

fan!

SAN MARTIN

#13 IRAILA '14
Dohainiko aldizkaria

.....
"FUI UN
PEQUEÑO
TARZÁN.
ME CRIE ENTRE
ANIMALES"
.....

.....
*julian
lantzi*
.....



San Martín

Julian Iantzi (California, 1967) no va de falso modesto. Y se nota. Se sienta en la butaca y responde a las preguntas sin miramientos. Se abre como un libro y se agradece. En la sesión de fotos, se muestra dispuesto a que hagamos con él lo que nos de la gana. Un lujo. Nos atrapó. Realmente, es normal. De carne y hueso. Sin tonterías.

TEXTO: Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS: JM. Ubiria

9 PREGUNTAS A JULIAN IANTZI

PRESENTADOR

#13
Septiembre 2014

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

Impresión: Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
30.500 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

1_ En un par de semanas vuelves a Argentina a grabar la nueva edición de 'El Conquistador'. ¿Qué vas a meter en la maleta?

Tecnología, para estar conectado con los míos. Las cartas son muy bonitas, pero tardan dos semanas en llegar. Un buen libro, con muchas páginas, para leer en los descansos de las grabaciones. Por supuesto, crema solar, after sun y ropa de deporte, dentro del poco tiempo libre que tengo cuando estoy allí, intento hacer deporte. Y la petición de no dormir en hotel: ¡estoy harto de los hoteles!. Me suelo alojar en cabañas de madera, son lo más parecido a una casa.

2_ ¿Cómo llevas lo de estar fuera de casa tanto tiempo?

Conciliar mi vida, que es una anarquía total, con la vida familiar es complicado. Por eso, cuando estoy en casa, soy muy celoso de mi tiempo. Y si me proponen ir de viaje no me hace mucha gracia, porque lo que quiero es estar tranquilo y encargarme de mis hijos, de la casa, de cocinar... De hecho, mis hijos me dicen que el mejor puré del mundo es el mío.

3_ El deporte también es importante para ti.

Forma parte de mi vida desde joven. Es sinónimo de salud. Yo ahora entreno unos 35-40 minutos en el gimnasio,

corriendo en la cinta, y luego entro en clase de spinning. Intento ir casi todos los días. Cuando estoy fuera, casi no puedo hacer deporte, y lo llevo fatal. Cuando estoy aquí tampoco tengo mucho tiempo, así que el tiempo que dedico a hacer deporte es mi tesoro.

4_ ¿Qué clase de padre eres?

Tengo una hija de 15 años y un hijo de 9. Yo, primero, soy su padre y luego, su amigo. Lo más importante para mí es que no mientan. Que vayan con la verdad por delante. Siempre les digo: "Como me entere por fuera de algo, va a ser mucho peor que si me lo contáis vosotros". No soporto la mentira ni la prepotencia. Los padres estamos para enseñarles lo que está bien y lo que está mal. Y parto de la base de que yo me puedo equivocar, pero que lo que les digo siempre es por su bien. Primero les echo la bronca y al segundo, intento ayudarles. Hay muchos peligros, drogas, sexo, delincuencia, y hay que tener cuidado con los niños. Pero también soy partidario de que exploren y de soltar correa para que asuman responsabilidades. Hay que estar en su sitio con los hijos, eso les ayuda a crecer. A mí el piropo que más me gusta que me digan es "¡Qué normal eres!". Hoy en día ser normal es ser grande. Y lo que quiero es que mis hijos sean normales. Y eso es una pelea diaria, desde pequeños.

LABURREAN:

ZURE TXOKORIK GOGOKOENA:

San Juan Xar, Igantzi eta Arantza artean. Batez ere udazkenean. Oso leku baketsua da, magikoa.

IRAKURRI DUZUN AZKEN LIBURUA:

"La caída de los gigantes"
Ken Follett-ena.

MUSIKA:

Heavy Metal: AC/DC, Iron Maiden...

HAURTZAROKO OROITZAPEN BAT:

Kalifornian bizi ginen arrantxoan eman nituen zazpi urteak. Tarzan txiki bat nintzen, abere artean hazi nintzen. Nire aita arrantxoaz arduratzen zen. Nagusiak sugeak hezten zituen, eta nonahi zeuden. Harrez gero, beldur pixka bat diet. Gogoan dut, ere, medikuarengana joatea ez nuela batere atsegin, eta arrantxoan kolpe asko hartzen nituen. Behin, aitzak ia odolostuta aurkitu ninduen konorterik gabe. Medikuarengana joateaz konbentzitzeko, esaten zidaten mexikarren pelikula bat eta hanburgesa bat izango nituela sari.

PLATER BAT:

Bakailaoa ikaragarri maite dut. Bidaietatik itzultzen naizenean, eta hori urtean askotan gertatzen da, etxean sartzeko ezinbesteko baldintza bakailaoa egotea da, tomatearekin edo Bizkaiko erara, patatekin. Normalean, amaginarrebak prestatzen dit.

HIRU ZALETASUN:

Kirola, etxeakoekin egotea eta irakurtzea.

EZAGUTU NAHI ZENUKEEN LEKU BAT:

Kuba, Coloradoko Arroila Handia eta Eivissa.

*"La tele
magnifica demasiado.
Soy un tío normal"*

5_ ¿Qué tal te llevas con la edad?

Bien. No tengo ningún problema. Soy del 67. La edad te quita cosas y te da otras. Quiero aprovechar lo que tengo y no comerme la cabeza con lo que es inalcanzable para mí. Soy muy práctico. Y las cualidades, tanto físicas como mentales, hay que cuidarlas.

6_ ¿Y esas mechitas rubias que llevas? ¿Eres presumido?

Yo nunca me peino. Y las mechas me las hace Edu, el peluquero, que es amigo mío y le dejo hacer lo que quiera. Como si me quiere rapar el pelo (risas). Yo no soy modelo, soy comunicador. El físico ayuda, pero no es lo más importante. Hay gente fea que comunica muy bien y que está triunfando en televisión. A mí me molestaría que me utilizaran sólo por mi físico. Me iría de la tele. No me gusta ser un mono de feria.

