

fan!

SAN MARTIN

#14 ABENDUA '14
Dohainiko aldizkaria

Isabel
Zapardiez

"LAS DONOSTIARRAS
SON ELEGANTES
PORQUE
TIENEN CARACTER"



San Martín

isabel zapardiez

DISEÑADORA de moda

“LA ELEGANCIA ES UNA ACTITUD, NO SE PUEDE COMPRAR”

Tras un físico de modelo que llama la atención y una brillante carrera como diseñadora de moda, descubrimos a una mujer simpática y natural, que vino al mundo para poner a su ciudad, San Sebastián, en el circuito de la moda internacional. “Adoro vivir y trabajar aquí, lo tenemos todo. Es una ciudad de ensueño”.

#14
Diciembre

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 / Nagore Iraola

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

TEXTO: Estibalitz Ortega Arsuaga
FOTOS: JM. Ubiria

¿Has hecho algún pacto con el diablo? ¿Cómo puedes estar así de estupenda con tres hijos y un trabajo exigente como diseñadora de moda?

Me cuido lo normal, teniendo en cuenta el poco tiempo que tengo. Yo creo que ser madre de tres hijos ya me hace mantenerme en forma. La actividad física surge casi de forma natural (risas). No obstante, cuando puedo, voy a correr, me relaja mucho y me ayuda a pensar.

¿Y esa piel de porcelana?

Soy embajadora de una marca de cosméticos y gracias a esto, utilizo productos que me ayudan, pero, sobre todo, se lo debo a mi madre, tengo una buena genética. Y nunca tomo el sol. Utilizo protección 50 todo el año y en verano, además, me pongo sombrero. Soy súper maniática con el sol, desde cría, porque tengo la piel muy blanca.

¿Cómo llevas lo de la conciliación laboral y familiar?

Con mucha logística, ilusión y una familia que me arropa, tanto mi marido

como mis padres. Nosotros vivimos el trabajo como una filosofía de vida. Mi hijo el mayor, que tiene 13 años, ya ha empezado a acompañarme a desfiles y a llevar vestidos de un lado para otro. Viajo mucho, pero me organizo. Aún y todo, reconozco que es complicado. Además, yo soy muy madre, aunque no lo parezca. Me encanta estar con mis hijos y cuidarlos.

Cirugía estética. ¿A favor o en contra?

Yo, de momento, no he hecho uso de ella. Y no creo que lo haga, pero entiendo a quien recurre a ella para sentirse mejor. Ni siquiera me tiño el pelo. Yo de mayor quiero ser una señora de pelo blanco, recogido en un moño y con los labios pintados de rojo. Es la imagen de una señora que vi en París hace unos años y me impactó. Desprendía elegancia. Hay que cuidar la belleza natural y ésta no está relacionada ni con la juventud ni con la delgadez.

Hablando de elegancia. Las donostiaras tienen fama de elegantes. ¿Estás de acuerdo?

Las donostiaras son elegantes porque son mujeres con carácter, y eso imprime elegancia. No son dadas al adorno gratuito y lo que se ponen, lo eligen con muy buen criterio.

¿Se puede ser elegante con ropa barata?

Sí, la elegancia es algo que no se puede comprar. Es algo innato. Es una actitud, va más allá de lo que llevas puesto encima.

Tienes tu propio atelier de moda desde muy joven. ¿Naciste para ser diseñadora?

Lo mío es algo innato. Toda mi vida está relacionada con los trapos (risas). A los 11 años ya cosía. Me hacía los vestidos para mí y para mis muñecas a juego. Y también a mi madre, que era una valiente, y se ponía lo que yo hacía. Me incorporé joven al mundo laboral y toqué distintas disciplinas relacionados con la moda. Monté este atelier hace ya 13 años.

¿Triunfar en el mundo de la moda siendo mujer es más fácil o difícil que siendo hombre?

No creo que sea diferente siendo mujer u hombre. Sí que existe el mito de los grandes diseñadores clásicos, pero

5 must para estar divina en fin de año

1. Stilettos en color guinda

2. Un vestido marrón chocolate

3. Un pantalón azul marino

4. Una blusa de seda

5. Un bolso joya o un toque de fantasía





DE COMPRAS POR SAN MARTIN

ALIMENTOS QUE NUNCA FALTAN EN TU NEVERA.

Fruta, verdura y pescado.

UN CAPRICHOS. El salmón de Muñoa Alimentación

COCINA INTERNACIONAL: Soy una apasionada de la comida japonesa. Me encanta el sushi. Con 20 años viajé a Japón por primera vez y me impactó mucho. Su cultura me ha acompañado profesionalmente durante toda mi trayectoria.

ALGO QUE NO TOMAS NUNCA: Carne.

UNA BEBIDA: Cava y champán. También me gustan el txakoli y la sidra.

UN DULCE: El chocolate y si es con naranja, mejor.

también ha habido importantísimas figuras femeninas como Coco Chanel o Madeleine Vionnet, en los años 20.

¿Te consideras profeta en tu tierra?

Sí, me siento muy querida en mi ciudad, en San Sebastián. Precisamente, en mi ciudad, he organizado una exposición de mis trajes, que podrán verse en el Aquarium desde el 11 de diciembre al 7 de enero y a la que invito a todo el mundo.

¿Por qué has elegido quedarte en Donosti?

Porque es la ciudad de mis sueños y porque hoy en día, no hay distancias para poder trabajar. De hecho, he confeccionado vestidos para chicas de Alemania, de México, de Brasil. Además, aquí es más fácil conciliar la vida familiar y la laboral. En San Sebastián

está mi epicentro familiar y de trabajo. Aquí tenemos una calidad de vida extraordinaria. Es perfecta.

