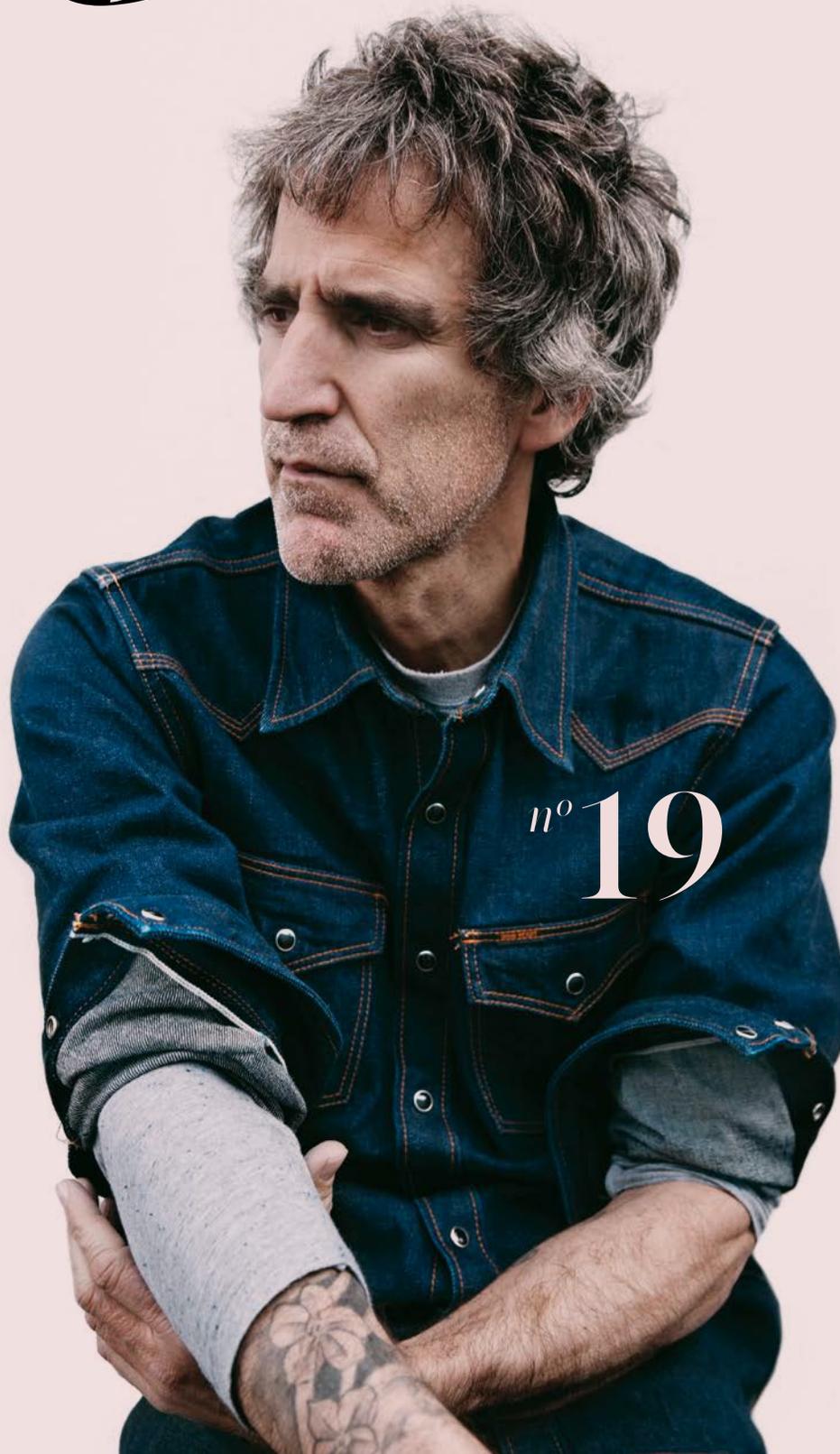


# Fam

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN



*En portada. MIKEL ERENTXUN Y SU PASIÓN POR LA TORTILLA DE PATATA. // Gastro-recetas. AJOBLANCO DE PIÑONES Y LANGOSTINOS. HUEVOS ESCALFADOS CON TRUFA. // Moda. MINIMIL SE TRASLADA A UNA ESPECTACULAR TIENDA EN GARIBAI 3. 'Deco. SHOPPING EN DONOSTI PARA DARLE UN TOQUE MARINERO A LA CASA. // 'DI'. TRES MANUALIDADES PARA HACER ESTE VERANO. // En forma. EJERCICIOS PARA LUCIR BRAZOS. // FNAC. LOS IMPRESCINDIBLES DE MARÍA BERASARTE.*

**EDITA:**

Mercado San Martín

**DIRECCIÓN:**

ACC

**REDACCIÓN:**Estibalitz Ortega Arsuaga  
Amaia Biain**DISEÑO:**

Majo Carreras

**FOTOGRAFÍAS:**Estitxu Ortolaz / Thomas Canet /  
Juan Minondo / Majo Carreras /  
J. M. Ubiria / Nagore Iraola**IMPRESIÓN:**Gráficas Orvy / SS- 1399/2011  
30.000 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 puedas encontrar en  
esta revista los comuniqués a:  
prensa@msanmartin.es

**¿DÓNDE ENCONTRAR LA REVISTA FAN?**

Mercado San Martín  
Asador Miralles  
Centro Estética Jaime Campos  
Centro Médico Psicotécnico  
San Martín  
Clínica Baviera  
Clínica Dental Trento  
Coss - Centro Oftalmológico  
de San Sebastián  
Donna Estética  
Escuela Triunfo Pilates  
Fombellida Dental  
Gym Easo  
Hotel Amara Plaza  
Hotel Aranzazu  
Hotel Arrizul Gros  
Hotel Arrizul Urumea  
Hotel Monte Igueldo  
Hotel Palacio Aiete  
La Perla Centro Talaso Sport  
Parking del Boulevard  
Parking del Buen Pastor  
Sweet Roma  
Tilin Talan

