fresca y verdura de temporada. Luego cogía unos filetes de carne y 500 gramos de jamón del bueno. Después bajaba a la pescadería y elegía un pescado, una lubina o un chicharro, según el aspecto y el precio de mercado. Y ya por último se metía en el Súper Amara y le compraba unos yogures y algún dulce

rico, porque su amona, como todas las amonas del mundo, era una golosa de preocupar.

Con la cesta de la compra hecha, **Caperucita la roja iba caminando hasta Loiola**. Estaba totalmente en contra de los vehículos a motor, aunque fueran autobuses colectivos, ya que contaminaban la ciudad de ruido y CO₂ y arrinconaban a las personas contra los edificios para no ser atropelladas. Así que se metía, mochila al hombro, por el parque de Cristina Enea y disfrutaba del paseo a través del bosque, sin miedo a ser arrollada por un motorista ni a pisar una caca de perro, cuya entrada estaba prohibida.

Pero los peligros te salen al paso cuando menos te lo esperas. Un día Caperucita fue asaltada por el comercial de la operadora de telecomunicaciones GLobo Entertainment en mitad del bosque de Cristina Enea. A pesar de su opinión desfavorable a los mass media, a la telefonía móvil y al wifi, por cuanto eran herramientas de control del poder para someter y hacer enfermar al pueblo, Caperucita le atendió con amabilidad. Perfectamente enterada de la precariedad laboral de los comerciales, escuchó su oferta, le explicó sus reticencias, escuchó nuevas ventajas del producto y acabó hablando de más: le contó de su amona y de su afición a ver la televisión. El comercial, canino, vio enseguida la jugada. Le sonsacó a Caperucita la dirección aproximada de su amona y se fue pitando. Caperucita se quedó muy extrañada, pero siguió su camino a través del bosque, con su mochila llena de rica comida y su sira roja destacando entre los árboles. Y un momento después ya se había enfrascado en una reflexión sobre el Banco Mundial, El FMI y el Club Bilderberg, verdaderos dueños de los medios de comunicación y malvados manipuladores del mundo entero.

Caperucita, la roja, salió de Cristina Enea sin prisa. **Atravesó el puente sobre el Urumea y el barrio de Riberas** y alcanzó la casa de su amona. Cuál fue su sorpresa cuando se encontró, sentado en la salita de estar y tomando café, al comercial de GLobo.

- Pasa, Caperucita. Mira, tenemos visita. Ha venido un chico muy simpático que me va a poner un canal en el que solo echan telenovelas. ¿Te imaginas lo entretenida que voy a estar?

El comercial sonrió a Caperucita como si no la conociera. Caperucita no supo qué decir. Por un lado, le pareció una terrible deslealtad la acción del comercial. Por otro, sin embargo, le compadeció su desesperación y su perentoria necesidad de comisionista, su falta de libertad, su obligado papel de eslabón de la cadena. Y tampoco quiso alarmar a su amona. Aquel chico luchaba por salir adelante en mitad de esta crisis horrible creada por los mercados y la codicia infinita del capital, eso era todo. Y tal vez lo que ofrecía era beneficioso para su amona. Caperucita decidió dejarlo correr. Dejó la cesta de la compra en la cocina y se sentó con ellos en la salita a tomar café.

Confiar en la buena voluntad de las víctimas: pecado de juventud, error clásico de idealista.

Entonces el comercial de GLobo sacó sus garras. Si en el bosque había sobrevolado el territorio desconocido de una posible clienta, aquí se empleó a fondo. Primero vendió la excelente oportunidad que no podían dejar pasar de una tarifa plana para el teléfono fijo, así como el regalo de un móvil sencillo de usar que resultaría muy adecuado, dijo, para una



ESTABA EN CONTRA DE LA DEPILACIÓN, LOS PANTIES, EL MAQUILLAJE Y CUALQUIER OTRA CONCESIÓN DE LA MUJER TRABAJADORA AL DESEO DEL MACHO DOMINANTE

persona mayor a la que puede presentarse una emergencia en cualquier momento y lugar. Y sin dejar de hablar ni un segundo, puso sobre la mesa la inmejorable y única oferta de canales de televisión de su operadora, GLobo Entertainment. Y como se dio cuenta de que allí la tierra era fértil, se envaletonó y les aconsejó cambiar el viejo televisor de tubo de imagen por uno nuevo de tecnología digital que él mismo les traería de un almacén conocido y económico y que les instalaría por un módico precio, para que pudieran disfrutar como nunca lo habían hecho de sus programas favoritos, gracias al HD y al surround.