Te vemos mucho en el Mercado San Martín haciendo la compra.

Valoro mucho la calidad de la alimentación, el producto de temporada, y el mercado me lo da. Mi mañana empieza casi todos los días tomándome un café en la cafetería de San Martín y al mediodía bien yo o bien mi marido, haciendo la compra diaria. Las verduras de las caseras, el pescado fresco de Nati, y los caprichos, como el salmón que venden en Muñoa Alimentación, y el sushi. No nos gustan los productos que vienen envasados. Apenas vamos al supermercado.



NAVIDAD: LA OCASIÓN PERFECTA PARA LUCIR UN TOCADO

POR Begoña Rezola

De día o de noche, de colores o negro... aportarán a tu estilismo un toque de distinción y elegancia.

“Os recomiendo que para un look de día llevéis un tocado discreto y sencillo, como por ejemplo un turbante o una diadema. Y para un look de noche, por ejemplo para Nochevieja, vamos a apostar por algo más atrevido, que luzca y destaque... y para ello me gustaría fijarme en colores que representan muy bien la Navidad, como el negro, el rojo, el verde o el dorado y en telas como la seda o el terciopelo” .



begorezola.blogspot.com

Si esta Navidad te apetece darle un toque original a tu hogar, te contamos cuáles son las tendencias del momento y lo más importante... cómo ponerlas en práctica con tres fáciles y vistosos ejemplos que encantarán a tus invitados.

POR Carolina Orive / FOTOS ACC y Carolina Orive

NAVÍDIY

HAZLO TÚ MISMO

Estos días vamos a abrir las puertas de casa a nuestros mejores amigos y familiares, y lo que deseamos todos es que se sientan tan cómodos como en la suya. Queremos crear un ambiente cálido, acogedor y mágico y a través del DIY ("Do It Yourself", "hazlo tú mismo") lo vamos a conseguir. Este movimiento que está tan de moda lo que nos propone es explotar nuestra faceta creativa al máximo, sin límite de edades. Y es que la creatividad no es algo misterioso ni reservado a los genios, es algo innato, que se expresa en tu casa, en tu cocina, en tu

trabajo, en tus niños y en la manera en que afrontas la vida. En esta ocasión, utilizaremos la creatividad para crear tanto espacios como objetos navideños, con identidad propia, que expresen nuestra forma de sentir esta época tan especial del año. Si te gusta el lujo y la elegancia, apuesta por adornos brillantes, purpurinas y lentejuelas en combinación con blancos. Para las casas de estilo minimalista, recomendamos sustituir las clásicas bolas de Navidad por figuras geométricas y pequeños detalles en metal, acero, cobre o vidrio. Si eres de gustos más tradicionales,

el rojo es un clásico que nunca falla. Combínalo con cuadros escoceses, todo tipo de textiles rústicos y mucha madera. Conseguirás un ambiente agradable y muy entrañable. Y se te gusta lo "ecofriendly", coge a los niños y date una vuelta por el monte: recoge piñas de diferentes tamaños, acebo, muérdago, troncos que nos harán la función de portavelas y ramas de pino que transformaremos en pequeños centros de mesa. En definitiva, escoge los estilos y tendencias que más se identifiquen contigo y con tu familia y animate a decorar tu hogar con tus propias manos.



Figuras geométricas

Ideales para hacer guirnaldas, colgarlas de tu árbol o para decorar tu mesa.

Material necesario:

- Cartulinas
- Pegamento (preferiblemente pistola de cola, especial para manualidades)
- Cuerda (hilo o pita).

1.

Con una plantilla (dibujada por nosotros o descargada de Internet), dibujamos el perfil de las figuras geométricas que más nos gusten y las marcas de los dobleces en el papel.

2.

Recortamos la figura. Ayudados de un doblador de papel o simplemente con las manos, doblamos todos los perfiles de la silueta.

3.

Damos cola a las pestañas y dejamos uno de los lados sin cerrar. En este momento, cogemos un trozo de cuerda, le hacemos un nudo al final y lo colocamos en una de las esquinas de nuestra figura. Lo terminamos de sellar.





Bolas navideñas

Bolas sencillas y originales que disfrutarás haciéndolas con tus pequeños.

- Material necesario:**
- Cartulinas de colores
 - Alambre dulce
 - Bolitas de colores
 - Borlas
 - Troqueladora de agujeros
 - Mini alicate



1.

Cortaremos unos 15 cm de alambre dulce. Meteremos una bolita y antes de llegar al final, usaremos los alicates para girar cuidadosamente el alambre y hacerle un tope a la bola. En el momento que estamos girando el alambre si nos apetece podemos ponerle la borla y cerrarlo definitivamente.

2.

Cortaremos la cartulina en 10 tiras de 1 centímetro y medio de ancho por 10 centímetros de largo.

3.

Con la troqueladora haremos un agujero en cada extremo de la tira y pasaremos el alambre por las 10 tiras.

4.

En el momento que tengamos todas las tiras colocadas de un extremo, meteremos en el alambre 5 bolitas de 1cm. aproximadamente para hacerle de soporte a nuestra bola. De nuevo, cogemos el otro extremo de la tiras y una a una iremos colando de igual manera por el alambre. Cuando tengamos ya todas metidas repetiremos la operación de ponerle una bolita y cerrarla el alambre con el alicate.