7_ Presentar un programa líder de audiencia durante 10 años tiene que sentar muy bien al ego ¿no?

El éxito no es por mí. Yo soy la punta de lanza. ¡En El Conquistador trabajamos 90 personas! Pero yo soy la cara visible. Cuando el programa triunfa, te pones contento, pero porque te asegura el trabajo. A mí las alfombras rojas y los saraos no me gustan. Yo soy un casero de Lesaka. Yo no soy nadie. Y me sigue llamando la atención que la gente se

quiera hacer fotos conmigo. La tele magnifica demasiado. Si en mi mundo no tienes a alguien que está con el garrote dándote, es muy fácil creerte que eres alguien.

8_ ¿Sueles ir al mercado?

¡Claro! Somos lo que comemos, bebemos y respiramos. Gracias a la medicina la vida se está alargando mucho, pero la alimentación es clave. Yo creo que en general no nos alimentamos bien. Comer bien no es comer mucho, sino de calidad. Más vale comprar poco y caro que mucho y barato. Entre otras cosas, porque al cuerpo no hay que darle más de lo que necesita. Y el mercado garantiza la calidad de los productos. En la alimentación no se debe ahorrar, en otras cosas sí.

9_ Se nota que has hecho una reflexión en torno a la importancia de la alimentación...

Sí. He tenido la suerte de viajar por el mundo y he estado en tribus milenarias en las que la obesidad no existe, porque se alimentan bien. Yo procuro repartir la comida y comer cinco veces al día. Tomo mucha verdura, cereal y legumbres, pescado y poca carne. Yo no hago dietas, pero me cuido. Eso sí, después de cada comida, siempre tomo mi onza de chocolate 80% de cacao y un lácteo. Eso va a misa.





¿INTOLERANCIA O ALERGIA ALIMENTARIA?

CÓMO DIFERENCIARLAS

Las reacciones a los alimentos (urticaria, diarrea...) se confunden frecuentemente con las alergias alimentarias. Sin embargo, es importante distinguir entre las intolerancias y las alergias alimentarias para tratar estas dolencias correctamente.

ALERGIAS ¿QUÉ SON?

- Es una **reacción** adversa o respuesta alterada **del sistema inmunitario**, es decir del sistema de defensa, que reconoce al alimento como extraño.
- El tratamiento consistirá en una **exclusión total del alimento en la dieta**.
- **Los síntomas** se manifiestan de forma muy clara e inmediata (a los 30-60 minutos después de ingerir el alimento):
 - **Piel:** Urticaria, picor, enrojecimiento de la piel, dermatitis, inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o la garganta (angioedema).
 - **Digestivos:** náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, picor de boca y garganta, hinchazón y dolor abdominal.
 - **Respiratorios:** rinitis (moqueo, congestión y/o estornudos), dificultad respiratoria, tos...

Más grave, pero menos frecuente: **Anafilaxia:** reacción alérgica generalizada que aparece a los pocos minutos tras la ingestión del alimento, y progresa muy rápidamente con picor, urticaria, obstrucción respiratoria, hipotensión y parada cardíaca.

Aunque la alergia a los alimentos en los niños es alta, en la mayoría de los casos, es una situación transitoria.

A LOS 5 AÑOS, CERCA DEL 80% DE LOS NIÑOS ALÉRGICOS A LA LECHE Y MÁS DEL 50% DE LOS ALÉRGICOS AL HUEVO HAN SUPERADO SU ALERGI.



Licenciada en Medicina y Cirugía General por la Universidad del País Vasco y Diplomada en Dietética e Higiene Alimentaria por la Universidad de Burdeos.



INTOLERANCIAS

¿QUÉ SON?

Es un problema **para digerir o metabolizar un alimento**. No es una alteración de la respuesta del sistema inmunitario.

Los síntomas **aparecen lentamente**. Al principio no se asocian a la ingesta de un alimento determinado, de manera que habrá un **deterioro progresivo del sistema digestivo con un trastorno gastrointestinal más o menos grave**: diarreas, dolor abdominal, gases...

A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento sin que den problemas de salud.

No todas las intolerancias alimentarias son iguales. Dependiendo del tipo y grado de intolerancia, se excluirán más o menos alimentos, de manera que la dieta será personalizada.

LAS DOS PRINCIPALES INTOLERANCIAS:

Al gluten

(o enfermedad celiaca):

El intestino se daña debido al gluten –una proteína presente en algunos cereales: trigo, centeno, cebada, avena y espelta– y por ello se absorben mal los nutrientes.

Su diagnóstico se realiza con una **biopsia intestinal**. El tratamiento consiste en **eliminar el gluten** de la dieta para mejorar así la salud intestinal.

Cereales permitidos: maíz, arroz, amaranto, quinoa, sorgo, yuca, mandioca.

Recomendaciones para celíacos:

- Lee siempre en el etiquetado la lista de ingredientes.
- No compres productos a granel, elaborados artesanalmente o que contengan almidón de trigo.
- Si compras harina de maíz, de arroz o de otro cereal, asegúrate de que no se han fabricado en molinos donde también se haya molido trigo o avena.
- Las salsas no se ligan con harina.
- Los purés o cremas de verduras no llevan picatostes de pan frito.
- Los embutidos llevan gluten, evítalos.
- Evita las contaminaciones entre alimentos: no cocines alimentos sin gluten en aceites donde, previamente, se hayan frito productos que sí lo contienen. Trocea y tuesta el pan sin gluten deberá en un sitio diferente a los del pan con gluten. No contamines cubiertos con restos de otros productos con gluten.
- Lee el etiquetado de medicamentos, pastas de dientes o cosméticos ya que pueden tener gluten.

A la lactosa:

La persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, lo que impide metabolizar y digerir la lactosa. Esto le provoca un cuadro clínico gastrointestinal de diarrea, gases, dolor abdominal... con una pérdida de nutrientes.