- ¿Y para que sirve el HD? -preguntó la amona.
- Para ver mejor.
- ¿Y el surround?
- Para oír mejor.

Caperucita y su amona cayeron como tontas bajo el influjo del mundo multicolor de la tecnología digital y la prosopopeya inveterada de la acción comercial. Una por vieja, y otra, por joven, y ambas inocentes como personajes de cuento, estaban a merced de la voracidad comercial del comisionista de GLobo, que ya se preparaba para devorarlas.

Menos mal que el vecino de arriba tocó el timbre. **Era un joven hipster con el que la amona de Caperucita tenía amistad**. Con sus gafas de pasta, su barba descuidada, su rollo de autenticidad y su camisa de leñador, venía a por su ración semanal de croquetas caseras. Al reconocer al comercial de GLobo y deducir lo que estaba pasando, el vecino entró en cólera. Empezó a gritar contra las operadoras de telefonía y las plataformas digitales que se apropiaban de los contenidos que deberían estar libres y a disposición de todos, despotricó contra la industria del entretenimiento y los copyright, y abogó por el bien común, la creatividad sin fronteras y los Creative Commons. O algo por el estilo, porque allí nadie se enteró muy bien de lo que estaba diciendo. Pero habló de una forma tan apasionada y noble y echó de la casa al comercial de GLobo con tanta decisión que Caperucita, la roja, se enamoró.

Pero esa ya es otra historia.

EN FIN.

SUPER AMARA

¿Tu bebé tiene piel atópica?

Desgraciadamente, la atopia es una enfermedad de la piel cada vez más frecuente en los bebés. Durante la aparición de la enfermedad, su calidad de vida empeora drásticamente: picores intensos, sequedad de la piel, heridas o infecciones afectan su día a día. Si tu hij@ tiene piel atópica, ya sabes de lo que estamos hablando. Hemos preparado una **selección de productos que sabemos pueden ir bien a tu bebé**. Los encontrarás en SUPER AMARA de San Martín.



↑ PARA LA CARA:

NUTRATOPIC PRO-AMP (ISDIN)

Alivia inmediatamente de los signos de la dermatitis atópica facial leve y moderada. Restaura la barrera cutánea y mejora su tolerancia. Hidrata y proporciona confort inmediato.

* Te gustará porque ayuda a romper el círculo vicioso picor-rascado.

NUTRAISDIN HIDRATANTE FACIAL (ISDIN)

Está específicamente formulada para pieles claras y sensibles. Hidrata y ayuda a restaurar la función barrera de la piel del bebé.

* Te gustará porque tiene un factor de protección SPF 30.

↑ PARA LA DERMATITIS DE PAÑAL:

NUTRAISDIN ZN 40 POMADA REPARADORA (ISDIN)

Si tu bebé tiene el culote muy irritado, esta crema le irá fenomenal porque tiene una altísima concentración de óxido de zinc, más que la de otras cremas. Ayuda a mejorar las irritaciones, escoceduras y rojeces.

* Te gustará porque forma en la piel una película protectora muy gruesa.

↑ PARA EL CUERPO:

AVÈNE TRIXERA CREMA EMOLIENTE (AVÈNE)

De elevada tolerancia, sin perfume y sin parabenos, actúa sobre la sequedad cutánea intensa y calma las irritaciones de la piel. Sus activos disminuyen las ganas de rascarse y las sensaciones de incomodidad.

* Te gustará porque no tiene parabenos.

STELATOPIA CREMA EMOLIENTE (MUSTELA)

Estimula naturalmente la producción de lípidos constituyentes de la barrera cutánea protectora, deficientes en las pieles atópicas. Alivia el picor y la sensación de irritación.

* Te gustará porque penetra rápidamente en la epidermis, la nutre intensamente y la calma.

↑ PARA EL BAÑO:

LOCIÓN DE BAÑO SIN JABÓN AVENAMIT LIPIKAR (LA ROCHE-POSAY)

Con extracto de avena, que tiene propiedades suavizantes para pieles secas, sensibles y delicadas.