Marcadores de mesa

Si quieres que este año cada uno de tus comensales tenga su sitio en la mesa de navidad... éste es tu DIY.

- Material necesario:**
- Palos bonitos del monte
 - Varillas de madera de pino
 - Cascabeles
 - Cola de pistola
 - Un poco de cuerda

1. Crear la estrella

Cortar 5 trozos de palos en la misma medida, crear la estrella e ir pegando sus puntas entre sí para que queden fijos.

2. Adornarla

Ataremos la cuerda a una de sus puntas, la enrollaremos sobre sí misma y remataremos con un punto de cola, así sucesivamente hasta completar las cinco puntas. Finalmente si te apetece, puedes ponerles unos bonitos.

3.

Escribe en un papel bonito el nombre de la persona a la que va dirigida, engánchalo en la estrella y déjalo en el sitio que ocupará a la mesa.



Si te interesa el **DIY**, apúntate a los talleres gratuitos para socios del Club Fan! San Martín, ¡te van a encantar! Toda la información en páginas 14 y 15.



1.
SABORES EXÓTICOS

Si te gusta la piña, con esta vas a enloquecer. Llegada a *La Supera* en avión desde la Isla de la Reunión, ha madurado a los pies de un volcán. Un postre alternativo al turrón.

2.
¿BLANCO Y RIOJA? ¡PUES SÍ!

En La Rioja también hacen buenos blancos y este caldo es una muestra de ello. Original, como su nombre. Lo encontrarás en *Iñaki & Jenny Alimentación*.

4.
CHATKA, BENETAKOA

Benetakoa probatu baduzu, ez duzu ordezkorik nahiko. Horren jakia mamitsua, gozo-gozoa eta aparta da. Foodies-entzako kapritxo bat. Erosi *Iñaki & Jenny*-n.

5.
DIGESTIVO JAPONÉS

¡Olvidate del bicarbonato y de la sal de frutas! Tómate un chupito de Shochu, este destilado de arroz que habitualmente se toma con agua. Te sorprenderá su fuerte sabor. Pídeselo a *Kenji Takahashi*.

6/7
CHOCOLATE POR VENA

Da igual en qué formato se presente, siempre sienta bien. En *Talo* encontrarás estos esponjosos muffins de chocolate y en *Frutería Fernández*, pide estos higos bañados en cacao. Una auténtica delicia.



3.
ARTISAU FIANBREA

Iñaki & Jenny Alimentación-en maisuak dira Frantziako tradizioari jarraiki fianbreak egiten. Pulara, galantina, oiloa... Zure mahaian ezin dira falta!

¡VIVA la Fiesta!

Aprovechemos estas fechas para salir de la rutina y darnos unos caprichos gastronómicos. Te damos ideas.

8. **NO PODRÁS PARAR**
Prepárate, porque una vez que pruebes este foie, tu vida nunca será igual. Materia prima de la mejor calidad y técnicas artesanales, sin aditivos ni conservantes. Lo tienes en *Muñoa Alimentación*.

9. **IMPRESINDIBLES**
Las flores no llenan el estómago, pero alimentan el espíritu. En *Mimiku* preparan centros de flores de muchas clases. Encarga el que mejor se adapte a tu mesa.

10. **KLASIKO BAT**
Arrain-pastela, arina eta osasungarria. Ez du inoiz huts egiten! Sarrerako bikaina. Eskatu *Nicasio*-n.



RECETAS VIP

¡Sorprende a tus invitados!



Martín Berasategui

Restaurante
Martín Berasategui

CREMA HELADA DE COLIFLOR AL ACEITE DE PIMENTÓN

INGREDIENTES:

Para el aceite de pimiento

- Pimentón
- Dientes de ajo
- Romero
- Peladuras de naranja
- Aceite de oliva

Para la crema helada de coliflor

- 250 g de ramilletes de coliflor
- 100 g de cebolla cortada
- 15 g de mantequilla
- 250 g de caldo de ave
- 250 g de nata
- 100 g de leche entera
- 50 g de crema nata montada
- Sal y pimienta
- Cebollino picado

Además

- Huevas de trucha
- Lardones de bacon fritos
- Pan tostado.

ELABORACIÓN:

Para el aceite de pimiento:

Pelar y filetear los dientes de ajo, quitándoles el germen. Calentar el aceite e introducir los ajos. Cuando empiece a bailar, añadir el pimentón fuera del fuego. Añadir la cáscara de naranja + romero. Dejar infusionar unas horas y guardar en un bol de cristal que reservaremos en la cámara.

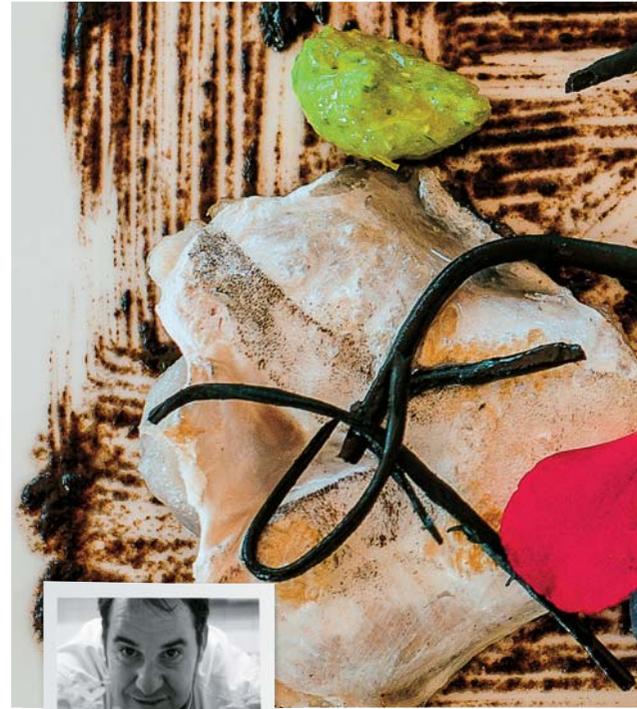
Para la crema helada de coliflor:

Hervir 2 l. de agua en una cacerola y blanquear la coliflor durante 40 segundos. Escurrir. Calentar la mantequilla en una cazuela y rehogar la cebolla, untada en aceite, sin que coja color, durante unos dos o tres minutos a temperatura media. Entonces, verter el caldo de ave caliente, añadir la coliflor y dejar cocer durante 30 minutos con tapa a fuego suave. Transcurridos, añadir la crema fresca y la leche. Cocer durante 2 ó 3 minutos. Rectificar el punto de sazón. Batir con una túrmix y, si se quiere, pasar por un chino. Mezclar bien la nata montada. Dejar enfriar en la cámara durante unas 3 horas.

MONTAJE:

Servir la crema fría de coliflor en platos hondos, o en vasos de cristal, añadirle un poco de aceite de pimentón encima, unas gotas, y unas hojas de romero, cebollino picado muy fino, y un lardón de tocino y pan tostado.

*Las mejores
coliflores del país
en los puestos de nuestras
basevitarras*



Rubén Trincado

Restaurante
Mirador de Ulía

KOKOTXAS DE MERLUZA AL SARMIENTO, AJO NEGRO CASERO, ÑOKIS DE PATATA VIOLETA Y PESTO DE PEREJIL.

INGREDIENTES: POR RACIÓN

Kokotxas

- 6 kokotxas de merluza

Ñokis de patata

- 80 gr. de patata violeta
- 20 gr. de aceite de tomillo
- 2gr. de gluconolactato
- 0.2 gr. de xantana

Crema de ajo negro

- 50 gr. de ajo negro
- 5 gr. de aceite de tomillo
- 30 gr. de agua fría

Pesto de perejil

- 40 gr. de perejil (sólo la hoja)
- 20 gr. de aceite
- 20 gr. de piñón tostado
- 50 gr. de agua

Sarmientos

- 600 gr. de harina
- 300 gr. de mantequilla pomada
- 2.75 gr. de agua
- 25 gr. de tinta de calamar
- Sal

Cocinar es una de las mayores demostraciones de amor y de afecto que existen. Si eres la persona responsable del menú navideño de tu casa, algunos de los mejores cocineros de San Sebastián te dan ideas para que esta Navidad sea aún más especial.



FOTO: BIXIGARRI



Dani López
Restaurante
Kokotxa

LEMON PIE

INGREDIENTES:

Para la crema de limón

- 30 gr. de piel de limón (sin lo blanco)
- 330 gr. de zumo de limón
- 200 gr. azúcar
- 600 gr. huevo
- 50 gr. maicena
- 400 gr. de mantequilla.

Para el merengue

- 400 gr. de clara de huevo
- 250 gr. de azúcar,
- 3 hojas de gelatina hidratada.
- Ralladura de media lima.

Para el crumble

- 200 gr. de azúcar
- 400 gr. de mantequilla
- 600 gr. harina
- Ralladura de naranja y limón.

ELABORACIÓN:

Para la crema de limón: Sacamos 30 gr de pieles de limón y el zumo con el azúcar, los huevos, y la maicena a triturar. Lo pondremos al fuego a tope sin parara de remover. Cuando empiece a espesar bajamos el fuego y que hierva 30 segundos sin parar de remover. A continuación retiramos del fuego, bajamos la temperatura para añadir la mantequilla a pedazos y colamos. Reservar en frío.

Para el merengue En un bolw poner las claras y con una barilla montarlas a punto de nieve, por otro lado, las hojas de gelatina con un poquito de agua. Por otro lado el azúcar con un poco de agua al fuego a hervir que llegue a punto de ebra floja a 116° C. Añadimos la gelatina al azúcar y de aquí sin parar ade remover las claras le vamos a ir añadiendo el azúcar sin parar de remover las claras. Meter en manga y mantener en frío

Para el crumble Mezclar harina y azúcar en el boll y añadir la mantequilla fundida con las ralladuras. Amasar, bolear y guardar en cámara filmado. Rallar con un rallador y hornear de 12 a 15 minutos a 160° C.

MONTAJE:

Crumble de base, encima crema de limón, el merengue y quemar levemente.

ELABORACIÓN:

Las kokotxa:

Calentamos aceite y las hacemos a la plancha vuelta y vuelta (cada uno a su gusto).

Los ñoquis de patata:

Cocemos la patata. La batimos en la thermomix. Añadimos el aceite de tomillo y batimos. Añadimos el gluconolactato y batimos. Añadimos el xantana y batimos. Si vemos que está espeso, añadimos el agua de la cocción. Reservamos.

La crema de ajo negro:

Fermentar las cabezas de ajo negro durante 20 días. Batir el ajo negro, el aceite de tomillo con el agua fría. Reservamos.