Pautas dietéticas:

La lactosa se eliminará de la dieta según el grado de intolerancia, ya que en muchos alimentos la cantidad de lactosa no es lo suficientemente alta como para producir síntomas.

En la mayoría de los casos, de 100 a 200 ml de leche al día son bien tolerados, sobre todo si la tomamos fraccionada durante el día mezclada con leche sin lactosa.

Siempre leeremos el etiquetado de los alimentos y medicamentos para evitar los que contienen lactosa, pero en la mayoría de los casos, la cantidad de lactosa no es lo suficientemente importante como para producir intolerancia.



¡QUE NO TE FALTE CALCIO!

Alternativas a la lactosa

> **Toma 4 raciones diarias de leche o derivados**, para ello puedes tomar leche sin lactosa, yogur o queso (según tolerancia). Incluye en la dieta quesos curados.

> **Come alimentos ricos en calcio** como legumbres, frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos),

pescados con sus espinas (anchoas, sardinillas en lata), así como la soja y sus derivados.

> **Toma alimentos ricos en vitamina D** (huevos, pescado azul), necesaria para que el calcio se absorba.

> **Evita las bebidas gaseosas, las espinacas y el café** ya que dificultan

el buen aprovechamiento del calcio.

> **Toma el sol** de forma controlada, para producir vitamina D.

> **Practica de forma regular ejercicio físico**, para favorecer la mineralización ósea.





1.

1. PIZZAREN ZALEAK

Mundu zabalean ospetsuenetakoa eta gehien imitatzen den platera da, eta Margarita pizza italiar gastronomiaren ikonoa da. Egizu zuk zeuk, baina horretarako, zatoz San Martin **Azoka**ra oinarritzko osagaien bila: tomatea, mozzarella eta albaka.

2. BALTSAMO SEKRETUA

Fattorie Giacobazzi markako ozipin balsamikoari kalitate-kontrolrik zorrotzenak egiten dizkio Italiako Balsamikoaren Dastatzaile Elkarteak. Zapore biribil eta garbia du, bizia baina oso orekatua. **Muñoa Alimentación**-en aurkituko duzu.



7.



2.



3.



8.

dolce vita

Zenbat gustatzen zaigun italiar gastronomia! Pasta, pizza, gaztak... San Martin Merkatuan produktu sorta gozo-gozoa aurkituko duzu, italiar erako otorduak prestatzeko.



7. PARMESANOA

Entsaladan, pastarekin, barazkiekin... Ikutu berezia emango die zure plateri behien esnearekin egindako gazta zoragarri hau. **Nicasion** eta **Maribelen** topatuko duzu.

8. BESTE KLASIKO BAT

Italiako aperitibo tipiko honek 100 urte beteko ditu laster, eta inoiz baino modakoagoa da. Gehitu Spritz tanta batzuk eta gozatu "dolce far niente" delakoaz. Eskatu **SM Tabernan!**

6. LANDARE XABOIA

Izugarri gustatzen zaigu haren usaina eta bilduta dagoen papera, baina gehien gustatzen zaiguna kalitate handiko osagai naturalez soilik eginda egotea da. Italiatik ekarrita daude zuzen-zuzenean, eta **SUPER AMARA**n aurkituko dituzu.



6.



3. EZINBESTEKOA

Pizzarekin, entsaladarekin, haragiarekin... oliba-oliotako tomate lehor hauek oso ukitu berezia ematen diote edozein plateri. Cascina San Cassiano markakoak kalitate gorenekoak dira. **Iñaki & Jenny Alimentación**-en aurkituko dituzu.

4. ITALIAR MORTADELA FOCACCIA

Mortadela-ogitartekoaren gourmet bertsioa da, baina made in Italy. Alpez bestaldeko ogi tipikoa **Talo** aurki dezakezu, eta fianbrea, **Muñoa Alimentación**-en. Zein gozoa den eta zein ondo sartzen den edozein ordutan!



4.



5.

5. LUXU HANDIA

Cipriani delicatessen pasta-marka bat da, mahai onaren zaleei gozarazten diena. Altxor bat bezalakoa da, oso leku gutxitan saltzen baita. Ziazerbazko hau **Iñaki & Jenny Alimentación**-en aurkituko duzu. Dastatzen duzunean, ez duzu besterik jan nahi izango.

“SOMOS UNA BOUTIQUE DE PAN”

Más de 40 clases de pan y una variada oferta de bollería son el santo y seña de Talo. “He crecido entre panes y me encanta seguir las tendencias, incluso adelantarme a los gustos de nuestros clientes”, afirma **Ainhoa Martínez**, propietaria de la única panadería de Mercado San Martín.

FOTO: Nagore Iraola



En tu tienda es evidente que hay vida más allá de la baguette

Uno de nuestros puntos fuertes es que variamos mucho el producto. Tenemos más de 40 panes y una amplia oferta de bollería. Somos una boutique de pan.

Al igual que en las tiendas de ropa, en Talo tenemos dos temporadas al año en las que presentamos productos nuevos. Yo sigo muchas las tendencias y viajo todo lo que puedo para visitar panaderías y mercados de distintas partes del mundo. Es un hobby que tengo.

¿Cuáles son las actuales tendencias en el consumo de pan?

Se están creando nuevos sabores. Para esto, se mezclan harinas distintas: de trigo, de avena, de centeno, de espelta... Se está innovando en los procesos de fermentación, que los procesos sean más largos o más cortos también influye en su sabor. Y se está apostando por los maridajes. El pan lo admite todo.

Se le puede poner queso, naranja, romero, limón, chocolate...

El pan ha cambiado mucho, desde luego.

Y las panaderías también.

Sí. El pan se ha adaptado a las necesidades de la propia sociedad. Lo queremos todo al momento, tenemos un consumo de aquí y ahora y nuestro pan responde a estas necesidades y a estos tiempos. Hay distintos públicos para distintas panaderías. Mi pan es muy blando, apenas tiene corteza. Hay gente que lo valora y otra a la que no le gusta.

