

fan!

SAN MARTIN

#17

URRIA'15
Dobainiko aldizkaria



URTE



¿Quieres ver el vídeo tan chulo que hemos preparado para celebrar nuestro 10º aniversario?

Bideoa deskargatzeko
www.msanmartin.es/10aniversario/
www.youtube.com/mercadoSanMartin



ANI
VER
SAR 10

(H)AMAR

Las relaciones a distancia no suelen funcionar. A nadie le gusta tener lejos las cosas que quiere, ya sea una novia imaginativa, un amante bandido o una merluza de anzuelo pescada la noche anterior. Lo que nos hace felices debe estar bien cerca, a mano, disponible. Y por eso poder disfrutar de un mercado como San Martín en mitad de la ciudad es una enorme gracia que nos ha tocado en suerte.

Imaginemos que no lo tuviéramos. Imaginemos que viviéramos en el Chelsea londinense o en mitad de Manhattan. Seguro que debajo de casa tendríamos unos hipermercados prodigiosos, en los que los turistas sacarían fotos del interiorismo y de las pilas astronómicas de alimentos, y unas tiendas multiétnicas con todos los productos exóticos que cabe imaginar. Pero eso es una birria si lo comparamos con la maravillosa oferta de placeres gastronómicos, con las dos plantas de productos hechos aquí, a unos pocos kilómetros, en nuestros caseríos, con la fruta y la verdura, con las carnes y los pescados frescos, con las exquisiteces culinarias para sibaritas, y también con la moda, con los libros y los discos, con el chocolate calentito de media tarde en una cafetería de la galería, con el gastropote, con todo eso reunido que nos presenta San Martín así, como si nada.

San Martín es un órgano vital que marca el ritmo de Donostia, es motor comercial y centro neurálgico. Es el corazón de la ciudad y bombea sangre oxigenada por las arterias de la ciudad (la atracción de los escaparates, la animación de las compras, la energía vital del comercio). Además, mantiene un vínculo emocional con la gente, y eso también cuenta, y mucho. San Martín está en San Sebastián antes que el Ayuntamiento y el Palacio de Miramar, antes que la Real Sociedad, antes, incluso, que la Oreja de Van Gogh. El mercado original se levantó en 1884, casi nada. Y la inauguración del nuevo San Martín se realizó hace ahora diez años. Hamar urte. Sólo por esa razón es parte esencial de nuestra vida. En San Martín la gente queda, come, merienda, cena, asiste a conciertos, lee, cierra negocios, se abastece, se viste, se distrae y se refugia durante los chaparrones. **Por aquí pasaron el año pasado once millones de personas.** Lo vamos a repetir por si lees en diagonal y se te ha pasado el dato: once millones de personas. Más personas que habitantes tienen Londres y New York. **We love San Martín.**

Se cumple el décimo aniversario del reinicio de San Martín, el lugar en el que todos tenemos cerca, a mano, disponibles, muchas de esas cosas que nos hacen felices. Hace diez años reinauguramos San Martín. Y ahora lo celebramos.

#17



Ilustración de portada
 Javier Pecaña

Encantado de haber ilustrado esta portada. Enganchado a contar sus historias a través del lapicero. Diseñador, soñador y sobre todo; ilustrador creativo.
www.rooted-ideas.com

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 / Estitxu Ortolaiz / Juan Minondo /
 M. Carreras / Thinkstock

Impresión:

Gráficas Orvy / SS- 1399/2011
 29.000 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





¡VEN A MI FIESTA!

¿Estás pensando en organizar un cumpleaños o una celebración en casa? Te contamos cómo preparar unos resultones banderines de yute y, además, te presentamos unos manteles ‘made in San Sebastian’ que te van a enamorar.

FOTOS Estitxu Ortolaiz y Carolina Orive / DIY Carolina Orive / TEXTOS Estibalitz Ortega Arsuaga



CÓMO HACER LOS BANDERINES DE YUTE



Más DIY en: www.milukaandme.com

Necesitamos

- × Tela de Yute (tela de saco)
- × Fieltro
- × Cuerda
- × Tijeras
- × Pistola de cola

1. Sobre la tela hacemos una primera pieza del banderín y lo utilizamos como molde para el resto de las piezas que necesitamos.

2. Para hacer las letras y los números usamos el fieltro negro y para el corazón, un trozo de tela de Yute roja. Puedes utilizar plantillas si así te resulta más fácil.

3. Ordenamos todas las piezas del banderín y las pegamos a la cuerda una a una, dejando unos 2cm. entre pieza y pieza.

4. Una vez tengamos todas las partes pegadas a la cuerda, colocamos cada una de las letras con un punto de cola a la tela.

¡Así de fácil tenemos una elegante guirnalda de fiesta!

Si te animas puedes dibujar las letras con acuarela blanca y una brocha sobre la tela.



Para los peques, gominolas y chuches FRÜDISK. Sin abusar, que con el azúcar, los peques se ponen como motos.

¡Las bolas de nido de abeja y lo pompones son ideales!

Deliciosas y crujientes rodajas de naranja bañadas en chocolate negro, de BARRENETXE (SUPER AMARA).

Uvas de LA SUPERA: ¡un chute de antioxidantes!

¿Conoces los postres artesanos de JUAN ET XEBERRIA? Su mousse de plátano y la de chocolate gustan a todo el mundo.

¿La guinda? La ponemos en la copita de champán para darle un toque elegante.

La estrella de la mesa

¿HAS CELEBRADO CON NOSOTROS LOS 10 AÑOS DE SAN MARTÍN? BÚSCATE EN GASTROPOTE.COM



Con diseño de estilo nórdico, resinados y lavables. Puedes echar un vistazo a los diseños de Blanca Echart y comprar en www.blancaechart.com facebook/ Blanca-Echart

EL MANTEL DE BLANCA ECHART

La donostiarra Blanca Echart diseña unos manteles preciosos, de estilo nórdico, elaborados con tejidos resistentes a todo tipo de manchas y lavables. Es decir, reúnen todas las cualidades que necesitamos para que nuestra mesa esté perfecta y no nos tengamos que preocupar del estado en el que va a quedar nuestro mantel.

“Me gustan mucho las mesas bien preparadas. Sin embargo, hoy en día ya no tenemos tiempo de estar planchando manteles y los resinados son una opción perfecta. Son prácticos, a la vez que elegantes y divertidos, así que las mesas quedan muy bonitas”, nos comenta.



“HEMOS NACIDO ENTRE CAJAS DE ROPA. TODO LO QUE SABEMOS SE LO DEBEMOS A NUESTROS PADRES”

Sketch Concept son Miriam, Raquel, Mayi y María, cuatro primas donostiarras que comparten un conocido apellido vinculado a la moda en San Sebastián: Arbelaitz. Tras años trabajando en distintas ciudades de Europa, han unido sus conocimientos y experiencias en una tienda de ropa para mujer que acaba de abrir sus puertas en el número 35 de la Avenida de la Libertad.

TEXTO Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS Juan Minondo

— ¿Qué nos vamos a encontrar en esta preciosidad de tienda?

Ropa de pequeñas marcas emergentes que nosotras seleccionamos en distintos lugares de Europa: Copenhage, París, Italia y Portugal. Prendas para todos los días, informales, pero con un toque atrevido, que te sirven tanto para ir a trabajar como para tomar algo. Y de buena calidad. Para nosotras, esto es esencial. Así como la atención. Asesorar y ayudar a la cliente, que se vaya contenta con la compra que ha hecho, esto es lo que nos va a hacer diferentes.