El pesto de perejil:

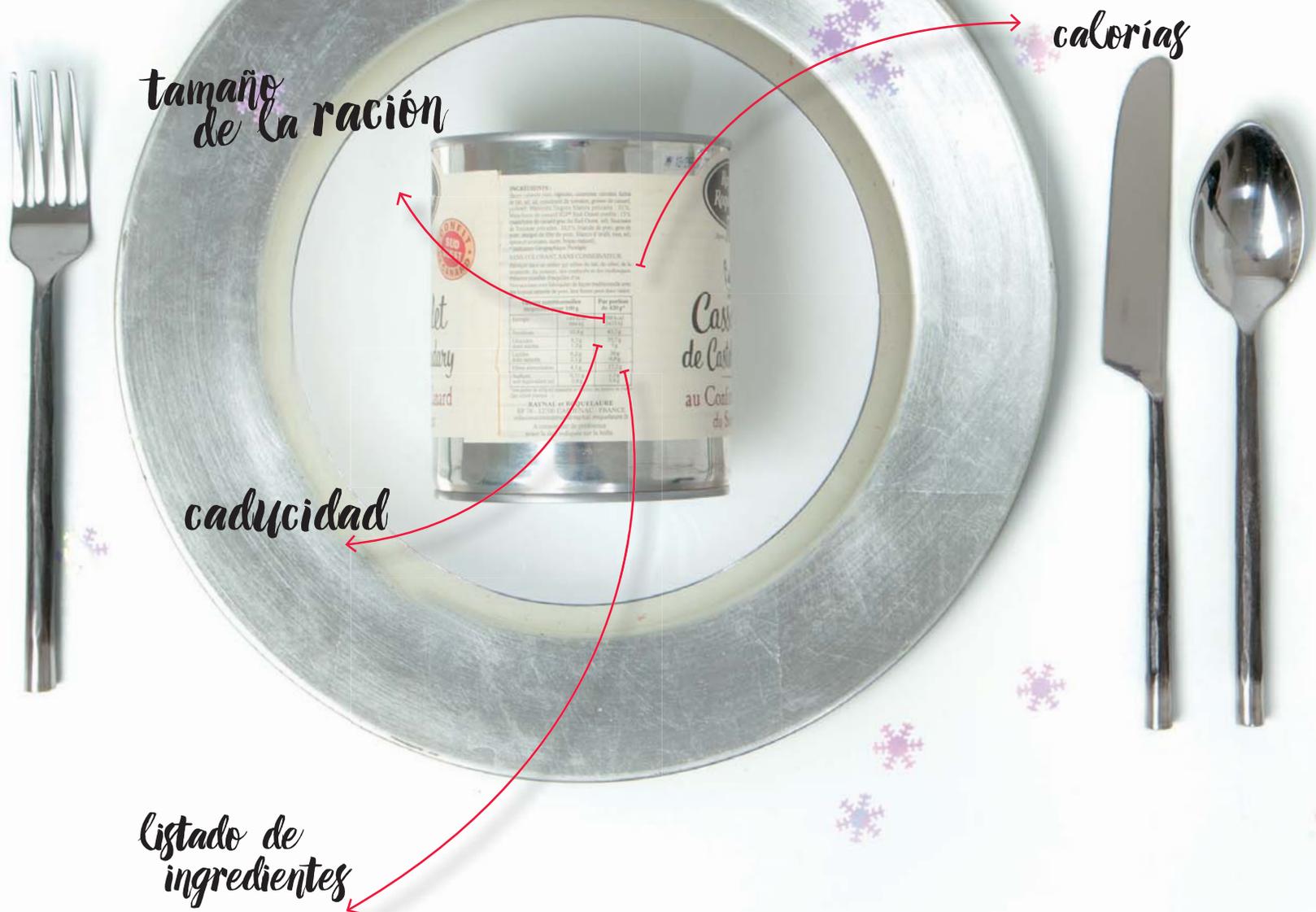
Batir el perejil con el aceite, los piñones tostados y el agua. Reservamos.

Los sarmientos:

Hacer una masa con la harina, la mantequilla pomada, el agua, la tinta de calamar y la sal. Cocer a 180° durante 3 minutos. Reservamos.

*¿Buscas kokotxas?
Date una vuelta por la planta
de las pescaderías de San Martín*

Toda la información nutricional se basa en una ración de alimentos.



COMPRA SANO EN NAVIDAD

lee el etiquetado

Antes de comprar cualquier producto de alimentación, invierte unos minutos en leer la información de las etiquetas. Así, sabrás los nutrientes y las calorías que vas a ingerir y podrás diseñar un menú equilibrado. En estas fechas, todos queremos darnos caprichos, pero no es conveniente llevar al cuerpo al límite, porque, luego, pasa factura a nuestra salud.



¡no te fíes de los mensajes "0% grasas" o "0% azúcares"!

¿QUÉ INFORMACIÓN NUTRICIONAL APARECE EN LAS ETIQUETAS?

Tamaño de la ración

Se trata de un tamaño establecido por el fabricante, basado en la cantidad promedio que suele tomar el consumidor. Es importante saber que toda la información nutricional de la etiqueta se basa en una ración de alimento. Es decir, si te comes dos raciones de los alimentos, **ingerirás el doble de calorías y el doble de nutrientes que aparece en el etiquetado.**

Cantidad de calorías

Lee la etiqueta para saber cuántas calorías tiene un alimento y no te fíes de los mensajes "0% grasas" o "0% azúcares". Que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. Y que un alimento no tenga azúcares no significa que no tenga calorías, ya que puede tener muchas grasas.