¿El pan engorda: sí o no?

Es un mito. No engorda más que otros productos. Todas las dietas deben incluir pan, pero con moderación. También es un mito que el pan blanco engorda más que el integral. Lo que ocurre es que éste, al tener más fibra, ayuda a eliminar la grasa y los lípidos. Tampoco es verdad que la miga engorda más, lo que ocurre es que tiene más agua, pero no más calorías.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

PARA NIÑOS:

El de Mickey Mouse, es muy blandito y rico

PARA UNA CENA ROMÁNTICA:

Depende siempre del menú, pero preparamos unas cestas especiales con varios tipos de pan que son ideales.

DE DIETA:

La barra Salud. Tiene mucha fibra.

PARA LA SOCIEDAD:

La Toscana, el Bretón y la Cuvée. Son barras grandes, con masa madre, bastante miga e ideales para compartir.

GASTROPOTE: ¡FANS DE LA MÚSICA EN DIRECTO!

¿Quién dijo que en un mercado sólo se vende comida? San Martín es el mejor ejemplo de que los espacios más tradicionales pueden convertirse en vanguardia. Todas las semanas, la planta 0 de la plaza se convierte en un escenario muy cotizado tanto por músicos locales como por agrupaciones de otros territorios. Desde el reggae más bailongo a la bossanova más intimista, pasando por el funky, el soul, el blues y el jazz... Miles de personas disfrutan cada semana de la música más variada. Los jueves ya nunca serán lo mismo.

“Volveríamos encantados”

RasMiguel,
RASMIGUEL & TAFARY



Quién:
RASMIGUEL

Grupo:
RASMIGUEL & TAFARY

Género:
Reggae Roots.

“Nosotros somos de Irun y llevamos juntos 10 años. Hemos actuado en todo tipo de lugares: desde el Jazzaldia a plazas de pueblos. El de GastroPote es un escenario singular, diferente. Nos gustó mucho que hubiese tanta gente y que, mientras nos escuchaban, estaban comiendo pintxos. Volveríamos encantados. Las sensaciones de actuar en San Martín fueron muy buenas”.



RODRIGO
MARTINS
ASESOR
MUSICAL DE
GASTROPOTE



“Nos gusta sorprender al público”

“En los conciertos de GastroPote buscamos la variedad en los estilos musicales. Nos gusta sorprender al público y mantener la curiosidad por saber qué habrá en los siguientes. GastroPote es una iniciativa musical y gastronómica muy positiva para Donostia, anima a la gente a salir y a relacionarse, a interesarse por la música... Además, ayuda a que se valore nuestro colectivo y a que otros locales organicen conciertos”.

Cuándo

Los jueves de 19:00 a 22:00 h.

dónde

En el espacio GastroPote de la planta 0 del mercado. En el SM Café, y en el Fnac Café Pikin Good.

por qué

Porque solo San Martín combina la mejor oferta gastronómica con música en vivo.

www.gastropote.com

Quién:
FILIPE BITTENCOURT

Grupo:
YEMAMAH

Género:
Funky, reggae, surf music y ritmos brasileños.

“En mi opinión, lo mejor de GastroPote es que está abriendo puertas a grupos de música de otras culturas. Es decir, va más allá de los grupos locales con raíces en la cultura vasca. Esto está

permitiendo que a San Martín se acerque un público de procedencias y gustos muy variados y esto, a su vez, es muy enriquecedor para San Sebastián”.



“GastroPote es un gran espacio intercultural”

Filipe Bittencourt,
YEMAMAH



“Es una oportunidad increíble para los músicos”

Andre Canto e Mello,
BOSSA COLECTIVE

Quién:
ANDRE CANTO E MELLO

Grupo:
BOSSA COLECTIVE

Género:
Música popular brasileña fusionada con funky y jazz.

“Bossa Colective nació en Donosti hace dos años. Empezamos tocando en la calle y en varios garitos y estamos encantados de haber estado varias veces en GastroPote. Es una oportunidad increíble para poder en tocar en directo y, por supuesto, para conocer el mercado y disfrutar de los pintxos, que están muy buenos. También es una oportunidad para la ciudad, de tener un escenario tan original al que, además, acude gente de edades y gustos variados. ¡Es un puntazo!”.

SARA APARECIÓ EN ZARA

Por muy sofisticada que sea la música actual (llámese syunthpop, folktrónica, dubstep, acid jazz o cualquier otra ocurrencia) aquellos berridos no podían provenir del hilo musical. Imposible. El llanto de un bebé no puede confundirse durante mucho tiempo con un tema musical compuesto por algún moderno con ayuda de la electrónica. Es demasiado insoportable. El llanto, digo. Descartada la creación artística, no pasó mucho tiempo antes de que la gente empezara a impacientarse con la falta de consuelo del pequeño. **El llanto provenía del interior del probador de señoras**, pero nadie se atrevía a apartar la cortina y mirar adentro. Hasta que la dependienta que controlaba el acceso a los probadores puso un gesto de gravedad y tomó el mando de la operación de rescate. Con esas manos de prestidigitador de las que disponen, que tan necesarias son para doblar camisetas a velocidad de vértigo mientras se dan indicaciones sobre una talla a una cliente y se dice “lo que ves ahí” a otra, la dependienta corrió la cortina de una forma fugaz, casi imperceptible, y descubrió lo que había en el interior: un carro de bebé, y un bebé dentro, y nada más.