— ¿La calidad está reñida con el precio?

Hemos prestado especial atención al precio-calidad. Creemos que nuestra selección de marcas ofrece calidad a la vez de ser asequible. Tenemos vaqueros desde los 50€, camisetas desde 39€ y entre nuestros artículos también puedes encontrar abrigos de 200€. El secreto está en la mezcla.

— ¿Para algún tipo de mujer en particular?

Nosotras compramos la ropa pensando en lo que gusta a las mujeres de San Sebastián. Desde los 15 años en adelante. Da igual la edad, lo que importa es el espíritu. Hoy en día hay mujeres fantásticas de 70 años que se visten vaqueros y están estupendas.

4 OUT-FIT SKETCH, 4 CITAS



(Miriam)
**ESCAPADA
A BIARRITZ**



(María)
**TARDE DE CINE
EN EL FESTIVAL**



↓ **Mayi Lekuona Arbelaitz**
“Nos gusta vestir a mujeres de todas las edades”
Tras estudiar gestión hotelera en Suiza durante cuatro años trabajé en Barcelona, París y Londres. Viajar me ha ayudado muchísimo a valorar lo que tenemos aquí.
Mi ciudad favorita: Londres.
Un color: el marino.

(Mayi)
**MAREA BAJA
EN SAGÜÉS**



(Raquel)
**DE COMPRAS
EN SAN MARTIN**



¿QUIÉN ES QUIÉN?

- ← **Miriam Lekuona Arbelaitz**
“Valoramos muchísimo nuestras raíces”
Soy licenciada en Empresariales y Master en Interiorismo en Londres. He vivido varios años en Ginebra. Un indispensable de mi fondo de armario: la camisa blanca
Mi ciudad favorita: París
- ↩ **María Aperribay Arbelaitz:**
“Nos encanta trabajar juntas”
He estudiado Empresariales en Pamplona y luego hice un Master en Moda en Londres, también he vivido en Lyon y en Marsella.
Un indispensable de mi fondo de armario: la camisa blanca
Mi prenda fetiche: kimono
- ← **Raquel Lekuona Arbelaitz**
“Lo esencial en Sketch es la mezcla de marcas”
Tras licenciarme en Filología Inglesa, me incorporé al negocio familiar, donde lo he aprendido todo de mis padres y de mi tía.
Mi estilo de vestir: Informal.
Para una ocasión especial: chic
Mi prenda fetiche: el pantalón de cuero.

sketch
concept

Un lugar donde la vida consiste en combinar momentos, caras, sensaciones. Cada día es diferente y único. Un lugar donde todo se mezcla, cambia y se reinventa cada vez que tomas la calle, da igual en qué dirección. Un lugar donde no importa el dónde. Importa el cómo.

Acotado pero libre. Local pero universal. Mínimo pero máximo. Fresco pero elegante. Analógico pero digital. Norte pero Sur. Estocolmo pero Lisboa. Bienvenida al lugar donde la única regla es que hay que mezclar las reglas. Porque el secreto no es tenerlo todo. El secreto es saber combinar lo que tienes.

Ongi etorri to sketchland

www.sketchconcept.eu
Avenida de la Libertad, 35. (San Sebastián)





¿POR QUÉ NO ME QUEDO EMBARAZADA?

¿Es por la edad? ¿Es por el estrés? ¿Por cuestiones genéticas?... El equipo de la Unidad de Reproducción Asistida de Clínica Zuatzu nos aclara algunas dudas en torno a este delicado tema que tantos quebraderos de cabeza genera.

1. ESTRÉS Y ANSIEDAD

Estoy obsesionada por ser madre cuanto antes. Me han realizado todo tipo de pruebas y dicen que no tengo ningún problema físico. ¿Mi obsesión y mis miedos pueden ser los responsables de que no me quede embarazada?

Si bien es verdad que hay consenso en cuanto a que el estrés y la ansiedad pueden ocasionar alteraciones en el ciclo reproductivo, es controvertido que afecte de manera continua en la consecución de una gestación espontánea y en el éxito de los tratamientos de reproducción asistida. Los estudios que realizamos pueden detectar problemas groseros, y en muchas ocasiones será cuando estemos realizando técnicas de reproducción, cuando detectaremos nuevos problemas.

2. OVARIOS POLIQUÍSTICOS

Tengo ovarios poliquísticos y reglas muy irregulares. ¿Tendría que someterme a algún tipo de tratamiento para quedarme embarazada?

No siempre va a ser así. Los ovarios poliquísticos son una variante de la normalidad, que en ocasiones se acompañan de una cierta dificultad para ovular de manera espontánea. Sólo cuando se lleve un tiempo intentando conseguir una gestación o si hay periodos muy largos sin menstruación, se deberá acudir a una unidad de reproducción

3. QUIMIOTERAPIA

Mimarido padeció un cáncer hace unos años. ¿La quimioterapia habría podido afectar a la calidad de su espermatozoides?

Los medicamentos de quimioterapia pueden disminuir el recuento de espermatozoides en el semen, reducir su capacidad de movimiento o causar otros cambios. Estos cambios pueden ocasionar una esterilidad temporal o a largo plazo. Debido a que puede ocurrir, es importante hablar sobre esto con su médico antes de empezar el tratamiento quimioterápico y considerar la alternativa de congelar semen para uso futuro.

TESTIMONIO

Ane Iraola,
44 años

“Un trato exquisito y muy humano”

“Estos procesos suelen ser largos y duros, pero mi experiencia en Clínica Zuatzu ha sido inmejorable. Estoy encantada. Yo lo intenté en otra clínica y no salieron bien las cosas. En Zuatzu todo ha sido muy fácil, pero lo más importante, y con lo que me quedo, es con el trato. Han sido exquisitos conmigo, me han tratado como si fuera de la familia. Gracias a ellos, tengo el niño más guapo del mundo”.

CLINICA ZUATZU, A LA VANGUARDIA EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La Unidad de Reproducción Asistida de Clínica Zuatzu ofrece a sus pacientes toda una gama de servicios que incluye los últimos avances, con el aval de un servicio con una trayectoria reconocida de buen hacer y éxitos en el campo de la infertilidad. Fue el primer equipo en Gipuzkoa en contar con el incubador "Embryoscope", última tecnología para el control y desarrollo embrionario. Esta adquisición hace que pueda ofrecer todas las técnicas que una pareja pueda necesitar, desde las más sencillas como una inseminación hasta el Diagnóstico Genético Preimplantacional, la atención a parejas serodiscordantes para hepatitis o VIH, ovodonación, preservación de la fertilidad...

www.clinicazuatzu.com



KLINIKAZUATZU Parque Zuatzu. Edif. Europa. c/ Zuatzu, 9. Donostia / San Sebastián

FOTO E. O.

4_ LESBIANAS

Somos una pareja de mujeres, lesbianas, y las dos queremos quedarnos embarazadas. ¿Hay alguna manera de saber quién de las dos podría tener más probabilidades de éxito?

Sí. Las dos deberían de evaluar su reserva ovárica y la permeabilidad de sus trompas para valorar quien sería la más adecuada para quedar gestante.

5_ ABORTOS ESPONTÁNEOS

He tenido varios abortos espontáneos. Consigo quedarme embarazada, pero al tercer mes, lo pierdo. ¿A qué puede deberse?

En la mayoría de los casos los abortos son de origen embrionario. El porcentaje de embriones con problemas cromosómicos varía en cada pareja y sobre todo a lo largo de la vida reproductiva. No obstante, en ocasiones podemos encontrar otros causas que justifiquen el problema (anatómicos, inmunológicos, hematológicos...), y para el diagnóstico se deberá de acudir a su ginecólogo para realizar el estudio correspondiente.