Si te interesa distribuir la revista  
contacta con:  
prensa@msanmartin.es

**SÍGUENOS**

www.facebook.com/  
mercadosanmartin  
@mercado\_sm  
Instagram:  
mercadosanmartin

**SUMARIO****COMPRAS EN SAN MARTIN**

Gastrómetro de verano	3
Cómo meter bien la gamba	6
Arrautzaren izenean	10
Donosti también sabe a sushi	22
Txuletatik haratago	26
Old Town Cafés Especiales	28
Semillas bio	38

**GASTRO-RECETAS SAN MARTIN**

Ajoblanco de piñones con langostinos	8
Huevos escalfados y trufa en tarrina de yogur	12

**RECETAS DE MARTIN BERASATEGUI**

Pastel de berenjena y queso de cabra	30
Piku bizkotxo	31

**GASTROPOTE SOLIDARIO**

Zaporeak	34
----------	----

**MODA EN DONOSTI**

Minimil en Garibai 3	14
Boga, boga	20
Zapaterías Ayestaran	32

**DIY**

Verano a la vista	16
-------------------	----

**EN FORMA**

Brazos arriba	36
---------------	----

**CLUB FAN**

Ofertas, talleres y sorteos para socios	39
---	----

**FNAC**

Los imprescindibles de María Berasarte	42
Zapore askotariko irakurgaiak	43

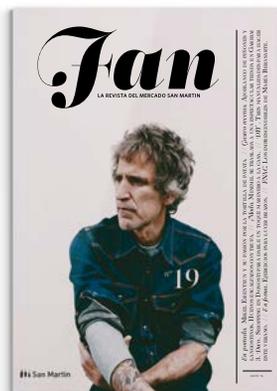


FOTO THOMAS CANET

nº 19

**COLABORAN****MARTÍN BERASATEGUI**maestro cocinero

Nos enseña a hacer deliciosas y sencillas recetas de mercado con productos de temporada.

¡Un lujo de colaborador!

**CAROL ORIVE**Estilista

Escaparatista de formación, esta donostiarra tiene estilo y gusto a raudales. Con ella aprendemos a hacer cosas preciosas para nuestra casa.

**ALEX BARRENA**Cocinero

Miembro de la primera generación de licenciados en Basque Culinary Center. Cocinero del GastroPote y de nuestras GastroRecetas.

**JAVIER ARRIAGA**Preparador personal

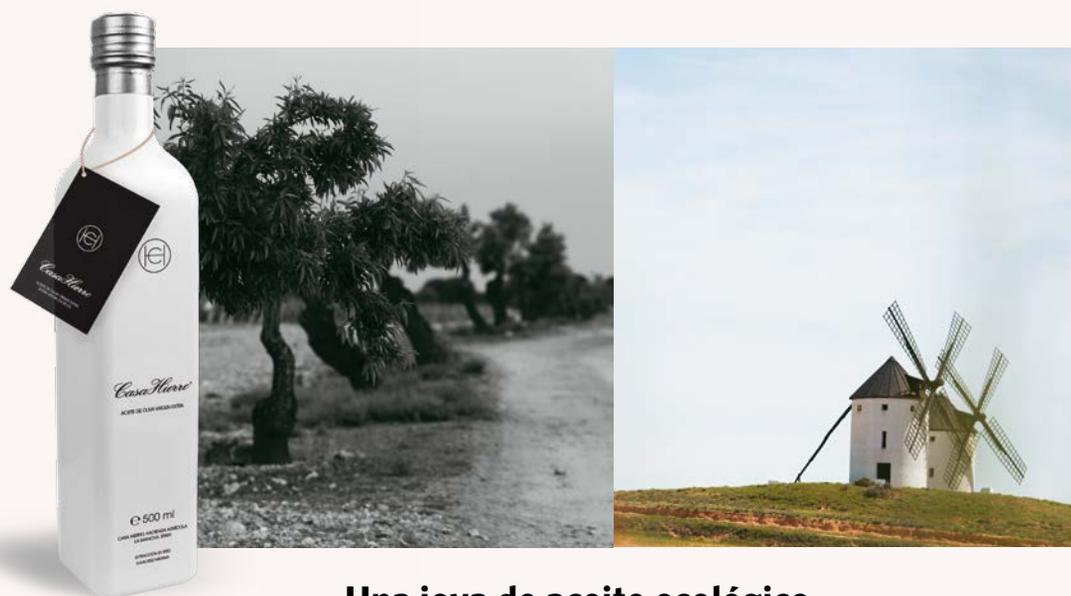
30 años de experiencia profesional de los cuales 16 dedicados en exclusiva al entrenamiento personal. Propietario de Estudio de Entrenamiento Personal UNO a UNO.

**MAITE MORO**Deco addict

Le encanta la decoración y es más donostiarra que la barandilla de La Concha. Nos ayuda a hacer una selección de objetos para darle un nuevo aire a la casa este verano.

**DRA. ESTHER TELLERÍA**Nuestra gurú

Gracias a ella aprendemos a comer saludablemente, nos sentimos mejor con nuestro cuerpo. También es la nutricionista de Karlos Arguiñano.



### Una joya de aceite ecológico

Nos encanta el aceite de oliva virgen extra de Casa Hierro, por su excelente calidad y el cuidado diseño de su botella blanca. Procede de una hacienda agrícola del año 1603 ubicada en Argamasilla de Alba, Ciudad Real. Para su elaboración se utilizan aceitunas de olivos centenarios libres de productos químicos. Su producción es limitada, porque la marca es muy respetuosa con el entorno. Una sugerencia: añade aceite en un cuenco y compra buen pan para untar. Tendrás un aperitivo fácil y saludable.