En un primer momento, la dependienta, muy joven, no quiso coger al pequeño. Le dio cosa. Empezó a hablarle con ese tono ridículo y aparentemente inútil con el que los adultos se dirigen a los niños de teta. Por supuesto, no dio resultado, y la criatura lloró con más fuerza. La muchacha no supo qué más hacer y se fue en busca de instrucciones. **Las clientas se empezaron a arremolinar alrededor de los probadores**, entusiasmadas, proactivas, dispuestas a empezar lo que el marketing denomina con arrobos una experiencia de compra memorable. Una de ellas, una de esas madre coraje que han tenido tres hijos prácticamente seguidos y ya nada las detiene y llevan siempre pañuelos de papel usados en el interior de la manga y manchas de baba, de mocos y de otras cosas peores en el resto de la ropa, no pudo esperar ni un segundo más: se lanzó al interior del probador y cogió en brazos al bebé. El pequeño se calmó, y entonces se pudieron escuchar con claridad las deducciones irrefutables de la concurrencia. ¿A quién se le ocurre dejar solo a un niño tan pequeño? ¿Dónde estará la madre? Habrá ido a buscar más tallas. ¿Pero es que no oye llorar a su hijo? ¿Cómo puede tardar tanto en volver? Pobrecito, tendrá hambre. Es una niña. No tiene ni un mes. Qué de pelo tiene. Mi nieta es más guapa.

Enseguida llegaron más empleados. Tres dependientas, una encargada y un vigilante de seguridad aparecieron en los probadores y rogaron paso libre por favor. A través de megafonía se pidió la presencia del tutor del bebé aparecido en los probadores. El aviso, por extraño, paralizó la actividad de todo el edificio, como si hubiera sonado una alarma antiaérea. La tienda de Zara del Mercado de San Martín, la más grande del mundo, se



“POBRECITO, TENDRÁ HAMBRE. ES UNA NIÑA. NO TIENE NI UN MES. QUÉ DE PELO TIENE. MI NIETA ES MÁS GUAPA”.

hizo un lugar muy pequeño en el que todos eran sospechosos. La encargada se encargó del bebé. Y el vigilante se quedó vigilando. Nadie se movió del lugar. Nadie quería perderse la culpa en el rostro del tutor, fuese quien fuese.

La policía tardó unos diez minutos en venir. Tiempo suficiente para que todos, empleados, clientes e incluso vigilantes de seguridad, entendieran que allí estaba pasando un hecho extraordinario. La autoridad despejó la zona como si se hubiera cometido un delito. Se registró el carro en busca de alguna información. Se inició la búsqueda del responsable del abandono. La planta fue desalojada y, un poco después, el edificio entero.

Muchos clientes se quedaron en la calle, esperando una resolución. Los peatones que circulaban por la calle Loyola y la calle San Marcial preguntaban qué pasaba, y los figurantes contaban el suceso con esa mezcla de angustia y orgullo, esa excitación casi placentera que produce la proximidad a las desgracias ajenas. Al cabo de una media hora, como las puertas seguían cerradas y no había novedades, la gente volvió a sus quehaceres. Y un poco después, la niña salió envuelta en una manta bajo custodia policial. La tienda fue abierta de nuevo. Y la tierra volvió a girar con normalidad.

LOS PEATONES QUE CIRCULABAN POR LA CALLE LOYOLA Y LA CALLE SAN MARCIAL PREGUNTABAN QUÉ PASABA.

Sin embargo, **el misterio de la niña abandonada no había hecho sino comenzar.**

El caso saltó de inmediato a la prensa. Se supo que la policía estaba investigando sin resultados. En los primeros análisis se barajaron varias ideas, las habituales. Se pensó en una abuela abrumada olvidando a su nieto en un brote senil. En un padre separado y resentido queriendo dar una lección a su odiada exmujer. O en un pirado robando al descuido un recién nacido en un parque o en un hospital. Pero todas las hipótesis se vinieron abajo cuando pasaron las horas y nadie reclamó el bebé.

La niña abandonada salió en las noticias de las tres, en las noticias de las nueve, y **en los canales de 24 horas.** Fue un asunto debatido en programas de televisión. Al principio, comentaron de ella en esos magazines de la mañana en los que se pasa de lamentar profunda y lastimeramente una injusticia social y al minuto siguiente, sin pasar por la publicidad, se critica entre ataques de dignidad a la última iletrada que se ha ligado algún miembro del clan Janeiro. Después pasó al prime time como un tema serio: los habituales sociólogos, sicólogos infantiles, asistentes sociales y toda clase de expertos haciendo sofisticados análisis de algo que no tiene gran cosa que analizar. **La niña se utilizó como carnaza para alimentar a la bestia,** como el último tributo ofrecido al ídolo televisivo.

¿Pero de quién era esa niña? El misterio seguía sin resolverse.

El asunto se salió de madre. Como pasa con casi todo, el bebé se convirtió en símbolo de un enfrentamiento ideológico. Entre los inmovilistas y los revolucionarios. Entre los pro-vida y los partidarios del aborto. Unos abogaban por una educación más religiosa para evitar esta falta de conciencia del valor de la vida humana y esta falta de respeto a los designios de Dios. Otros pedían un estado

asistencial y libre de la iglesia para que las mujeres no tuvieran que tener niños que no podían cuidar y de los que nadie se preocupaba una vez habían nacido.

El pueblo llano no fue tan lejos, pero también se manifestó. Se organizó una concentración semanal junto a la entrada de Zara para pedir no se sabía muy bien qué: algo sobre la defensa de los menores. Un eslogan consensuado que invitaba a la reflexión y que, según parece, serviría para refrenar la violencia de un padre cafre contra su hijo en mitad de un ataque de ira.

Había quien se ponía en el lugar de la madre, pobrecita, pero la posición mayoritaria era la del juicio severo y la despiadada maledicencia habitual que se da en asuntos que en realidad te importan un bledo. Qué vergüenza, dejar así a tu propio hijo, no hay derecho. La madre irresponsable ocupó un lugar destacado en la escala de personas odiadas, **dos puntos por debajo de Kiko Hernández y de Justin Bieber** y tres puntos por encima de los que circulan por el carril central de la autopista y de los que encierran al perro en el balcón hasta que el chuchó, histérico perdido, empieza a ladrar a los pájaros, a las nubes y a cualquier cosa que se menea.