Porcentaje de valor diario

Es un dato muy útil para determinar si un alimento tiene alto (más del 20%) o bajo (menos del 5%) contenido en ciertos nutrientes. **Un producto será bajo en sal, si en su etiqueta pone que tiene menos de un 5% del valor diario recomendado. Y será rico en fibra si tiene más del 20% del valor diario recomendado.**

Por tanto, lee bien el etiquetado y escoge alimentos altos en nutrientes buenos –minerales, vitaminas y fibra– y bajos en colesterol, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal. Evita, por tanto, los vegetales envasados, aperitivos, embutidos, quesos, precocinados y cereales, ya que son muy salados. Y las grasas trans (grasas hidrogenadas, coco y palma), que son las peores para nuestra salud. Se encuentran en las galletas saladas, bollería y alimentos precocinados. Leeremos el etiquetado de estos productos y escogeremos los que no lleven grasas trans.

¿Light o bajo en grasa?

La mayoría de los consumidores no tienen claras las diferencias entre uno y otro:

Contenido reducido en grasas: significa que el producto contiene un 25% menos de grasa que el producto normal de la misma marca.

Light: alimento que tiene menos del 30% de calorías que el producto normal: si partimos de un alimento muy calórico, el Light también tendrá muchas calorías.

Alimento bajo en calorías: 40 kcal/ 100 gr si es sólido y 20 Kcal por /100 ml si es líquido.

Alimento sin calorías si tiene menos de 4 kcal por 100.

Bajo contenido en grasas significa que el producto contiene menos de 3 gramos de grasa por ración.

Sin colesterol, lo que no significa necesariamente que el producto tenga un bajo contenido en grasas (5% de VD o menos de colesterol es bajo y 20% de VD o más de colesterol es alto), o que no tenga calorías.

Listado de ingredientes:

El primero en aparecer es el ingrediente que pesa más y se menciona en último lugar el ingrediente que pesa menos. Por tanto, escogeremos aquellos alimentos cuyos ingredientes nocivos para la salud estén en último lugar: sal, azúcar y grasas.

Trataremos de escoger alimentos que tengan grasas cardiosaludables (oliva, girasol) y descartaremos los alimentos en cuya etiqueta no especifique el tipo de grasas que contienen.

Consumo preferente y caducidad:

La fecha de caducidad indica el día límite límite a partir del cual su consumo no es seguro desde el punto de vista sanitario.

La fecha de consumo preferente señala un descenso de la calidad del alimento, no de la seguridad, de manera que su consumo no afectará directamente a nuestra salud.

Para evitar que un alimento caduque, congélalo al acercarse la fecha de caducidad.

¡NO TE PASES!

Las cantidades diarias recomendadas para una dieta de 2.000 calorías son:

AZUCAR	no más de 90 gr
GRASA	no más de 70
GRASA SATURADA	no más de 20 gr
SAL	no más de 6 gr
FIBRA	al menos 25 gr

ONGI ORDENATU ORGA ETA EROSI BEHAR DUZUNA

Gabonetako erosketara egiteko aholku praktikoa

1.

Lehenengo jarri galkorrek ez diren elikagaiak organ.

2.

Ondoren, sasoiko fruitak eta barazkiak. Abenduan honako barazki hauek sartuko ditugu organ: zerbak, orburuak, apioa, alberjiniak, brokolia, kuiatxoa, kuia, kardua, aza gorria, azalorea, aza, endibia, eskarola, ziazerbak, ilarrak, lekak, uraza, arbia, piperrak, porruak, errefauak, beterraba, azenarioa.

Eta honako fruta hauek: kakiak, txirimoia, kiwia, limoia, mandarina, laranja, sagarra, platanoa, pomeloa, mahatsak.



3.

Azkenik, sartu organ hotzean gorde behar diren elikagaiak (iraungitze-dataren arabera aukeratuko ditugu eta erakustokian barruan daudenak). Arrainak poltsa isotermikoetan eraman behar dira.



“ELABORAMOS FOIES 100% ARTESANOS Y SIN ADITIVOS”

Del pato está rico hasta el pico. Y esto, lo saben bien en Foies Goiburu, una de las pocas, si no la única empresa que elabora foies en Gipuzkoa con técnicas artesanas. Desde hace tres años, se pueden adquirir sus deliciosos productos en la planta -1 de San Martín.

Tengo que hacer la compra para Navidad ¿Cómo puedo saber si un foie es bueno o es malo?

El precio es un buen indicativo, pero no el único. Si quieres un foie de calidad, tienes que pagar, porque es un producto que tiene mucho trabajo. El color, la textura y el sabor te hablarán también de su calidad. Es como comparar un pollo de caserío con uno industrial. O el jamón ibérico con el de bodega. De Polonia, Bulgaria y Rumanía están llegando foies que son una auténtica

Vuestro puesto solo abre el viernes y el sábado. ¿Por qué?

Nosotros vendemos foie, pero también magret, confit y otros productos. Estos se consumen sobre todo el fin de semana, en plan capricho. Nuestros productos no son de diario y por eso decidimos vender solo de cara al fin de semana. Al ser una empresa familiar, en la que trabajamos pocas personas, nos permite seguir con nuestro ritmo en la fábrica y el viernes y el sábado estar en San Martín.

ZURE MAHAIRAKO IDEIAK

Luis Tellok zure gonbidatuak ahate-errezeta gozo-gozoekin aho-zabalik uzteko ideiak ematen dizkizu, baita ardoarekin uztartzeko proposamenak ere.

Foie freskoa plantxan sagar-purearekin

+

Penedés-eko ardo zuria ukitu gozoarekin

.....

Gatzaz eta piperraz onduriko magreta plantxan, Foie freskoarekin eta Modenako ozpinaren erreduzioarekin

+

Errioxako ardo beltz ondua

.....