Dónde: en **Muñoa Alimentación**, planta 0



### El mejor salmón ahumado del mundo

Así de rotundo nos presenta Ivan Burgaña, de la pescadería Coro Sotero, este delicioso salmón de Noruega, criado libremente en río, de la prestigiosa marca Guimar, experta en gastronomía del mar. Está tan bueno y su sabor es tan suave que no le hace falta ningún tipo de acompañamiento. Córtalo en finas lonchas y como mucho, añádele un chorrito de aceite de oliva virgen extra Casa Hierro. Es un capricho perfecto para una cena de verano en la terraza.

Dónde: **Pescadería Coro Sotero**, planta -1



### De edición limitada

Cervezas artesanas, con personalidad y originales. Ideales para un trago largo y fresco después de una jornada de compras en San Martín. Ricardo y Marcio te aconsejarán gustosamente.

Dónde: en **Old Town Cafés Especiales**, planta 0

# VIDA

## GASTRÓMETRO DE VERANO

**EL BUEN TIEMPO, EL RELAX Y LA PLAYA NOS ABRE EL APETITO. SI, ADEMÁS, TIENES UN PALADAR CAPRICHOSO, TE DAMOS UNAS RECOMENDACIONES PARA DARLE UN TOQUE GOURMET A TU CESTA DE LA COMPRA. TODO LO ENCONTRARÁS EN SAN MARTÍN.**



### Vitaminas para la playa

Zumos de frutas y de verduras especialmente seleccionadas y de la mejor calidad que van a sentir de lujo a tu cuerpo. Los elaboran al momento, un una máquina especial que no licúa, sino que prensa, manteniendo todas las propiedades. Pídelo para llevar y tómatelo debajo de la sombrilla.

Dónde: **La Supera**, planta 0

Viaja con frecuencia a Londres y Nueva York. Le apasionan México DF y su gastronomía, y últimamente le ha dado fuerte por el ceviche peruano. Con todo, Mikel Erentxun (Caracas, 1965) nunca ha dejado de ser un humilde chico de Amara que, a día de hoy, si no está de gira, sigue yendo a comer a casa de su madre dos veces por semana. “Es la mejor cocinera del mundo”, cuenta. Tiene debilidad por la tortilla de patata. A raíz de su cardiopatía, desde hace tres años, lleva una dieta estricta “pero, puedo comer jamón ibérico y beber vino. ¡Menos mal!”.



# MIKEL ERENTXUN

## "ESTOY ENGANCHADO A LA COCINA PERUANA, PERO NO PUEDO VIVIR SIN LAS LENTEJAS DE MI MADRE"

POR Estibalitz Ortega Arsuaga

**H**ago deporte, tomo medicación diaria ya de por vida y cuido muchísimo la dieta. Desde que me pasó lo del corazón me he convertido en un talibán de la alimentación. **Hasta hace tres años, no probaba la verdura.** Me alimentaba de pasta y pollo. Y comía mucha bollería industrial. **Ahora no puedo vivir sin comer fruta y verdura. Ya no puedo tomar alcohol, sólo vino,** que me encanta. Cerveza también pero no me gusta. Me gusta el vino bueno y el no tan bueno. Yo era de Rioja, pero a fuerza de viajar por España, aprendí a tomar otros vinos. Los de Toro, Jumilla, Somontano. Se hacen vinos muy buenos. Aunque si tuviese que elegir uno, me quedaría con tinto Rioja. El blanco no me va. **Tengo cinco hijos.** Les digo que no coman chucherías, pero no me hacen caso. **Me gusta mucho hacer la compra del día a día:** la fruta, la verdura, el pescado... Siempre busco la calidad y si hay fruta y verdura ecológicas, mejor. **San Martín es un mercado con mucho sabor,** antes solía ir a comprar sushi porque me pillaba cerca de casa, ahora vivo en las afueras de Donosti. En mi despensa hay arroz, pasta y legumbres. **Ya no como carne roja ni cerdo, solo pollo.** Tampoco pescado. Me he hecho especialista en comer dos primeros platos. **Hay épocas en las que hago dietas radicales y me acerco mucho al vegetarianismo y la macrobiótica. Me encanta el jamón ibérico.** Podría ser vegetariano pero comiendo jamón. Habría que buscarle una palabra a eso. **Si yo fuera un ingrediente,** sería algo dulce. Tampoco me han quitado ni el azúcar ni la sal... ¡Que sería de la vida sin ellos! **No suelo cocinar.** Hago cosas básicas: ensaladas, pasta y me pongo a Bob Dylan o los Beatles. **Si pudiese, invitaría a cenar a Paul Mccartney. Me encantan los platos de cuchara, como las lentejas de mi madre.** Para ir de pintxos, **me gustan los bares de barrio.** Me encanta la tortilla de patata del Egoki y también voy al Pluto, los dos están en Amara. También me gusta mucho el Nestor, en la parte Vieja, y para comer algo más sofisticado, A Fuego Negro. **Detesto la coliflor, desde pequeño.** El olor me echa para atrás. Me encantaría que me gustase, porque es una der las verduras más completas que existe, pero no hay forma. **Y tampoco soporto el pepino.** Ni el vinagre. Las ensaladas solo las aliño con aceite.

### "SOY UN ENFERMO DE LA TORTILLA DE PATATA"

Me encanta de siempre. Tengo mi top ten internacional. Cada vez que voy a un sitio la voy y la puntúo. No puedo abusar. Así que no como huevo en toda la semana para poder comer tortilla a gusto.

Estas son mis favoritas del mundo:

1. En Santander, en la cafetería de un club deportivo.
2. La de mi mujer
3. La del Egoki, un bar de toda la vida de Amara
4. La del Néstor, en la Parte Vieja



"Me gusta jugosa y con cebolla".