Como era de esperar, **empezaron las chanzas virales en Internet.** Se propagó un montaje en el que se veía un carro de bebé en mitad de una carretera solitaria con el título “Él nunca lo haría”. Había muchos otros por el estilo. Se hizo bastante famosa la foto de una de las concentraciones frente a la tienda de Zara en la que habían cambiado el lema a favor de la infancia de la pancarta por una reivindicación más superficial: **“No somos Barbies. Por una talla 44 real”.**

Pero la sensación no podía durar siempre. Pasaron las semanas y el caso fue sustituido por otro que provocaría emociones equivalentes. Surgieron nuevos escándalos políticos, un fichaje futbolístico de campanillas, imágenes espectaculares de la última catástrofe medioambiental. Las televisiones se ocuparon de acontecimientos de actualidad, que tenían la fuerza de la sorpresa y el sabor más intenso de un chicle recién empezado. **La niña perdida perdió el interés.** El asunto fue olvidado.

Todo esto sucedió hacia varios meses. Pero ahora el tema vuelve a estar vigente. La madre de la niña ha aparecido.

Se llama Daniela Cristea Negreanu, tiene 20 años y ha contado su vida en televisión. Una historia entre cientos. Las mafias le habían traído desde Rumania, junto con otras siete chicas, a trabajar como “traductora” para una empresa pública del Levante español. La montaron en un avión y la metieron en ese circuito que empieza en hoteles de lujo pero que siempre termina en un bar de carretera, en un piso rancio o en un depósito de cadáveres. Tuvo una niña que quiso proteger. Tuvo que huir. Cogió un autobús aquí, otro allí, quiso llevar a su bebé de vuelta a su país. Pero la siguieron. Cuando llegó a San Sebastián, tomó la difícil decisión. Pero ahora, de repente, todo ha girado. Su caso ha vuelto a los titulares. Se ha convertido, de nuevo, en un símbolo de un problema superior que hay solucionar o al menos intervenir en alguna medida, la que sea. **Daniela ha encontrado la comprensión del público y el apoyo de asociaciones de mujeres contra la violencia de género que la ayudarán a recuperar su bebé.** Ha trascendido en la prensa que Zara le ha dado un puesto de trabajo en una de sus tiendas de Rumanía. Daniela está muy contenta. Podrá volver a empezar y da las gracias a todo el mundo por ello.

Ha dicho que su hija se llama Sara.

EN FIN.

¡Que te comas el YOGURT!



¡Cuántas veces, de pequeños, habremos escuchado esa frase de boca de nuestra madre! Mira que insistía en que nos lo termináramos ¿Lo recuerdas? Y es que el yogur es uno de los alimentos más completos y beneficiosos que hay. Quédate con este dato: sus proteínas contienen los 9 aminoácidos que nuestro cuerpo necesita obtener a través de los alimentos todos los días.

1. MAHALA: 100% NATURAL

Elaborados en un caserío de Leaburu con leche de vacas que pastan en los prados del caserío Mahala. Los tienen de muchas clases: naturales, desnatados, con zarzamora, con limón... ¡Descúbrelos!

www.mahalanaturala.com

2. GOENAGA: DE DONOSTIA

Ordeño, pasteurización, siembra de fermentos lácticos y envasado. Así de sencillo y natural es el sistema de elaboración de Goenaga Yogur. "En menos de 24 horas nuestros productos están a disposición del consumidor".

www.yogurgoenaga.com

3. LA ERMITA: PARA GOURMETS

En cuanto los pruebes, les harás un hueco en tu nevera. Están buenísimos. La base es un yogur natural muy cremoso al que le añaden distintos tipos de "mermefruta". No tienen aditivos ni conservantes y son aptos para celíacos.

www.delicatessenlaermita.com

4. PASTORET: RECETAS FAMILIARES

Producción artesana con materias primas de alta calidad. Los hay naturales, desnatados y con distintas bases de frutas muy originales. Además, cuidan mucho el packaging.

www.pastoret.com

5. VALMASERA: PROBIÓTICOS Y ECOLÓGICOS

Elaborados con leche pasteurizada, tienen fermentos probióticos procedentes de agricultura ecológica.

www.ecoalternativa.com



**SUPER
AMARA**

Sigue todas nuestras novedades en
www.facebook.com/SUPERAMARA
@superamara



YOGURT, un ingrediente con muchas ESTRELLAS

Más allá del clásico postre, es un ingrediente muy valorado entre los cocineros. Dos de los grandes representantes de la cocina vasca, **Pedro Subijana** y **Elena Arzak**, nos demuestran que este lácteo es muy versátil y que permite crear recetas sorprendentes.



*Pedro
Subijana*



*Elena
Arzak*



TARRO ROTO DE YOGURT CON FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

El tarro:

150 gr de manitol en polvo;
2 gotas de esencia de
Violetas; 2 gr de pigmento
blanco en polvo;
4 etiquetas de papel
comestible

La crema de fresas:

100 gr de fresas; 25 gr de
cava; 25 gr de azúcar;
10 gr de resource.

La salsa de cuajada:

100 gr de leche de oveja;
2 gotas de cuajo;
10 gr de azúcar.

Los frutos rojos:

Moras, frambuesas,
arándanos y grosellas.

Las perlititas de Yogurt:

120 gr de yogurt;
12 gr de azúcar;
Nitrógeno líquido.

ELABORACIÓN:

Para el tarro roto:

Mezclar todos los ingredientes y disolver al fuego. Verter el caramelo sobre el molde, dejar enfriar durante 10 segundos y retirar el exceso de caramelo, desmoldar con cuidado. Dejar enfriar y pegar la etiqueta comestible.

Para la crema de fresas:

Triturar los ingredientes en conjunto y reservar.

Para la salsa de cuajada:

Calentamos un hierro hasta que este al rojo vivo, lo introducimos en la leche de oveja, calentamos hasta 40º, añadir el cuajo y dejar cuajar. Posteriormente trituramos con el túrmix y reservamos.