Konfita onddo-salteatuarekin eta gari-zainzuriarekin

+

Sagardoa



porquería, derivados de patos cebados con piensos industriales... Son baratos, pero su calidad es horrible.

¿Los foies Goiburu son caros?

Para nada. Nosotros criamos nuestros patos, elaboramos nuestros productos y los vendemos directamente al consumidor. Al no haber intermediarios, el precio está ajustado.

¿En qué se diferencia Foies Goiburu de otras marcas?

Para empezar, la materia prima es muy buena, porque nuestros patos están criados al aire libre y se alimentan de maíz. Además, en los procesos de elaboración, no utilizamos ni un solo aditivo: ni colorantes, ni conservantes, ni antioxidantes. Nuestros productos son absolutamente naturales. Nosotros hacemos mucho hincapié en esto y nuestros clientes lo saben y lo agradecen. Somos de las pocas empresas, quizá la única, que elaboramos foie 100% libre de aditivos. Esto significa que, una vez abierto, aguanta pocos días en el frigo.

¿Qué os atrajo de nuestro mercado? ¿Por qué elegisteis San Martín?

San Martín es un referente en alimentación de calidad. Está lo mejor de lo mejor y por eso nosotros teníamos que estar aquí.

¿Cómo han conseguido atraer a la clientela?

A base de dar a probar nuestro producto, de estar al pie de cañón, nuestro producto ha ido haciéndose conocido y el boca a boca ha funcionado. La venta directa es la mejor que hay. Estar en San Martín nos permite explicar a nuestros clientes quiénes somos, nuestra historia, cómo elaboramos nuestros productos... Se aprende mucho al relacionarse con el consumidor final de tu producto.

¿Estar tan cerca de Francia, cuna del pato, les beneficia o les perjudica?

La proximidad geográfica ha hecho que mucha de nuestra clientela conozca los productos del pato. Y nos dice: “Antes iba a Las Landas a comprar y ahora os compro a vosotros”. Por otro, a veces, revientan los precios de mercado con ofertas de productos malos y el consumidor se confunde.

¡Qué sería de la Navidad sin las burbujas! Da igual que no nos haya tocado la lotería, tampoco importa que Olentzero también esté en crisis. Lo importante es disfrutar de lo que realmente importa: la familia, los amigos, el amor... y que lo hagamos con una buena copa de espumoso.



CAVAS DE CATALUÑA Y NAVARRA

UN GRAN RESERVA

JUVÉ Y CAMPS RESERVA DE LA FAMILIA 2010 BRUT NATURE

Bodegas Juvé y Camps

Tras 36 meses de crianza en botella, el resultado es un cava muy equilibrado y refrescante con un punto justo de acidez. Marida perfectamente con productos de mar y de montaña y con quesos fuertes.

UN CAVA GANADOR

LAVIT BRUT NATURE Bodegas Segura Viudas

Cava de reconocimiento internacional, que ha sido premiado en numerosas ocasiones. Cremoso al paladar y final de boca agradable, con notas de frutos secos y pastelería. Es un Brut Nature ideal para abrir boca.

DE MENDAVIA

MAINEGRA BRUT

Bodegas Mainegra

¿Sabías que Mendavia y Viana son las únicas localidades navarras que elaboran caldos con la denominación de origen Cava? Éste es ideal para aperitivos suaves.

CHAMPANES

UNA ALTERNATIVA A LOS CLÁSICOS

GOSSET BRUT EXCELLENCE

Bodegas Gosset

Si te apetece cambiar y cambiar de los clásicos de siempre, apuesta por este espumoso de gran intensidad aromática a nuestro primer acercamiento, complejo e interesante.

UN REFERENTE INDISCUTIBLE

VEUVE CLICQUOT BRUT

Bodegas Veuve Clicquot

Si eres champanista, date un capricho y que no falte en tu nevera. En nariz recuerda a brioche, madera y albaricoque dulce. Su entrada en boca es muy suave y equilibrada.

UN VALOR SEGURO

LOUIS ROEDERER Bodegas Louis Roederer

Este champán es una de las mejores elecciones para estas fiestas. Tiene una intensidad justa y acidez equilibrada y un final amargo muy agradable.

SUPER AMARA

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



T

TALLERES GRATUITOS

¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?

Pensando en los socios de Club Fan! San Martin, 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.

BELLEZA



.TALLER DE BELLEZA

Cuándo: **10 de enero** (sábado)
y **14 de febrero** (sábado)
Hora: **de 10:00 a 12:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo **10 personas**

.TALLER DE MAQUILLAJE

Cuándo: **14 enero** (miércoles)
y **25 de febrero** (miércoles)
Hora: **de 18:30 a 20:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo **10 personas**

MANUALIDADES



.TALLER DE COSTURA

Cuándo: **29 diciembre de 2014** (lunes)
Hora: **de 10:00 a 13:00**
Lugar: **Academia Asun Domínguez**
C. Gregorio Ordoñez, 6. Donostia
Máximo **8 personas**



.TALLER DE PAQUETES BONITOS

Cuándo: **15 de diciembre** (lunes)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Centro Nazaret (C/Arrasate 19)**
Máximo **8 personas**

.TALLER DE ADORNOS NAVIDEÑOS

Cuándo: **17 de diciembre de 2014** (miércoles)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Centro Nazaret (C/Arrasate 19)**
Máximo **8 personas**

.TALLER DE BOLAS DE NIDO DE ABEJA

Cuándo: **15 de enero de 2015** (jueves)
Hora: **de 18:00 a 20:00**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo **8 personas**