# ¡ CÓMO METER BIEN LA GAMBAS!

Se cocina en un pis pas. Tiene muy pocas calorías y es fuente de proteínas de alta calidad. Este verano, apúntate al gamba style de San Martín.

POR E. Ortega Arsuaga FOTO E. Ortolaiz



## CIGALAS del CANTÁBRICO

### Cuerpo de vedette

De cuerpo alargado, sus pinzas son largas y espinosas. El caparazón, con espinas y costillas es de naranja pálido-rosáceo, con acentuaciones rojizas y manchas blancas. Su tamaño suele oscilar entre los 7 y 30 centímetros. El peso, entre 20 y 600 gramos.

**MULTIVITAMINAS.** Las cigalas contienen selenio, vitaminas E y B3, yodo, sodio, fósforo, proteínas, calcio y potasio.



## CAMARÓN de ESPARRALDE

### Exquisitez gastronómica

Existe la creencia de que la quisquilla es el camarón pequeño, pero ésta es una especie de calidad inferior, y por tanto, más barata. El camarón puede medir diez centímetros y la quisquilla, uno. Para no fallar hay que fijarse en la forma de la cabeza, afilada y triangular en el caso del camarón y cuadrada, en la quisquilla. El cuerpo del camarón está dividido en segmentos con pequeñas manchas y tras su cocción el color es más rojizo.

**COLESTEROL.** El camarón es bajo en grasa y rico en agua (80%)



## GAMBA de PALAMOS

### Prestigio internacional

En los impresionantes caladeros naturales de la localidad de Palamós (Girona, Costa Brava) se pesca esta joya del Mediterráneo. Su cuerpo es rojizo, su textura firme, y posee un sabor incomparable y exquisito.

**CORAL.** En crudo, el interior de la cabeza es negro porque es un coral. Al cocerlo, se vuelve rojo y su sabor es delicioso.



## GAMBA de HUELVA

### La reina del sur

En crudo es de color transparente y al cocerla coge un tono naranja clarito. No obstante, se le llama gamba blanca para diferenciarla de la gamba roja del Mediterráneo. Se pesca en el Atlántico, en la zona del Golfo de Cádiz. Es de buenísima calidad y de un sabor incomparable al de gambas procedentes de otros lugares.

**POCAS CALORÍAS.** Su valor energético es muy bajo, apenas del 2 al 5% de grasa, proporcionando entre 65 y 105 calorías (dependiendo de la variedad) cada 100 gramos.

Los consejos de Iván Burgaña  
para comer buen marisco

## ¿QUÉ SE CUECE HOY EN CORO SOTERO?



*“La mejor manera de comer marisco es cocido, para saborearlo bien y distinguir los sabores característicos de cada especie”.*

**La familia de Iván**, la cara más visible de esta impresionante pescadería ubicada en la planta -1 de San Martín, lleva más de 100 años vinculada al mar y a la venta de pescado de calidad. Además de tener una cuidada selección de pescado que le ha llevado a ser proveedor de los restaurantes con más estrellas Michelin de San Sebastián, Coro Sotero ofrece los mejores mariscos del Cantábrico, del Mediterráneo y del sur de España.

“Para comer buen marisco, lo primero que hay que hacer es comprar buen marisco, de calidad. Este debe ser fresco, si está vivo mejor, sobre todo las cigalas, las langostas, el bogavante, el buey... Si están cocidos, como los gambones, las gambas o los camarones, deben estar brillantes. Es muy importante, porque signi-

fica que llevan poco tiempo en la pescadería. Cuanto más secos estén, menos brillarán”.

**¿Y a la hora de cocinarlos? ¿Qué hay que tener en cuenta?**, le preguntamos. “Los muy puristas dicen que la mejor manera de comer marisco es cocido, para saborearlo bien y distinguir los sabores característicos de cada especie. Yo también soy partidario de esta opinión. Cocinándolo a la plancha o al horno se pierde sabor, porque la técnica es más agresiva, y el sabor de las cigalas o de las langostas es prácticamente el mismo al hacerlo de esta manera. Nosotros ofrecemos a los clientes la posibilidad de cocer aquí, en nuestra pescadería, el marisco. Los cocemos al vapor, en su propio juego, sin sal, porque el propio bicho ya tiene su sal y no le hace falta. Tienen un sabor buenísimo”.

### **ITSASKIAREN NUTRIZIO- PROPIETATE BALIOTSUAK**

*Esther Telleria doktorea*

Itsaskia elikagai oso-oso da, gure egunerokoan behar ditugun funtsezko elikagai asko ematen dizkigulako. Gainera, ezinbestekoa da kilo batzuk galdu nahi dituztenentzat, ia gantzik ez duelako.

#### BALIO BIOLOGIKO HANDIKO PROTEINAK.

Itsaskiak muskulu-masari eusten eta defentsa onak izaten laguntzen du.

#### KALORIA GUTXI.

100 gramo itsaskik zereal-barratxo batek edo 3 arto-opilek adina kaloria dute.

#### IODOA EMATEN DU.

Mineral hori hormona tiroidearen osagaietako bat da, eta hormona horrek gure metabolismoa eta organoak erregulatzen ditu.

#### B12 BITAMINA DU.

Itsaskiak, B taldeko bitamina guztiak ez ezik, B12 bitamina ere badu. Bitamina hori animalia-jatorriko elikagaian dago soilik, eta beharrezkoa da anemiari aurrea hartzeko, metabolismo zuzena izateko eta nerbio-sistema ondo egoteko.

#### A ETA D BITAMINAK DITU.

Bitamina horiek beharrezkoak dira hezurrak ondo egoteko.

GEZURRA da kolesterola igoazten duela.