6_ CONGELAR ÓVULOS

Tengo 30 años. ¿Si congelo ahora mis óvulos, tengo garantías de poder quedarme embarazada a partir de los 40?

Siempre vamos a recomendar la gestación en los momentos más fértiles para la mujer, pero no siempre coinciden con los más adecuados para el desarrollo vital y profesional. La vitrificación ovocitaria es una buena alternativa, siempre que se cuente con una buena reserva ovárica y que se encuentre por debajo de los 37 años, por encima de los cuales, los resultados empeoran considerablemente. En cualquier caso, es un riesgo fiar todas las expectativas reproductivas en unos óvulos vitrificados, ya que en caso de fallar, probablemente, a partir de una determinada edad, ya no encontremos nuevos ovocitos viables en los ovarios.

LA IMPORTANCIA DE LA EDAD

La fertilidad femenina disminuye con la edad debido tanto a la disminución de la reserva ovárica (cantidad de óvulos) como a la pérdida de calidad media de los óvulos restantes (calidad ovocitaria).

A los 30

20% de probabilidad de quedar embarazada cada mes.

A los 40

esta probabilidad es inferior al 5%

A los 45

la mayoría es incapaz de lograr un embarazo con éxito. A pesar de que los medios de comunicación pueden llegar a hacer pensar a las parejas que pueden lograr un embarazo gracias a técnicas de reproducción asistida a cualquier edad, esto no es posible en la mayoría de mujeres mayores de 44 años. En estos casos, se puede recurrir a la donación de óvulos.

**"EL ESTRÉS Y LA
ANSIEDAD PUEDEN
OCASIONAR
ALTERACIONES
EN EL CICLO
REPRODUCTIVO"**

¿REPRODUCCIÓN HUMANA O HUMANIZADA?

Por Dr. Miguel García Giménez

Jefe de la Unidad de Reproducción Asistida de Clínica Zuatzu

Al menos un 15 % de las parejas tienen dificultades para conseguir un embarazo y esta problemática no puede ser abordada desde un punto de vista estrictamente médico. Como profesionales estamos obligados tanto a poner todos los medios y a proporcionar la tecnología más avanzada como a acompañar a las parejas en un camino dificultoso en ocasiones no exento de sufrimiento.

Éste área de la medicina no trabaja con pacientes enfermos sino con parejas sanas con unos deseos y unas expectativas que no siempre se ajustan a la realidad.

En este orden de cosas una vez realizado el estudio de infertilidad, no solo debemos emitir un diagnóstico y efectuar un tratamiento de manera mecánica, sino personalizar las opciones terapéuticas. Explicar los pros y los contras, como si de un traje a medida se tratara, discutir las posibilidades con la pareja y decidir de manera conjunta el tratamiento, siempre que esto sea posible.

La tecnología ha avanzado rápidamente en los últimos años y hemos conseguido triplicar las tasas de gestación. En estos momentos somos capaces de conseguir embarazos sin apenas espermatozoides, incluso extraerlos del propio testículo, tratar a parejas serodiscordantes, evitar mediante el diagnóstico preimplantacional la presentación de enfermedades genéticas. Contamos con la colaboración de donantes de óvulos y de espermatozoides cuando los propios han dejado de ser adecuados. Tenemos a nuestra disposición aparatos de última tecnología, como el embryoscope, que nos permite seguir segundo a segundo el desarrollo de nuestros embriones. Pero todo esto no será suficiente si no somos capaces de aportar a nuestros pacientes accesibilidad, proximidad, información y consuelo cuando sea necesario. Lo que tenemos que tener es, sobre todo, personas que trabajen con personas.

Si lo hacemos así, no tendremos límites.

GASTRO RECETAS

SAN MARTIN

¿Te gusta el risotto? Te proponemos una receta original con albahaca y marisco. ¡Te vas a chupar los dedos! Además, te enseñamos a hacer foie en casa. ¡Y sorpréndete con la receta de kokotxas de Martín Berasategui!

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estitxu Ortolaz



El risotto se distingue de otros tipos de elaboraciones de arroz principalmente por su cremosidad, que se consigue removiendo continuamente el arroz para que suelte almidón y quede todo bien ligado.

¡UNA DE ARROZ!

ARROCES DEL MUNDO EN SAN MARTÍN



Bomba

Salvaje

Arborio

Integral

Sushi

BOMBA: Originario de la India, se cultiva en el levante español desde hace varios siglos. Al cocer, aumenta dos veces su longitud, no se empasta. Para cocinarlo, se necesita más agua que con otros tipos de arroz. Lo encontrarás en **IÑAKI & JENNY**.

SALVAJE: Se conoce como el ‘caviar de los cereales’. Muy apreciado por su característico sabor y su textura crujiente. Es muy rico en proteínas y fibra. Se cultiva en las zonas de lagos de Canadá y Norte de EEUU. En **SUPER AMARA**.

ARBORIO: Es perfecto para el risotto. De grano blanco, redondo, poroso y muy rico en almidón, perfecto para conseguir esa textura cremosa deseada. Lo tienen en **IÑAKI & JENNY**.

INTEGRAL: Tiene más fibra y es más digestivo que el arroz blanco. A la hora de cocinarlo, necesitas más agua y más tiempo de cocción, ya que tiene cáscara. En **SUPER AMARA**.

SUSHI: Es importante utilizar el arroz adecuado, de lo contrario, no conseguirás la textura necesaria. Búscalo en **KENKO SUSHI** y pídeles que te cuenten algún truquillo.



Echa un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra Casa Hierro para darle un gusto especial al caldo.



Receta 1

Dificultad: Baja

Tiempo: 45'

RISOTTO VERDE

CON CIGALAS Y ALMEJAS

INGREDIENTES:

- // 750 ml de caldo de pescado
- // 750 ml de caldo de pollo
- // 320 g de arroz arbóreo
- // 250 g de cebolla picada fina
- // 200 g de Parmesano
- // 100 g de piel de calabacín picada fina
- // 100 g de calamares
- // 40 g de mantequilla
- // Un poco de pimienta negra
- // Una pizca de sal
- // Aceite de oliva
- // 4 cigalas

Para la picada:

- // 1 pastilla de caldo de pescado
- // 100 g de agua
- // 50 g de aceite de oliva
- // 30 g de espinacas
- // 20 hojas de albahaca
- // 20 g de perifollo

PREPARACIÓN:

PASO 1 >> Pon a calentar una cazuela a fuego lento con un poco de aceite de oliva. Añádele la cebolla y rehógala hasta que quede bien caramelizada.

PASO 2 >> Mientras la cebolla se cuece, limpia los calamares: Sepáralos la cabeza y elimínalos las vísceras. Retira la "pluma" (el cartílago que tienen translúcido resiguiendo el cuerpo), la piel y las aletas. Finalmente, separa los tentáculos del animal y elimínale la boca. Lava bien los cuerpos y córtalos a rodajas bien finas.

PASO 3 >> Cuando la cebolla esté bien caramelizada, agrégale los calamares y rehógalos bien a fuego lento y tapados. Salpimienta el conjunto. Pon a calentar una sartén ancha a fuego fuerte con un chorrito de aceite de oliva. Saltea el calabacín en la sartén. Salpimientalo y resérvalo.