.SCRAP ENCUADERNACIÓN JAPONESA

Cuándo: **19 de febrero de 2105** (lunes)
Hora: **18:00 a 20:00**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo **8 personas**



.INICIACIÓN A LA PINTURA



para niños (8-14 años)
20 diciembre 2014 (sábado)
Academia : Catalina Erauso, 22 trasera. Amara
24 enero 2015 (sábado)
Forum FNAC
para adultos
7 febrero 2015 (sábado)
Academia : Catalina Erauso, 22 trasera. Amara
Hora: **11:00 a 13:00**
Máximo **8 personas**

PARA NIÑOS



SOCIOS FAN!
GRATIS

.DECORACIÓN DE CUPCAKES



Cuándo: **23 de febrero de 2015** (lunes)
Hora: **de 17:30 a 19:30**
Lugar: **Más que Cookies** (J.M. Salaberria, 37 bajo)
Máximo 8 niños

.DECORACIÓN DE GALLETAS



SOCIOS FAN!
GRATIS



Cuándo: **9 de febrero de 2015** (lunes)
Hora: **de 17:30 a 19:30**
Lugar: **Más que Cookies** (J.M. Salaberria, 37 bajo)
Máximo 8 niños

NUTRICIÓN

CON ESTHER TELLERIA Y EIDER MORA



SOCIOS FAN!
GRATIS

.NUTRICIÓN INFANTIL

Cuándo: **16 de diciembre de 2014** (martes)
Hora: **19:00 a 20:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 15 adultos

.COMER SOLO

Cuándo: **17 de febrero de 2015** (martes)
Hora: **19:00 a 20:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 15 adultos

O

OFERTAS

Atent@ a las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen esta primavera. ¿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 Martin, la oferta será mucho mejor.

JUAN ETXEBERRIA

- Platos cocinados para todos los gustos. Pruébalos y llévate un postre casero de regalo.

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

CHARCUTERÍA MARIBEL

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

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

KENJI TAKAHASHI

- **Menú japonés:** bandeja de surtidos de maki de 8 piezas, + bebidas (agua, cerveza o refrescos) + postre japonés (Dorayaki). Por **12€**.

NICASIO

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

IÑAKI Y JENNY

- Menú diferentes todos los días para llevar solo por **7,80€**.

- **Pollo asado** por **7€ y 9,50€**.

JENNY SUSHI

- Bandeja **umami**, 40 piezas variadas por sólo **30€** (sólo pedido telefónico 943 42 19 38).

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Bacalao** desalado **8,99€**.
- **Chipirón** fresco pequeño **9,90€ kg**.
- **Dorada Salvaje** pequeña a **10,50€ kg** (hasta agotar existencias).

PESCADERIA ROSA MARI

- **Mejillón** gallego extra **2,99€ kg** miércoles y sábados.
- **Cococha de Merluza** argentina bolsa 1/4k **7,80€**.
- **Langostino cocido** a **12,90€ kg** (hasta agotar existencias).

LASUPERA

- **Clementina** a **1,59€ kg**.

PANADERÍA TALO

- Surtido de panes especiales, precio por comensal: **1,20€**. Encargos 943 43 21 97.

FOIES GOIBURU

- **Reducción de Módena** de regalo por la compra superior a **50€**.

FNAC

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

FRUDISK

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

FAST & CLEAN

- ¡Novedad! Servicio a domicilio.

S

SORTEOS

PESCADERÍA NATI
SORTEO DE 20€
EN PESCADO CADA SEMANA.





“AUDREY HEPBURN ES UN ICONO DE ESTILO PARA NOSOTRAS”

Susana Gómez e Idoia Gómez

Sisters and the city Influencers

www.sistersandthecity.com

“TOKIO BLUES”, de H. Murakami

“Con este libro, nos introdujimos en la obra de Murakami. Nos encantaría viajar a Japón para conocer su cultura”.

AUDREY HEPBURN

“Sin duda, es la actriz más estilosa que ha dado el cine. Todo lo sentaba bien. Aunque se pusiera un saco, estaba guapísima. Para nosotras es un icono”.

COLECCIÓN DE PELÍCULAS DE WOODY ALLEN

“Nos hemos visto todas sus pelis. Nos ponen de muy buen humor. Cuando vino al Zinemaldia, tuvimos la suerte de conocerlo”.

“CON FALDAS Y A LO LOCO”

“Billy Wilder es el director y guionista que más nos gusta. Y adoramos a Marilyn. Reivindicamos mucho las curvas y ella es muy carnal”.

“LA COSTILLA DE ADÁN”

“Nos gustan los actores clásicos. Esta peli la protagonizan Spencer Tracy y Katherine Hepburn, que formaron la pareja con más química de la historia del cine. Ya no hay actores como los de antes.”

“LOS OBJETOS NOS LLAMAN”

de Juan José Millás

“Es el escritor español más actual. Le hemos visto ya dos veces en Donosti. Con este libros de relatos nos moríamos de la risa”.

UKELELE

“Siempre hemos querido aprender a tocar el ukelele. Sobre todo desde que hace tres años fuimos de viaje a Hawái. Ojalá algún día pódamos tocar Moon River, como Audrey Hepburn en Desayuno con diamantes, es una de nuestras pelis favoritas”.

“CÓMO CONOCÍ A VUESTRA MADRE”

“Somos serie-adictas. Nos las vemos todas. Nos encantaría que hubiese un festival de series en San Sebastián”.

FOTO NAGORE IRAOLA

¡San Martín! TU SHOPPING

EN EL CENTRO

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