#### AZIDO URIKOA.

Itsaskiaren proteinek arrainarenak baino zuntz gehiago dute, kolageno gehiago dute; horregatik digestio zailagoa dute. Proteina horien metabolismoak purinak sortzen dira, eta gure organismoak horiek metabolizatzen dituenean, azido uriko bihurtzen dira. Horregatik, azido urikoari lotutako arazoak dituztenek itsaski gutxi jan behar dute.

LA GASTRO-RECETA SAN MARTÍN

## AJOBLANCO DE PIÑONES CON LANGOSTINOS

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estitxu Ortolaiz

### INGREDIENTES/ 6 PERSONAS

300 g de piñones  
4 dientes de ajo  
8 langostinos  
300 g de miga de pan blanco de víspera  
1,5 dl de aceite de oliva virgen extra  
8 uvas  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
sal  
pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y retirarles la cabeza. Poner la miga de pan a remojo en agua fría
2. Triturar con la batidora los piñones y los ajos pelados. Agregar la miga escurrida y las 2 cucharadas de vinagre. Incorporar el aceite en hilo, poco a poco, reservando 1 cucharada para saltar los langostinos.
3. Sazonar con sal y pimienta. Añadir  $\frac{1}{2}$  litro de agua y rectificar la sazón. Refrigerar durante 3 horas, como mínimo, y servir con los langostinos salteados en el aceite reservado y unas uvas.

Tiempo: 20 minutos  
Dificultad: mínima

### ITSASKIAREKIN UZTARTZEKO...



#### NORA DA NEVE 2007

**ALBARIÑO AROMATIKOA  
ETA NORTASUN  
HANDIKOA**

**BARIETATEA:  
% 100 Albariño**

Nora da Neve ardoa Viña Nora ardandegiaren onibarreko Albariño mahastirik onenetan sortzen da, eta frantziar haritzeko upelen gozotasunean ontzen da. Ardo freskoa da, ñabardura ugarikoa eta guztiz modernoa.  
**SUPER AMARAn**



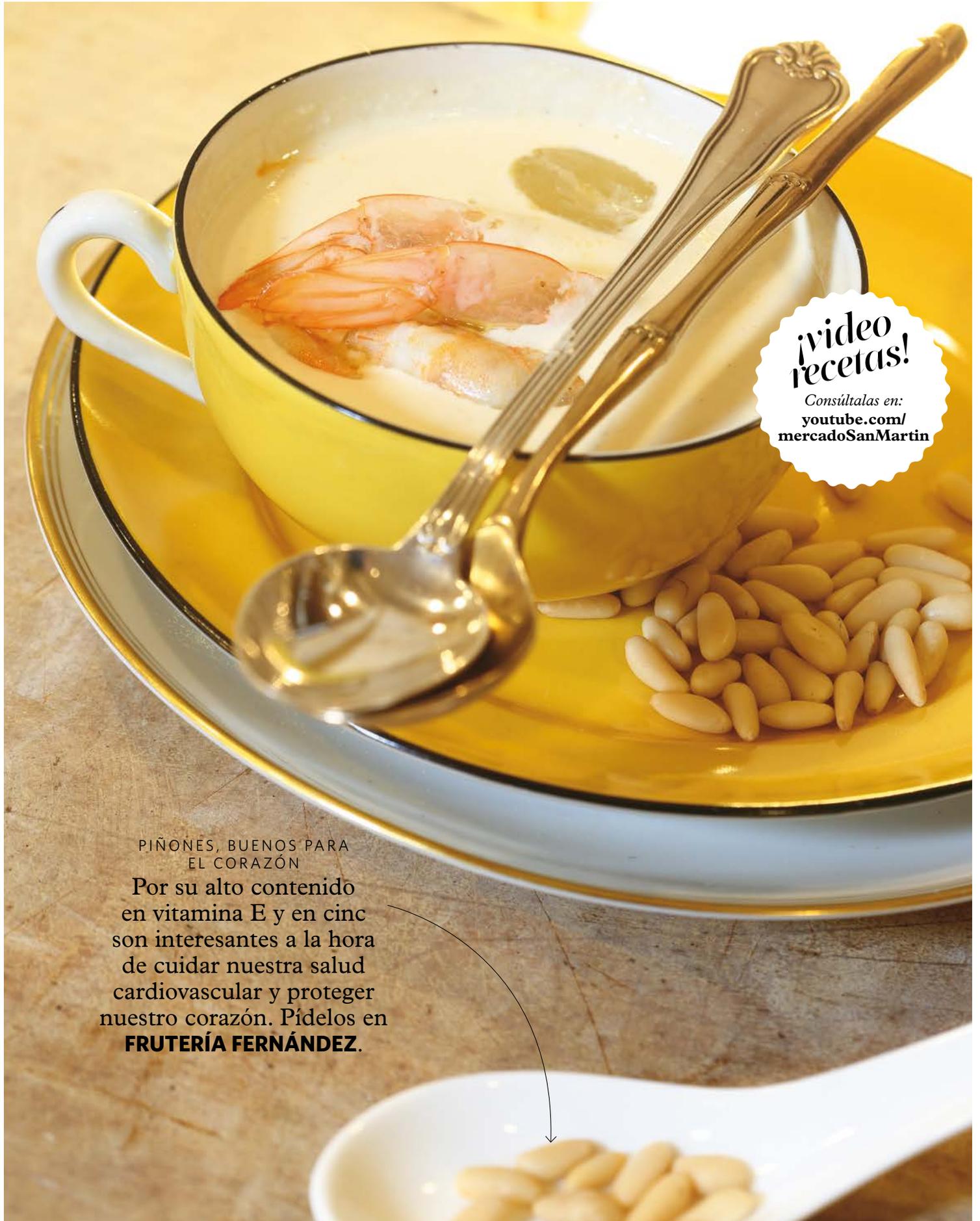
#### ESSENCE RIESLING

**ALEMANA, AROMATIKOA  
ETA FRESKOA**

**BARIETATEA:  
Riesling**

Ahoan oso ardo arina da, azkar igarotzen da baina muxika-zapore gozoak uzten ditu. Hitz gutxitan, aukerako ardo da zapore gozoak bilatzen dituztenentzat edo aperitiboekin zein entsaladekin hartzeko.