Para las perlititas de Yogurt:

Batir enérgicamente el yogur junto con el azúcar, meter en un biberón y gotear sobre nitrógeno líquido. Reservar las perlititas en el congelador.

MONTAJE:

Colocar una cucharada de crema de fresas en el fondo por encima de esta unas perlititas de yogurt y los frutos rojos repartidos.

Romper el tarro en tres trozos y colocarlo sobre las perlititas. Terminar salseando alrededor del tarro con la cuajada.

MARIQUITAS EN FLOR

INGREDIENTES:

El relleno de las mariquitas:

150 gr. de yogurt natural;
150 gr. de chocolate
blanco.

El bañado de las mariquitas:

200 gr. de agua;
3,5 gr. de kappa;
1,2 gr. de cochinilla

Los puntos negros:

75 gr. de agua;
1 gr. de kappa;
8 gr. de pasta de regaliz.

El caramelo aceitado:

3 c.s. de azúcar
3 c.s. de aceite de
oliva virgen.

ELABORACIÓN

Para el relleno de las mariquitas:

Mezclar bien el yogurt natural con la ayuda de una varilla. Por otro lado fundir el chocolate sin que supere los 35 °C. Mezclar bien ambos ingredientes y dejar reposar 24 horas. Realizar unas “quenelles” con una cuchara sopera e introducir las al congelador hasta su uso.

Para el bañado de las mariquitas:

Hervir el conjunto de los ingredientes durante 1 minuto y triturarlo a conciencia. Bañar las mariquitas congeladas con ayuda de una aguja hipodérmica, justo para que cree una película roja en el exterior. Dejar reposar.

Para los puntos negros:

Mezclar el agua con la pasta de regaliz y dar una hervor. Colar y añadir la kappa, triturarla. Con la ayuda de un gotero ir realizando puntos negros sobre un silpat. Reservar.

Para el caramelo aceitado:

Caramelizar el azúcar hasta que tenga un color rubio oscuro. Extender sobre una placa y dejar enfriar. Picar fino con la ayuda de una thermomix. En el último momento añadir el aceite, mezclar bien.

FINAL Y PRESENTACION

Colocar sobre las mariquitas los puntos negros sobre su superficie. Sobre un recipiente, que represente un plato de flores, colocar las mariquitas y sobre su alrededor el azúcar de aceite de oliva.

T

TALLERES

¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?

Pensando en los socios de Club Fan! San Martín, hemos organizado nuevos talleres para toda la familia. Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el 943 31 15 69.

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

PONTE EN FORMA

DOCE TALLERES DE STRETCHING COACH CON IÑIGO GARMENDIA



SOCIOS FAN!
GRATIS

El estiramiento inteligente es un método 'sencillo', ya que son matemáticas (ángulos) haciendo que el cuerpo responda positivamente.

Duración de la clase: 50 min.

Hay 4 fechas para elegir y distintas horas:

Viernes: 17 de octubre o 7 de noviembre
Horas: 18:00 / 19:00 / 20:00

Sábados: 11 de octubre o 29 de noviembre
Horas: 10:00, 11:00 y 12:00

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo 7 adultos por clase

CATAS

DOS TALLERES DE INICIACIÓN A LA CATA DE VINO CON SUPER AMARA

Aprende a disfrutar del vino con la sumiller Irati Amondarain.



SOCIOS FAN!
GRATIS

SUPER AMARA

Cuándo: **6 de octubre** (lunes)
29 de octubre (miércoles)

Hora: **de 19:00 a 21:30**

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo 15 adultos

COCINA

CÓMO PREPARAR MAGRET CON FOIES GOIBURU



SOCIOS FAN!
GRATIS

De manos de expertos productores, aprende a cocinar este producto típico de la gastronomía francesa.

Cuándo: **15 de octubre** (miércoles)

Hora: **de 18:00 a 20:00**

Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)

Máximo 15 adultos



SOCIOS FAN!
GRATIS

DOS TALLERES DE ELABORACIÓN DE MICUIT EN CASA CON FOIES GOIBURU



Tus invitados alucinarán cuando les cuentes que has hecho tu propio micuit. Te enseñaremos varias recetas.

Cuándo: **22 de octubre** (miércoles)
5 de noviembre (miércoles)

Hora: **de 18:00 a 20:00**

Lugar: **Casa de La Rioja** (C/Soraluce, Parte Vieja)

Máximo 15 adultos

NUTRICIÓN



SOCIOS FAN!
GRATIS

ALIMENTATE BIEN FUERA DE CASA CON ESTHER TELLERIA Y EIDER MORA

Si eres de los que tienes que comer a menudo fuera de casa, te daremos una serie de pautas sencillas e imprescindibles para que te cuides.

Cuándo: **16 de octubre** (jueves)

Hora: **19:00 a 20:30**

Lugar: **Forum Fnac**

Máximo 15 adultos

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

CON ESTHER TELLERIA Y EIDER MORA

Las reacciones a los alimentos (urticaria, diarrea...) se confunden frecuentemente con las alergias alimentarias. Sin embargo, es importante distinguir entre las intolerancias y las alergias alimentarias. Os daremos unas claves para poder hacerlo.

SOCIOS FAN!
GRATIS



Cuándo: **20 de noviembre** (jueves)
Hora: **19:00 a 20:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 15 adultos

PARA NIÑOS



SOCIOS FAN!
GRATIS

DECORACIÓN DE GALLETAS CON LILIANA DE MASA Y GLASA

Ideas, técnicas y materiales para que preparéis unas galletas espectaculares.



Cuándo: **1 de octubre** (miércoles)
Hora: **de 17:30 a 19:30**
Lugar: **Más que Cookies**
(J.M. salaberría, 37 bajo)
Máximo 8 niños



SOCIOS FAN!
GRATIS

.DECORACIÓN DE CUPCAKES CON SILVIA DE PIENSO EN DULCE

¡Qué bien se lo van a pasar los niños aprendiendo a decorar magdalenas!