* Te gustará porque lo puedes utilizar desde el nacimiento.

CHAMPÚ PARA RECIÉN NACIDO SIN JABÓN (MUSTELA)

Está específicamente formulado para su utilización desde el nacimiento. Es muy suave porque su PH es del 7,7, el mismo que tienen los ojos de los bebés y así nos les provoca picores. Está elaborado con un 99% de ingredientes naturales.

* Te gustará porque no pica en los ojos y tu bebé no llorará.

↑ PARA EL PASEO:

AGUA DE COLONIA SIN ALCOHOL (MUSTELA)

Sin alcohol y con pH fisiológico ha sido específicamente formulada para poder utilizarla desde el nacimiento. Puede aplicarse con toda seguridad ya que no irrita ni reseca la piel.

* Te gustará por el agradable olor que le dará a tu bebé.

Concurso
de
repostería
creativa
**SAN
MARTIN
CAKE**



PARTICIPA Y ENSÉÑANOS tu lado más dulce

¿Tus tartas de cumpleaños son obras de arte? ¿Preparas increíbles cupcakes?
¿Tus bizcobolas triunfan en las fiestas? Si te gusta la repostería creativa, animate
y participa en nuestro concurso, patrocinado por Tartadeco. Tienes de plazo hasta
el 4 de noviembre. Puedes ganar un completo lote de productos de repostería.

**BIDALIGUZU
ZUK EGINDAKO
POSTRE BATEN
ARGAZKI BAT**

Sartu www.facebook.com/mercadosanmartin
helbidean ala bidali mail bat
prensa@msanmartin.es
posta elektronikora
azaroaren 4 arte.
Argazki bozkatuenen
artean bi sari banatuko
ditugu.

PARTICIPAR ES MUY FÁCIL:

→ **A través de Facebook:**
Hazte seguidor de Mercado San
Martin en Facebook
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
indicando en el asunto:
Concurso de repostería creativa.
Es imprescindible que nos digas
el título de la foto, tu nombre y
apellidos y teléfono de contacto.

→ **Consulta las bases del
concurso en
www.msanmartin.es**

PLAZOS:

→ Podéis enviar vuestras fotografías
hasta el 4 de noviembre.
→ La votación popular en nuestro perfil de
Facebook se prolongará hasta el 17 de noviembre.

DOS PREMIOS:

Entre las dos fotografías que más votos obtengan
en nuestro perfil de Facebook repartiremos **dos
completísimos lotes de
productos de Tartadeco**
compuestos por:

- Moldes Wilton Candy
- Bolsa de Candy Mealts
- 1 Fondant verde
- 1 Fondant Rojo
- Set de Cortadores hoja de
callas y rosas (3 uds.)
- Set de Cortadores galletas
y fodant
- Rotulador comestible
- Aroma de frambuesa
- Perlas para decoración



*¡Llévate este completo lote
de productos de repostería!*

tartadeco

Decoración creativa de repostería.

Productos y cursos.

www.tartadeco.com • tartadeco@yahoo.es
Tel.: 943 441 982. C/Okendo 11, 2004 Donostia



Iñigo Argomaniz, Promotor musical
“ME ENCANTA LA NOVELA NEGRA”

VINILO DE DUNCAN DHU

“Este es el retorno de uno de los grupos musicales míticos de Donostia”.

BREAKING BAD

“Esta serie me encanta. Es muy disparatada y está muy bien hecha. Acaba de ganar un Emmy con mucha justicia”.

TABLET

“Por motivos de trabajo estoy todo día enganchado al iPad. Además, lo compré aquí en Fnac. Me tratan muy bien y, además tengo tarjeta de socio”.

EL ABUELO QUE SALTÓ POR LA VENTANA Y SE LARGÓ

“Este verano me he leído este libro y no me quité la sonrisa desde que lo empecé. Me divertí mucho”.

LA TRILOGÍA DE JOHN VERDON

“Leo mucho, los libros son mi vicio. Soy muy ecléctico, pero la novela negra me encanta. La trilogía de John Verdon me ha gustado mucho”.

¡San Martín!
TU SHOPPING
 EN EL CENTRO

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