**SUPER AMARAn**



**¡video  
recetas!**

Consúltalas en:  
[youtube.com/  
mercadoSanMartin](https://www.youtube.com/mercadoSanMartin)

PIÑONES, BUENOS PARA  
EL CORAZÓN

Por su alto contenido  
en vitamina E y en cinc  
son interesantes a la hora  
de cuidar nuestra salud  
cardiovascular y proteger  
nuestro corazón. Pídelos en  
**FRUTERÍA FERNÁNDEZ.**

# ARRAUTZAren IZENEAN

POR Estibalitz Ortega Arsuaga

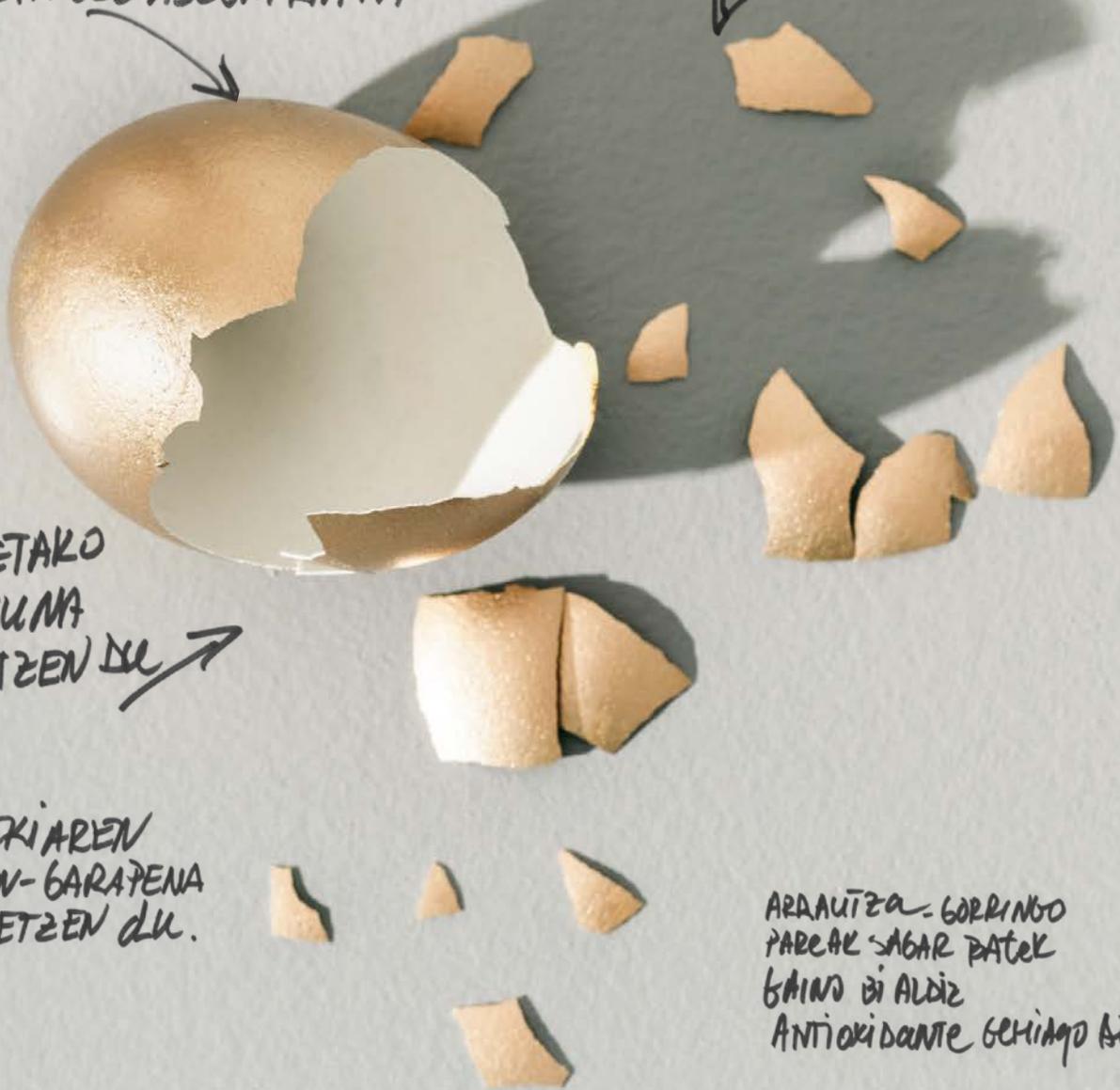
70 KALORIA DITU  
ETA OSO ASEGARRIA DA

EZ DU  
KOLESTEROLIK  
BEHITZEN

DEBIETAKO  
OSASUNA  
HOBETZEN DU

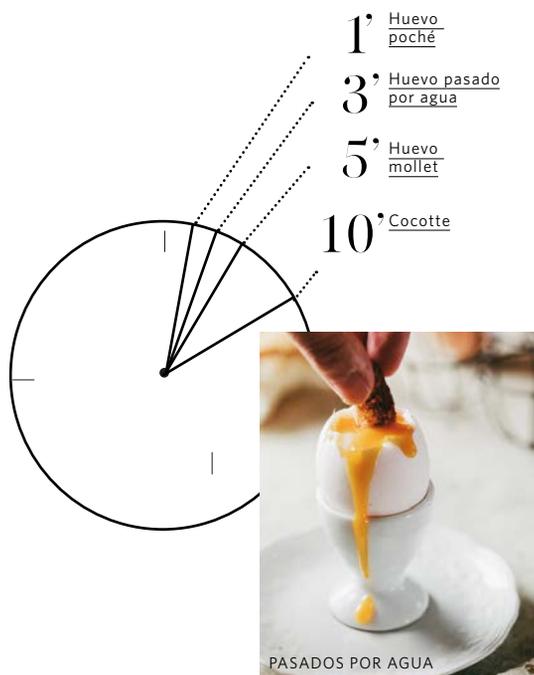
UMEKIAREN  
GARUN-GARAPENA  
HOBETZEN DU.