PASO 4 >> Pela las cigalas, saltéalas en una sartén ancha como has hecho con el calabacín. Salpimientalas y

resérvalas en caliente. Para hacer la picada, junta todos los ingredientes en el vaso de túrmix. Deslíelos con un poco de caldo caliente y tritúralos con un túrmix. Resérvala. Junta los dos caldos en una olla y ponlos a calentar.

PASO 5 >> Pon a calentar una cazuela a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Añádele el arroz junto con el sofrito y déjalo calentarse unos instantes. Moja el conjunto con los caldos hasta cubrirlo.

PASO 6 >> Deja hervir el preparado a fuego medio-alto. Cuando se vaya a quedar seco, agrégale más caldo. Repite la operación hasta que el arroz esté casi cocido (unos 14 minutos). Añádele el calabacín y la picada. Deja cocer el arroz 1 minuto más. Rectifica de sal y retira la cazuela del fuego. Liga el arroz con la mantequilla y el Parmesano. Dispón encima de cada plato la cigala salteada.

MARIDAJE PERFECTO



TXAKOLI AKARREGI TXIKI

Denominación de Origen de Getaria

Arroz, marisco y txakoli son una combinación infalible. Este caldo blanco de Getaria de gran calidad te asegurará una comida inolvidable. Pásate por **Iñaki & Jenny** y pídetes una botellita.

¡Sirvelo bien frío y a disfrutar!



2. ERREZETA

Zailtasuna: Ertaina

Denbora: 60'

NOLA EGIN ETXEAN FOIE-GRASA ARMAGNACAREKIN

ERREZETA:

// 1 ahate-gibel gordin
(500-600 g)

// 1/2 koilarakada
azukre

// 1 koilarakada gatz

// 1/2 koilarakada
piperbeltz eho

// 2 koilarakada
armagnac

1. Gibela erditik zabalduko dugu zabalera, eta zain lodi batzuk ikusiko ditugu. Puntarekin kenduko dizkiogu oso kontuz. Foiea pixka bat desmuntatzen bazaigu ez dio axola.

2. Zainak eta nerbioak kendu ondoren, film gardenaren gainean jarriko dugu eta azukrearekin, gatzarekin, piperbeltzarekin eta likorearekin hautseztatuko dugu.

3. Uretan egosiko dugu 70 gradutan, 20-25 minutuz.

4. Atera eta hozten utziko dugu hozkailuan edo ur hotzetan izotzarekin.



EL CONSEJO DE FOIES GOIBURU

A la hora de preparar el foie, es súper importante limpiarlo bien. No es difícil, sólo hay que ser un poco mañoso y tener paciencia. Échale una gotitas de Armagnac (también puede ser Oporto) y envuélvelo en el papel film, sin que quede una gota de aire. Pon el foie a cocer a 70 grados. Si te gustan los artilugios de cocina, utiliza un termómetro. En FNAC lo encontrarás.



RECETAS

DE AUTOR

CON MARTÍN BERASATEGUI



Los ajos y la cayena le darán el punto picante. ¡Cuidado con no pasarte!



Aceite Virgen Extra Casa Hierro, elaborado con olivos cultivados desde el siglo XVII. Un toque de sabor indiscutible. Lo tienen en **Muñoa Alimentación**.



Kokotxas: las de bacalao son más baratas que las de merluza. ¡Date un capricho sin dejar la cartera temblando!

Pimientos de Lodosa, de calidad extra, elaborados artesanalmente. ¡Deliciosos! Los encontrarás en **Iñaki & Jenny**.



FOTO ACC

KOKOTXAS SAN MARTIN

Uno de los platos de pescado más clásico de la gastronomía guipuzcoana, pero en una versión del chef donostiarra que nos encanta.

INGREDIENTES

- × 600 g kokotxas de bacalao cortadas en 6 trozos
- × 1,5 dl de aceite de oliva
- × 2 ajos fileteados
- × 1 cayena
- × 125 g pimientos del piquillo
- × 0,5 dl de agua
- × Perejil picado

ELABORACIÓN:

1. Colocar el aceite en una sartén antiadherente con el ajo y la guindilla.
2. Poner al fuego y cuando el ajo baile agregar las kokotxas y mover en movimiento giratorio hasta que este cocinada.
3. Pasar el aceite a una bandeja fría para que baje la temperatura.
4. Ir agregando de nuevo el aceite en la sartén fuera del fuego hasta que nos ligue el pil-pil. Reservar.
5. Triturar los pimientos del piquillo con el agua hasta obtener un puré.
6. Agregar poco a poco el puré hasta que se homogenice el pil-pil con los piquillos.
7. Darle de nuevo un golpe de calor y retirar de nuevo.
8. Poner a punto de sal, espolvorear con perejil picado y servir.



Kokotxas San Martín



¡DEL MAR A LA LATA!

Abre, comparte y disfruta entre amigos con esta selección de conservas gourmet pensadas para paladares exigentes.



FOTO E. ORTOLAIZ

1. MADE IN DONOSTIA

Deliciosas anchoas del Cantábrico en aceite de oliva de la marca Bahía de La Concha, elaboradas artesanalmente sin conservantes ni gluten. Para un pintxo original, combina las anchoas con queso fresco y rebanadas de pan de pueblo. ¡Marídalas con un txakoli de la tierra y tira millas!

2. SARDINAS VINTAGE

Están elaboradas con una receta original de 1824: recién llegadas a puerto, las fríen en aceite de oliva y las preparan a mano artesanalmente, una a una. ¡Nos encanta el diseño retro de la lata, así que puedes utilizarla también para adornar algún rincón de la cocina!

3. ALTERNATIVA AL CAVIAR

Las huevas de trucha, además de ser una delicatessen, tienen muchas proteínas, fósforo y vitaminas. Añádelas en ensaladas y en pescados para dar un toque especial a tus platos.

4. CHATKA VERDADERA

El cangrejo real ruso es uno de los productos gourmet más apreciados en todo el mundo. Quien lo ha probado, ya sabe que no tiene nada que ver con el surimi. Se captura en la península de Kamchatka, en el mar de Bering. Si desmenuzas la carne y mezclas con mahonesa casera, te sale un pintxo típico que gusta a todo el mundo.

5. AL NATURAL

Berberechos y navajas Cuca, mariscados en las Rías Baixas, depurados y seleccionados con cuidado según el tamaño. Sin gluten, sin lactosa ni huevo.

6. UN CLÁSICO INDISPENSABLE

Bonito del Norte en aceite de oliva, elaborado en Bermeo desde hace más de un siglo. Este pescado es fuente natural de Omega 3, que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, ya que favorece que la sangre sea más fluida.

**SUPER
AMARA**

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



LOS ASENTADORES DE SM



FOTO E. ORTOLAIZ

CHARCUTERÍA
MARIBEL

“LLEVAMOS 40 AÑOS VENDIENDO
LOS MEJORES IBÉRICOS DE BELLOTA”

¿Quién es Maribel?

El nombre nos lo trajimos de Salamanca, de donde mi marido y yo nos vinimos hace más de 40 años a trabajar a San Sebastián. Francisco pertenece a una familia de larga tradición de charcuteros salmantinos. Yo me llamo Emilia Martín, aunque todo el mundo me llama Maribel. Trabajamos, codo con codo, con nuestro hijo, Javier. Él nos sucederá al frente del negocio, pero todavía queda mucho para eso, ¡tenemos cuerda para rato!

¿Qué vendéis?