Cuándo: **27 de noviembre** (jueves)
Hora: **de 17:30 a 19:30**
Lugar: **Más que Cookies**
(J.M. salaberría, 37 bajo)
Máximo 8 niños

¿CÓMO APUNTARME?

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

O

OFERTAS

Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen este verano.

Ofertas válidas hasta el 30 de noviembre.

CHARCUTERIA MARIBEL

- **20%** de descuento por la compra de un **jamón ibérico** de pata negra.

- Descuentos especiales en **quesos D.O. Idiazabal y D.O. Manchego.**

FAST AND CLEAN

- **¡Novedad!** Servicio a Domicilio.

FNAC

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

FOIES GOIBURU

- 2 muslos de **pato confitados 7€.**

FRUDISK

- **10%** de descuento en bolsa de kilo de **gozokis.**

FRUTERÍA LA SUPERA

- **Melocotón blanco a 1,99€ kg.**

IÑAKI&JENNY

- **Menús** diferentes todos los días para llevar **por 7,80€** (1º, 2º y postre)

- **Pollo asado** por **7€ y 9,50€.**

JENNY SUSHI

- **Bandeja especial UMAMI.**

Déjate sorprender por los "5 sentidos". 40 piezas variadas por **sólo 30€** (Oferta válida únicamente mediante pedido telefónico: 943421938).

JUAN ETXEBERRIA

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

- Más de 15 variedades en **fritos artesanales. 20%** de descuento, por la compra de una docena.

KENKO SUSHI

- **Menú del día por 12€**

Elegir una bandeja de surtidos de maki de 8 piezas + bebidas (agua, cerveza o refrescos), + postre japonés Dorayaki 1ud.

NICASIO

- Por la **compra superior a 10€** regalamos un **postre a elegir** (compota, flanes, arroz con leche, natillas...)

PANADERÍA TALO

- **Hogaza rústica de pasas y nueces 2 €**, para que nos cuidemos sin renunciar al sabor.

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Bacalao desalado 8,99€.**
- **Langostino cocido 12,90€.**
- **Gamba fresca 17,80€.**

PESCADERÍA ROSA MARI

- **Dorada y lubina 8,80€ kg.**
- **Bacalao salado desmigado 9,90€ kg.**

- **Lomos extra de bacalao seco 16,80€ kg.**

(Bacalao de las Islas Faroe)

S

SORTEOS

AMERI GOIKOA

Sorteo de una **cesta de verduras del tiempo**, por **compras mayores de 10€.**



PESCADERÍA ROSA MARI

Durante los meses de **octubre y noviembre** sorteamos una **cena de otoño.**

Si eres el afortunado podrás elegir a tu gusto marisco, pescado...

PESCADERÍA NATI

Llévate **20€ en pescado** todas las semanas.



Christian Gálvez

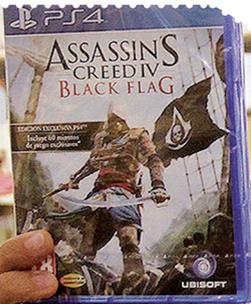
Presentador y escritor

**“ME ENCANTAN
LOS SÚPER HÉROES”**

Uno de los rostros más conocidos de la televisión es, desde hace unos meses también, uno de los autores que más libros está vendiendo gracias al exitazo de su primera novela histórica “Matar a Leonardo da Vinci”. Decenas de personas acudieron a su presentación a San Martín y nosotros aprovechamos para que nos hiciera alguna recomendación.

ASSASINS CREED IV

“Soy fan de esta saga que demuestra a la perfección que se puede aprender mucho jugando. Este videojuego es el claro ejemplo de que entretenimiento y cultura pueden ir ligados, como Pasapalabra”.



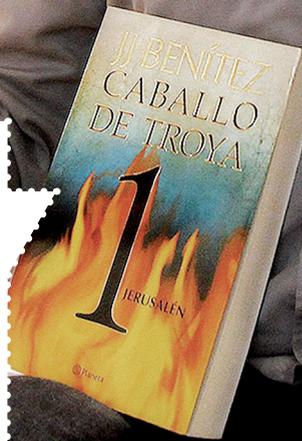
“VERSOS DE MADERA” DE DANI FLACO

“Me enamoré de su música y gracias a la vida, he tenido la suerte de conocerlo y de que se convierta en uno de mis mejores amigos. Para mí es como un hermano. Me encanta lo que hace”.



“CABALLO DE TROYA” DE J.J. BENÍTEZ

“Me encanta Benítez. Este libro es uno de los primeros que me enamoró y siempre lo recomiendo. Presenta a un Jesús de Nazaret más humano y nada divino. Me gusta muchísimo la lectura y los últimos dos años, sobre todo, me he dedicado a leer cosas sobre el Renacimiento. Me apasiona”.



SUPERMAN Y SPIDERMAN

“Desde pequeño mis padres me incitaron a la lectura. Me regalaban cómics y recuerdo también una edición especial juvenil de “El Conde de Montecristo” que me encantó. Superman es mi favorito y de SpiderMan lo que más me gusta es que se asemeja a todos nosotros, es muy humano: tiene problemas en el trabajo, en el amor, económicos...”.

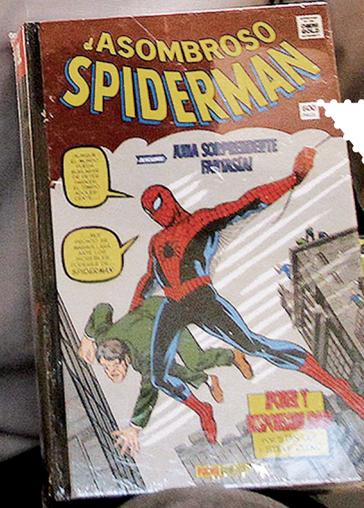


FOTO NAGORE IRAOLA

¡San Martín!
TU SHOPPING
EN EL CENTRO

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