ARRAUTZA - GORRINBO  
PAREAK SAGAR PATEK  
GAINO BI ALDIZ  
ANTIOKSIDANTE GEMINGO BITU



## Te has quedado con hambre, ¿TE FRÍO UN HUEVO?

*Entran bien en cualquier momento del día porque están deliciosos, sin embargo, hay vida más de allá de los huevos fritos y de la tortilla. Aprovechemos que el huevo es el alimento más versátil de nuestra cocina para prepararlo de otra forma y darle un toque gourmet a nuestros platos.*



PASADOS POR AGUA

### PASADOS POR AGUA

Introduce los huevos en el cazo y cúbrelos con abundante agua fría. Cuécelos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, cuenta hasta 1 minuto.

**Resultado:** la clara habrá cuajado ligeramente y la yema estará líquida.

Si te gusta la clara más dura pero la yema fluida, déjalo cocer 30 segundos más. Para tener la clara aún más firme y la yema a punto de cuajar, déjalo 30 segundos más. Cuando creas que están a tu gusto, sácalos del agua.

TIEMPO *entre 1 y 3 minutos*

### MOLLET

Cuécelos igual que los huevos pasados por agua, pero déjalos 3 minutos una vez que el agua haya empezado a hervir. Baja el fuego, ya que si los huevos se cuecen a fuego fuerte, las claras se quedan gomosas. Pasados los 3 minutos, pásalos a un recipiente con agua fría y déjalos enfriar 10 minutos.

**Resultado:** la clara estará cuajada y la yema, semilíquida.

TIEMPO *5 minutos*

### ESCALFADO O POCHÉ

Llena un cazo con agua y un chorro de vinagre y cuando empiece a hervir, añade con mucho cuidado el huevo sin cáscara. Escalfa durante 1 minuto y medio. Retíralo y sírvelo. Si quieres dejarlo para más tarde, introdúcelo en agua fría. Puedes conservarlo en la nevera hasta 48 horas.

TIEMPO *1 minuto y medio*

### COCOTTE (O AL HORNO)

Unta con mantequilla uno o varios cuencos. Añade un huevo por cada recipiente y añade un poco de crema de leche, pero sin verterla sobre la yema. Posa los cuencos sobre una bandeja de asar poco profunda con papel encerado y añade agua hasta cubrir la mitad de los cuencos. Introduce en el horno y hornea durante 10 minutos.

TIEMPO *10 minutos (horno precaliente a 170 grados)*



MOLLET



ESCALFADO O POCHÉ



COCOTTE (O AL HORNO)

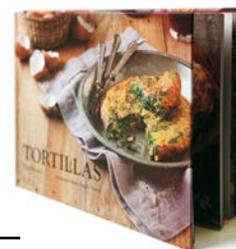
### **EROSI SAN MARTINEN:**



### **MUÑOIA ALIMENTACIÓN dendan EUSKAL OILOEN ARRAUTZA EKOLOGIKOAK**

**Luciaren Etxean**, marraduna euskal arrazako oiloak libre dabilta 10.000 m<sup>2</sup>-ko azaleran zehar, nekazaritza ekologikoko pentsu ez-transgenikoekin elikatzen dira, eta bakoitza zehazki kontrolatuta dago. Bizimodu ona dutenez, kalitatezko produktua ahalbidetzen dute.

[www.luciarenetxea.com](http://www.luciarenetxea.com)



### **'TORTILLAS'** Toni Monné

Barazkiekin, arrainarekin, gaztarekin, hestebeteekin, pastarekin, arrozarekin... ideia errazak gure eguneroko tortillaren itxura aldatzeko.

**Non:** FNAC SAN MARTINen



### **'HUEVOS'** Michel Roux

Errezeta-liburu honetan, sukaldari frantziarrak, munduko sukaldeburu entzutetsu eta sarituenetako bat denak, arrautza omentzen du. "Errespetu handia diot arrautzari, bikaina baita modu guztietan prestatuta. Gutxietsitako elikagaia dela uste dut, osagai garestiek eta luxuzkoek bazterrarazi dutena. Ni betidanik liluratu naute arrautzek".

**Non:** FNAC SAN MARTINen.

LA GASTRO-RECETA SAN MARTÍN

## HUEVOS ESCALFADOS Y TRUFA EN TARRINA DE YOGUR

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estixu Ortolaiz

### INGREDIENTES/ 6 PERSONAS

6 huevos muy frescos  
 vinagre suave  
 2 patatas  
 50 ml. de leche  
 50 gr. de mantequilla  
 2 cebollas  
 aceite  
 2 trufas negras pequeñas

### ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla en tiras finas y pocharla hasta que esté blanda y dorada. Salpimentar.
2. Pelar y trocear las patatas. Cocerlas con la leche y un poco de agua hasta que se ablanden. Machacarlas, salpimentarlas y añadir la mantequilla.
3. Para escalfar los huevos, llenar un cazo con agua que cubra las  $\frac{3}{4}$  partes. Añadir un chorro de vinagre. Calentarlo. Cuando esté a punto de hervir, añadir los huevos uno a uno. Cocerlos 3 minutos aproximadamente. Pasarlos a un bol con agua tibia y sal. Laminar las trufas.
4. Servir: poner en el fondo del vasito de yogur el puré, encima la cebolla y terminar con el huevo y una lámina de trufa.