¡Los mejores ibéricos de bellota que se puedan encontrar en San Sebastián: jamones, chorizos, salchichones y lomo! Las marcas más prestigiosas y una cuidada selección de nuestros propios ibéricos de Guijuelo. Nosotros seleccionamos el ganado y sacamos lo mejor de los animales para venderlo en San Martín. También vendemos quesos de Idiazabal, manchego y franceses y una chistorra estupenda que ha ganado varios premios. Sin olvidarnos de la carne de cerdo ibérico: la pluma, la presa y el secreto. Nuestros productos viajan por todo el mundo, porque nos compran mucho los turistas y se lo llevan en la maleta.

¿Por qué en San Martín?

San Sebastián, por aquel entonces, era una ciudad muy interesante para vender ibéricos, porque es fronteriza.

Cuando nos dijeron que había un puesto libre en el mercado, no lo dudamos. El antiguo mercado tenía tanta vida que parecía un pueblo. A mí me encanta trabajar en San Martín.

¿Hay que pagar mucho para comer un buen jamón?

Si se pide paletilla de jamón ibérico, que es más barata, no es necesario pagar tanto. Y el jamón de pata negra, que es de recebo, está muy bueno y sale bien de precio. Se puede comprar de todo y en Maribel, ¡todo está muy bueno! Cuidamos mucho el producto.

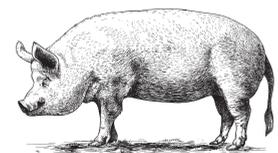
O sea, que quien prueba los ibéricos de Maribel repite

Nosotros tenemos una clientela de toda la vida, que nos conoce y confía en nosotros. Con el GastroPote, nos está conociendo gente más joven que prueba un día y luego vuelve a por nuestros productos.

¿Qué hay que hacer para conservar el jamón y el lomo en casa sin que se sequen?

Lo mejor es conservarlo en sobres al vacío. Una vez abierto el sobre, hay que consumirlo en tres días, porque, de lo contrario, se estropea. Y si se tiene la pata entera, lo mejor es tajarla bien con un trapo de algodón.

“NOSOTROS SELECCIONAMOS EL GANADO Y SACAMOS LO MEJOR DE LOS ANIMALES PARA VENDERLO EN SAN MARTÍN”.





GOURMET DE CINE

Nuestro humilde homenaje gastronómico a dos películas con ADN guipuzcoano que han hecho historia del cine.

TEXTOS Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS ACC

BERZA COCIDA

La col se encuentra en su mejor momento en los meses de invierno. Si has comprado una de tamaño grande y quieres que te dure, métela en el frigo en una bolsa de plástico a la que le hagas unos agujeros.

SIDRA CON EUSKO LABEL

Perfecta para maridar con este plato. Elaborada con manzanas autóctonas, sin aditivos ni conservantes. Pídela en el puesto de **JUAN ETXEBERRIA**.

QUESO DE PASTOR

Elaborado con mucho cariño y mediante técnicas artesanales en la quesería **ADARRAZPI**, de Urnieta. Hacen varios tipos de quesos que venden en su puesto, ubicado en la planta -1 de San Martín. Si quieres saber al detalle cómo son sus productos, puedes preguntar a **INMA IRIONDO** por sus visitas guiadas.

8 APELLIDOS VASCOS

¿Acaso alguien se atreve a hacer ascos a una deliciosa babarrunada? Te contamos en qué puestos de San Martín encontrarás todo lo que necesitas para preparar una a tu gusto.

MORCILLA DE ORIO

Elaborada artesanalmente, con tripa natural de cerdo. Tan suave que se deshace en la boca. La encontrarás en **IÑAKI & JENNY**.

GUINDILLAS DE IBARRA

¡El toque picante y amargo que tanto nos gusta! Crujientes y con la dosis justa de vinagre, son el complemento perfecto. Estas son de **MUÑO A ALIMENTACIÓN**.

ALUBIAS DE TOLOSA

El secreto para que salgan cremosas es llevarlas a ebullición y luego tenerlas un par de horas en fuego muy lento. Si las cocinas la víspera, la salsa estará más asentada. Las encontrarás en los puestos de nuestras **BASERRITARRAS**.



SHITAKE PERRETXIKOA

Txinan eta Japonian dute jatorria eta bizitzaren elixirtzat hartzen dira duela 2.000 urtetik baino lehenagotik. Adituen arabera, organismoaren defentsak erregeneratu eta sendotzen ditu, batez ere birusen eta minbizi-zelulen kontrakoak.

LIZARDI BASERRIAN (o solairua) shitake perretxiko ekologikoak saltzen dituzte.

Loreak

Zer izango litzateke bizitza lorerik gabe?

KIWI MARMELADA

Etxean egina, kontserbatzailerik eta koloratzailerik gabe. Izugarri gustatuko zaizkizu horren zaporea eta testura.

TOMAS IMAZEN postuan dituzu (1. solairuan).

ERREMOLATXAK

Antioxidatzaile ugari izateari zor dio pigmentu gorria. Birrindu eta baratxuri pixka bat botatzen badiozu, aperitibo osasungarri bat izango duzu, goxo-goxoa gainera. Ohitura handirik ez dagoen arren, horren hostoak ere jan daitezke, beste barazki batzuk bezalaxe.

APAINGARRIRIK GABE

Nork esan zuen kardua zatarra dela? Lore xume/zuri horiei esker, zure etxeko txoko guztiak bereziak izango dira. **MIMIKU**-n, Amalurrek eta Naroak lore eta landare berriak ezagutzen lagunduko dizute.

PIKU SIKUAK

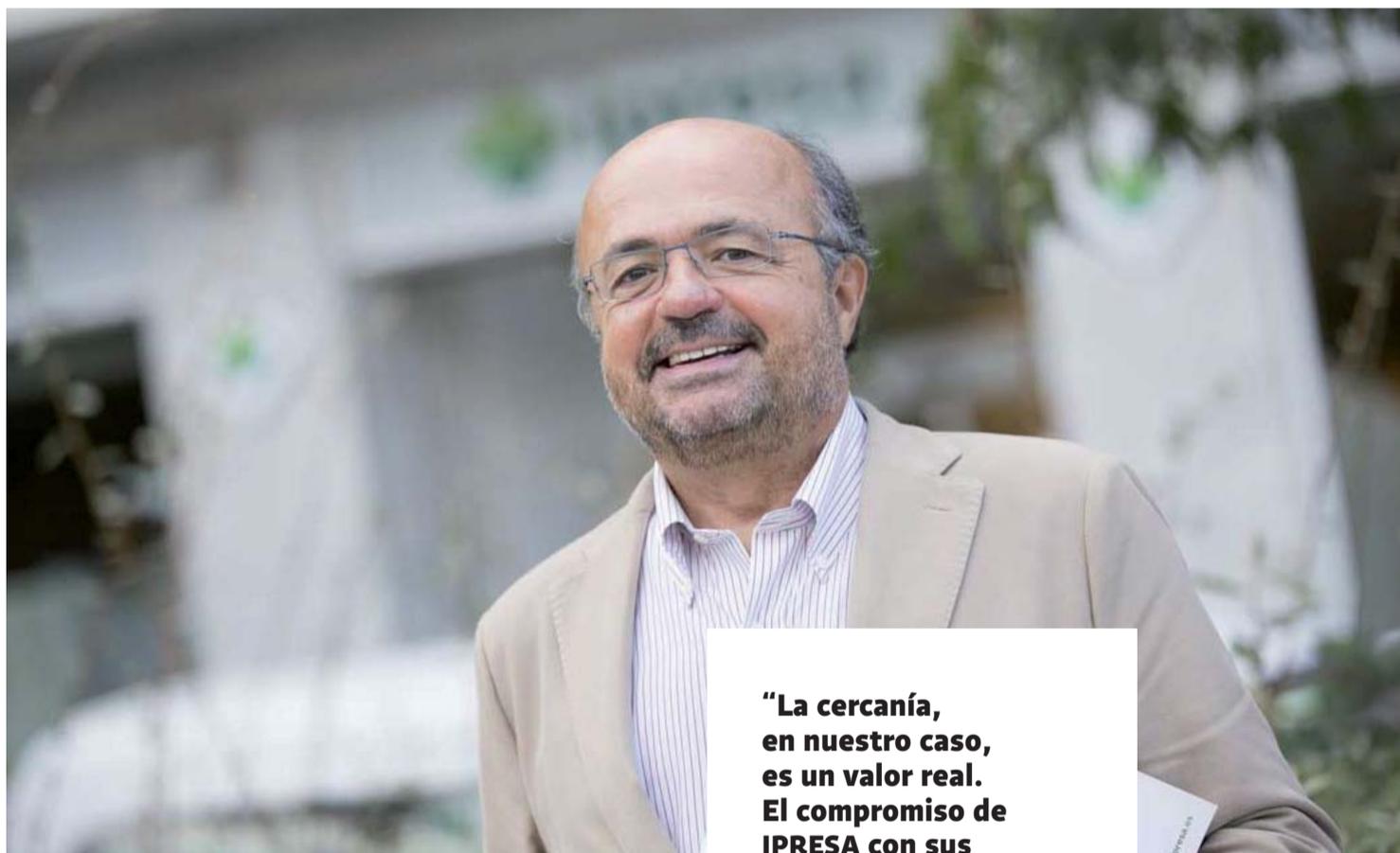
Aprobetxatu orain erosteko aukera, horien sasoia da eta. Eskarola-orriez eta mozzarella-zatitxoiez lagunduta, plater ederra prestatuko duzu, osasuntsua eta nutritiboa.



“TE CUIDA MEJOR QUIEN ESTÁ MÁS CERCA”

En la plaza Zaragoza, muy cerquita del Mercado San Martín, se encuentra la compañía de seguros de salud IPRESA. Con 70 años de trayectoria exclusiva en el mundo de la medicina, es un referente en cercanía y calidad para los miles de asegurados guipuzcoanos que confían en sus servicios.

FOTOS Juan Minondo



**“La cercanía,
en nuestro caso,
es un valor real.
El compromiso de
IPRESA con sus
asegurados va más allá
de lo convencional.”**

Juan Luis
Arruti
González,

Director General
de IPRESA

—Las encuestas dicen que en Gipuzkoa nos gusta cuidarnos: controlamos la dieta, practicamos deporte...

Sí. Nosotros lo vemos. Llevamos casi 70 años cuidando a los guipuzcoanos y estamos muy orgullosos de ser la única compañía de seguros de salud fundada por y para guipuzcoanos. Sabemos de lo que hablamos.

—¿Qué profesionales están detrás de IPRESA?

IPRESA fue fundada en 1946 por un prestigioso equipo de médicos de San Sebastián entre los que figuraban apellidos tan conocidos como Cárdenas, Irastorza, Gastaminza, Goena, Imaz... Hoy en día, los socios siguen siendo médicos. Esto da mucha tranquilidad a nuestros asegurados. Es una de nuestras señas de identidad.

—¿Qué otras características hace diferente a IPRESA de otros seguros de salud?

Creo que es determinante el trato cercano que IPRESA ofrece a sus clientes. Si bien otras compañías grandes toman las decisiones ‘importantes’ fuera, nosotros lo hacemos aquí, y esto supone siempre

una resolución más ágil, sencilla y funcional. Al estar ubicados en el centro de San Sebastián, nos esforzamos por simplificar

los trámites, porque sabemos que en esos momentos de necesidad es cuando más importante resulta sentir cerca a tu aseguradora.

—¿Qué áreas abarcan?

Nuestros asegurados pueden consultar cualquier cuestión relacionada con la salud, desde las más habituales hasta la medicina más avanzada. Contamos con un cuadro médico integrado por más de 500 médicos en toda Gipuzkoa, entre los que se encuentran los profesionales más prestigiosos y las mejores clínicas: Policlínica Gipuzkoa y Quirón.

—¿Ofrecen cobertura fuera de Gipuzkoa?

Por supuesto, en el Estado español, a través de Caser, nuestros asegurados tienen acceso a más de 35.000 médicos y a las mejores clínicas.

—¿Conviene estar asegurado?

Estar asegurado te permite la libertad de elegir

UNA PÓLIZA A MEDIDA HECHA POR GENTE DE GIPUZKOA, PARA GENTE DE GIPUZKOA.

Aquí en Gipuzkoa cada persona es única y por lo tanto, tiene diferentes necesidades. 70 años de experiencia cerca de nuestros asegurados nos han permitido entenderlo en primera persona. Porque también somos guipuzcoanos.

Por eso, lanzamos la PÓLIZA “HEMEN”. Una póliza exclusiva, con la más amplia cobertura médica, un gran cuadro médico a nivel nacional, y los mejores servicios complementarios, pero adaptada a las necesidades concretas de cada familia.

Llámanos o ven a conocernos, y te diseñaremos una póliza a tu medida.

OFERTA ESPECIAL

PÓLIZA

“HEMEN”



Incluye:

-  **SERVICIOS MÉDICOS** (básicos y especialistas)
-  **TRATAMIENTOS Y CIRUGÍA ESPECIAL**
-  **TOTAL ASISTENCIA HOSPITALARIA + URGENCIAS**

Y además:

-  **SEGUNDA OPINIÓN MÉDICA**
-  **ASISTENCIA EN EL EXTRANJERO**
-  **COBERTURA DENTAL**



a qué médico y hospital acudir; garantiza atención inmediata y la posibilidad de una segunda o tercera opinión médica. Incluso aquí, donde el sistema público funciona bien, hablamos de ganar en rapidez, confianza y tranquilidad.

¿Cómo convencería a alguien para contratar una póliza de IPRESA?

Ofrecemos un servicio a la carta, además de cubrir servicios exclusivos, como la reproducción asistida, la preparación al parto, la cirugía de la miopía, la psicología clínica o las prótesis.

Pero sobre todo, porque estamos cerca. Y la cercanía, en nuestro caso, es un valor real. El compromiso de IPRESA con sus asegurados va más allá de lo convencional: conocemos a nuestros asegurados personalmente y estamos acostumbrados a que nos consulten a menudo acerca de cuestiones médicas. Al igual que puede suceder entre los clientes de un Mercado y sus asentadores, la realidad es que nos encontramos por la calle, conocemos a sus familias... Como decimos en nuestra última campaña, qué mejor que alguien de aquí para entender las necesidades de los guipuzcoanos.



¿POR QUÉ ELEGIR IPRESA?

- Todos nuestros médicos a tu elección.
- Rapidez en consultas, diagnósticos e ingresos.
- Controles médicos: Revisión ginecológica anual (mamografía, citología...) amniocentesis y biopsia corial, prevención del riesgo cardiovascular, prueba de esfuerzo.
- Atención personalizada.
- Limpieza de boca anual.
- Sesiones de podología anuales.
- Tecnología médica de vanguardia.
- Asistencia médica en el extranjero.
- Segunda Opinión Médica.
- Servicio Dental Exclusivo.
- Reproducción Asistida.
- Cobertura por accidentes de Tráfico y Laborales.
- Aseguradora sanitaria decana en Gipuzkoa.
- Todos los profesionales a su alcance y todas las clínicas privadas de Gipuzkoa: Policlínica Gipuzkoa, Clínica Quirón, etc.
- Cobertura nacional en los mejores centros, con más de 35.000 profesionales a su disposición.
- Acceso al CENTRO MÉDICO ARRASATE en Donostia.



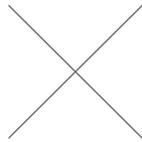
Para más información:
ipresa.es/oferta
sac@ipresa.es

Ven a visitarnos: Plaza de Zaragoza, 3.
 Donostia. San Sebastián
 Llámanos: **943 463 733**



¿SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: LOS NECESITAS DE VERDAD?

Seguro que has oído hablar de los múltiples y maravillosos beneficios que aportan a nuestra salud las pastillas de colágeno, los suplementos multivitamínicos, el ginseng. Pero, ¿si llevamos una dieta sana y equilibrada, son realmente necesarios? La doctora Esther Telleria nos ayuda a aclarar dudas.



Las vitaminas, minerales, oligoelementos y ácidos grasos esenciales que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente debemos obtenerlos de los alimentos siguiendo una dieta variada, sana y equilibrada. Si no consumes una variedad de alimentos nutritivos, hay algunos suplementos que podrían ayudarte a obtener las cantidades adecuadas de nutrientes esenciales: aceite de pescado/omega 3/DHA, glucosamina, equinácea, linaza, ginseng y suplementos multivitamínicos/multiminerales. Sin embargo, los suplementos no pueden reemplazar la variedad de alimentos que son esenciales en una dieta saludable.

MITOS Y ERRORES:

1. Los alimentos de hoy en día son deficitarios en nutrientes. **FALSO**

La variedad y cantidad de los alimentos que consumimos en los países desarrollados garantiza un aporte correcto de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. En algunos casos, ciertas explotaciones agrarias intensivas han limitado de forma sensible la presencia de algunos minerales en el suelo, en especial selenio y yodo. Sin embargo, se pueden obtener cantidades más que suficiente de estos nutrientes como para cubrir las necesidades individuales a partir de otros alimentos, por ejemplo los de origen animal en el caso del selenio y con el uso de la sal yodada de modo general para el caso del yodo.

2. Las vitaminas aportan energía, estando indicadas en fases de estrés, cansancio y bajón de ánimo. **FALSO**

Las vitaminas no aportan energía, por tanto no tienen calorías y por ende, no engordan. Las del grupo B, intervienen de forma importante en las vías metabólicas específicas de producción de energía. Es posible que si alguien se siente con “más energía” o más plétórico tras tomar alguno de estos suplementos se deba a un efecto placebo, ya que el posible efecto beneficioso de esas vitaminas no será inmediato.

3. Los suplementos de vitaminas y minerales nos ayudan a no enfermar y a curar patologías. **FALSO**

Los suplementos dietéticos son productos diseñados para complementar la dieta de quienes no obtienen suficientes vitaminas y minerales sólo de los alimentos,



RECUERDA:

1. Más no siempre quiere decir mejor.
2. No uses suplementos dietéticos para tratar un problema de salud que tú mismo te hayas diagnosticado. Consulta siempre a tu médico.
3. No tomes suplementos en reemplazo de medicamentos con receta, o en combinación con ellos, sin la aprobación del profesional de la salud que te atiende.
4. Habla con tu médico sobre los suplementos que tomas si tienes una operación quirúrgica programada.
5. 'Natural' no siempre significa 'seguro'.

consumen dietas de bajas calorías, tienen poco apetito, o no comen ciertos alimentos (como los vegetarianos). No son medicamentos y, en consecuencia, no están destinados a prevenir ni curar enfermedades.

A día de hoy no existe una evidencia científica suficiente que sugiera que las dosis muy altas de cualquier vitamina o mineral prevengan o curen ninguna enfermedad.

Todo lo que ingerimos en exceso, en el mejor de los casos el organismo lo elimina, y en el peor de los casos se acumula produciendo efectos negativos.

Así, el consumo de vitamina C en concentraciones demasiado elevadas puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales.

4. Las vitaminas se toman para contrarrestar los efectos nocivos del consumo de alcohol o del tabaco. **FALSO**

Tomar más vitamina C no va a evitar el cáncer de pulmón en un fumador o la afectación del hígado por el consumo de alcohol.

Los fumadores, y tal vez los ex fumadores, deben evitar los suplementos multivitamínicos/minerales que contienen grandes cantidades de betacaroteno y vitamina A porque estos ingredientes podrían aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.

5. En el deporte son necesarios los suplementos porque se necesitan más vitaminas. **FALSO**

El deportista necesita sobretodo hidratación y cubrir sus necesidades energéticas y nutricionales con una dieta variada y equilibrada, sin necesidad de suplementar la dieta con vitaminas.

6. El colágeno hidrolizado, proteína que compone los tejidos de la piel, las uñas, el cabello, los tendones... se utiliza para mantener la piel tersa y sin arrugas y las articulaciones sanas.

El colágeno es una proteína que con el proceso de digestión se desmenuza hasta obtener los aminoácidos (unidades más pequeñas que componen las proteínas) para pasar a la sangre y a través de ella a todos los tejidos y órganos de nuestro cuerpo. De igual manera los aminoácidos procedentes de otras proteínas de mayor calidad presentes en los huevos, carnes o pescados (de hecho el colágeno es la proteína de peor calidad presente en las carnes que a menudo la desechamos). Si nuestra dieta nos aporta la suficiente proteína no debemos suplementarla con colágeno.

**CONSULTA CON
UN PROFESIONAL
SANITARIO
ADECUADO
ANTES DE
TOMAR
VITAMINAS.**

**SITUACIONES EN LAS
QUE SÍ ES NECESARIA
UNA SUPLEMENTACIÓN
VITAMÍNICA:**

_Las mujeres en EDAD REPRODUCTIVA deben ingerir alimentos fortificados y/o suplementos dietéticos con 400 mcg/diarios de ácido fólico para reducir el riesgo de defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral en el recién nacido.

_Las mujeres EMBARAZADAS deben tomar un suplemento de hierro según la recomendación de su médico.

_Los BEBÉS deben ingerir un suplemento vitamina D.

_En las MUJERES POSMENOPÁUSICAS, los suplementos de calcio y vitamina D podrían fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas.

_Las personas MAYORES DE 50 AÑOS de edad deben recibir las cantidades recomendadas de vitamina B12 de alimentos fortificados y/o suplementos dietéticos porque es posible que no absorban suficiente cantidad de la vitamina B12 naturalmente presente en los alimentos.

_Los ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 de los aceites de pescado podrían ayudar a algunas personas con enfermedad cardíaca, aunque las recomendaciones para los enfermos cardíacos es de comer 3-4 veces a la semana pescado azul para tener las necesidades de omega-3 cubiertas.

T

TALLERES GRATUITOS

¿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.

COCINA

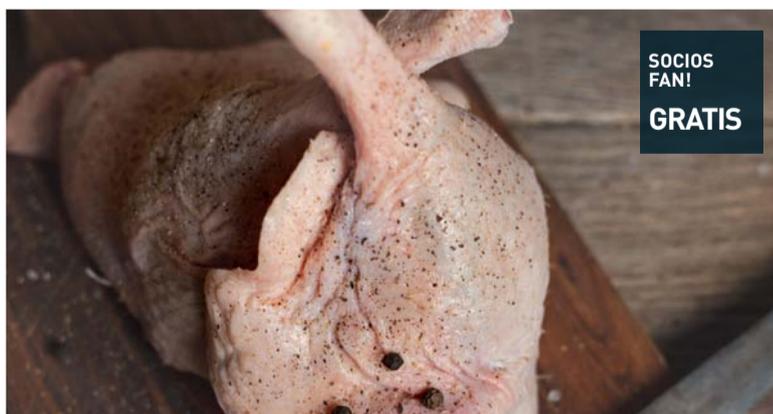


SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE ELABORACIÓN DE MICUIT

CON
FOIES GOIBURU

Cuándo: **21 de Octubre** (Miércoles).
Hora: **18:00 a 19:30**
Lugar: **Casa de la Rioja**
(C/ Soraluze s/n. Parte Vieja)
Máximo: 15 personas



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.PLATOS CALIENTES ELABORADOS CON PATO

CON
FOIES GOIBURU

Cuándo: **18 de Noviembre** (Miércoles).
Hora: **18:00 a 19:30**
Lugar: **Casa de la Rioja**
(C/ Soraluze s/n. Parte Vieja)
Máximo: 15 personas

BELLEZA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.TALLER DE CUIDADOS DE LA PIEL TRAS EL VERANO

Cuándo: **14 de Octubre** (Miércoles)
Hora: **18:00 a 19:30**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas

Cuándo: **31 de Octubre** (Sábado)
Hora: **18:00 a 19:30**
Lugar: **Maestro Santesteban, 3. Donostia**
Máximo 10 personas



SOCIOS
FAN!
GRATIS

.LOOK/ MAQUILLAJE DE TENDENCIA PARA ESTE OTONO

Cuándo: **25 de Noviembre** (Miércoles)
Hora: **18:00 a 19:00**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas

Cuándo: **14 de Noviembre** (Sábado)
Hora: **10.00 a 12.30**
Lugar: **Maestro Santesteban, 3. Donostia**
Máximo 10 personas

ALIMENTACIÓN



SOCIOS FAN!
GRATIS

.TALLER DE NUTRICION INFANTIL

CON ESTHER TELLERIA Y EIDER MORA

Cuándo: **3 de Noviembre** (Martes)
Hora: **18:30 a 20:00**
Lugar: **Forum Fnac**
Máximo 10 personas, pueden acudir niños a partir de 10 años acompañados de un adulto.

PONTE EN FORMA



SOCIOS FAN!
GRATIS

.TALLER PONERSE EN FORMA

CON GIMNASIO FEMENINO EASO



Gimnasia Hipopresiva 30 min/
Pilates 30 min

Cuándo: **16 de Octubre** (Viernes)
Hora: **18:00 a 19:00**
Lugar: **Gimnasio Femenino Easo (Easo Kalea, 53)**
Máximo 12 personas

O

OFERTAS

Estas son 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 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.

FNAC

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

FRUDISK

- **10% DTO.** por la compra de 1kg de chucherías.

KENKO SUSHI

- Sopa de Miso casera: 3,50€
- Ensalada de alga hijiki: 3,50€

IÑAKI Y JENNY

- Pollo Asado envasado al vacío para llevar por 7€.
- 12 croquetas vegetales (puerro o espinacas) por 6€.

LA SUPERA

- Uva Blanca a 1,99 €/kg.

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- Mejillón gallego a 4,90€/kg .
- Langostino crudo a 11,90€/kg.

FOIES GOIBURU

- Por una compra superior a 60€, un tarro de puré de manzana de REGALO.

PANADERÍA TALO

- Ofertas especiales en Pan de Molde sin Gluten, Dots Sweet y Croissant de Cereales y Miel.

FAST&CLEAN

- Bajo falda 9,50€.

PESCADERÍA ROSA MARI

- Gambón especial plancha 18€/kg.
- Pulpo gallego recién cocido 16,80€/kg
- Bonito del Norte troceado 10,90€/kg (según existencias).

NICASIO

- **GRATIS** un postre casero por la compra de una ensalada.
- **50% DTO.** en carne para guisar y cocer.

CHARCUTERÍA MARIBEL

- **20% DTO.** por la compra de un jamón ibérico de pata negra.
- **DTO. especial** en la compra de quesos D.O. Idiazabal y D.O. Manchego.
- **DTO. especial** en lomo extra de Salamanca y lomo ibérico (adobados).

S

SORTEOS

PESCADERÍA NATI

SORTEO DE 20€ en PESCADO CADA SEMANA.



PESCADERÍA miren

Por cada compra, entras en el sorteo de 50€ para gastar en Pescadería Miren.

¿CÓMO APUNTARME? En la página web www.msanmartin.es/club o en el nº de teléfono del club 943 31 15 69 (de lunes a viernes).

ELENA ODRIEZOLA

Ilustradora donostiarra
Premio Nacional de Ilustración

"EL HOMBRE TRANQUILO"

No sé las veces que la he visto. Siento nostalgia de lo que no he conocido, algo que me pasa mucho. "La princesa prometida" es otra que casi sé de memoria, el libro en el que está basada es genial.

"RETORNO A BRIDESHEAD"

Nostalgia una vez más (creo que se puede aplicar a todo lo que he escogido). Una estética y una época que me encantan. La dieron en la tele hace muchos años y recuerdo lo mucho que me gustaba (y me gusta) la música.

"NIGHT MUSIC"

Ever after, la canción nº 3. Nunca quiero que termine.

"WILLY DEVILLE"

Hace muchos años mi hermana Cristina me regaló una cinta que grabó de este disco. Me hizo tanta ilusión... la primera canción es una de mis favoritas. Podría haber escogido algún otro disco, pues los tengo casi todos, Nunca he sido fan de nadie, pero él fue una excepción... pero de esto hace ni recuerdo los años.

"LOS NIBELUNGOS"

Me entusiasman las ilustraciones del modernista Carl Otto Czeschka, no me canso de mirarlas.

"BOMBÁSTICA NATURALIS"

Libro con el que Iban Barrenetxea ganó el premio Euskadi de ilustración. Otro libro de esos para mirar y leer una y otra vez. Cada vez descubres detalles y significados que se te habían pasado por alto y que necesitas desentrañar.

"EL PEQUEÑO NICOLÁS"

Y Alcestes, y Agnan... y tan divertido. Con el añadido de que Sempé es uno de mis ilustradores favoritos.

"LOS PEQUEÑOS MACABROS" de Edward Gorey

Otro ilustrador imprescindible. Sin tonterías de correcciones políticas de las que tanto se abusa hoy en día.

"ÁLVARO MUTIS"

Lectura imprescindible. La primera vez que lo leí me enamoré de Maqroll.

"DONNA LEON"

Me gusta meterme en casa del comisario Guido Brunetti y de paso enterarme de lo que van a comer. Un hombre que me encanta, más accesible que Maqroll.

"ME ENTUSIASMAN LAS ILUSTRACIONES DEL MODERNISTA CARL OTTO CZESCHKA"

"MI FAMILIA Y OTROS ANIMALES" de Durrell

Hubiera querido estar en esa casa ¿Ya he dicho lo de la nostalgia? Aunque no sé si hubiera sobrevivido en ese caos, siempre es más encantador en la distancia.

"UN VIAJANTE" de Alejandro Fernández Aldasoro

No tiene desperdicio lo que ha escrito hasta ahora. Directo y sin artificios. Alguien que cuando escribe lo hace por necesidad, porque tiene algo que contar. Me quedo con su primera novela, le tengo especial cariño.