Tiempo: 30 minutos  
 Dificultad: principiantes

### UZTARTZEKO...



#### PRINCIPE DE VIANA

**UPELEAN  
 HARTZITUTAKO ARDO  
 ZURIA**

**BARIETATEA:**  
 % 100 Chardonnay

Ardo horren dotoretasunaren gakoak bere xalotasuna eta lanketa zaindua dira. Eguneko edozein unetan dastatzeko moduko ardoa da.  
**SUPER AMARA**n



#### HABLA DEL SILENCIO

**6 HILABETEZ  
 ONDUTAKO ARDO  
 BELTZA**

**BARIETATEAK:** Syrah,  
 Cabernet Sauvignon,  
 Tempranillo.

Ardo haragitsua eta ahaltsua. Zaila da tentazioari uko egitea: prezio oso ona duenez, egunero kapritxo bat izan dezakegu.  
**Espainiako ardorik onena** aukeratu du AEPEVek.  
**SUPER AMARA**n

TRUFA, EN OTOÑO  
Aunque lo mejor es hacer esta receta con trufa fresca, hasta otoño no es temporada. Entonces podrás comprarla en **LA SUPERA**. Mientras tanto, puedes cocinar con trufa en conserva que encontrarás en **IÑAKI & JENNY**.

**¡video recetas!**

Consúltalas en:  
[youtube.com/  
mercadoSanMartin](https://www.youtube.com/mercadoSanMartin)



# minimil

New Basque Style

## Nueva tienda

MISMA ELEGANCIA DONOSTIARRA

Minimil se ha trasladado a una espectacular tienda en Garibai 3, con el objetivo de ofrecer a sus clientas una atención de mayor calidad y para crecer como marca. “Queríamos un local con verdad, muy donostiarra y lo hemos conseguido. La acogida ha sido buenísima”, explican con ilusión en la casa.

POR Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTO Niko Iturralde

# P

or su evidente belleza, inevitablemente, el escaparate de la nueva tienda de Minimil (Garibai, 3) llama la atención de toda aquella persona que pasa por delante. Es un enorme ventanal en el que, de forma impecable, están expuestas las prendas de la nueva colección de verano, marcada por los tonos azul marino, negro, blanco y las rayas marineras que tanto gustan en San Sebastián. Una vez en el interior, la sensación es la de estar en un atelier de París: elegante, cálido y acogedor. Y muy luminoso, que al mismo tiempo mantiene el estilo de la casa, marcado por la sobriedad y las líneas depuradas.

“Lo más importante para nosotras era enseñar bien el producto y que las clientas se encontraran a gusto. Que el local fuese afín a Minimil - New Basque Style y que remitiera a la tradición comercial de la ciudad. Buscábamos un local confortable pero no una tienda nueva. Queríamos un espacio con verdad”, explican Contxu Uzkudun y sus hijas Ana y Beatriz Zuaznabar.

## Colores de San Sebastián

La conceptualización y diseño de la tienda han venido marcados, en gran medida, por el amor que Minimil siente por la ciudad, y por el compromiso que la marca tiene con la belleza y la calidad. “Para ello, elaboramos una carta de colores que reflejara Donosti. Buscamos una moqueta de pura lana que tuviera el mismo tono que la arena de La Concha y que los grises de las carpinterías recordaran al mar y al cielo. Buscamos también unos muebles que evocasen la historia de la ciudad. Los pilares de oro son como finos rayos de luz que ayudan a definir los espacios. Con todos estos elementos sabíamos que quienes nos visitaran podrían sentirse en casa, pero también en un ambiente moderno”, añaden.

Minimil, en Garibai, es un lugar que te ofrece la posibilidad de hacer algo más que comprar prendas de calidad. Es un espacio para vivir una experiencia de belleza y honestidad con la moda.

Compra on line: [www.minimil.es](http://www.minimil.es)

“

“Tokiz aldatzea asko mamitu dugun erabakia izan da. Elkanoko denda txikia geratu zitzaigun eta azken hiru urteak toki berri baten bila ibili gara. Handiagoa, toki enblematiko batean eta bezeroentzako eroso. Garibai kaleko 3garren zenbakian topatu dugu. Hemen, marka bezala, gora egiteko aukera izango dugu”.

”



FOTOS MODA: GUILLERMO MONFORT



Los colores neutros, marca de la casa, llaman la atención en el escaparate de Garibai 3.



POR Carolina Orive / FOTOS Estítxu Ortolaiz/ C.Orive

## HAZLO TÚ MISMA

# VERANO A LA VISTA

LLEGAN LAS VACACIONES DE LOS PEQUES Y LAS TUYAS, UNA ÉPOCA PERFECTA PARA HACER MANUALIDADES JUNTOS Y DAR RIENDA SUELTA A LA CREATIVIDAD. OS EXPLICAMOS CÓMO HACER UNOS CUENCOS DE CEMENTO, UNA PIZARRA CON FORMA DE CASA Y UNAS PRECIOSAS CAMISETAS DE ESTILO ÚNICO. ¿TE ANIMAS?



### PROYECTO DIY 1



### PIZARRA CON FORMA DE CASA

¡Olvídate de pringarte con pintura! Con este proyecto harás fácilmente una pizarra de pared que va a entretener a tus amores durante todas las vacaciones. ¡Nos encanta!

#### NECESITAMOS

- + Sierra de calar (podemos mandar cortar con las medidas que escojamos)
- + Unos listones de madera
- + Una puntas de acero
- + Vinilo de pizarra o pintura de pizarra

- 1.** CORTAMOS LA PLANCHA DE DM a la medida que escojamos en forma de casa. Esta que os enseñamos tiene 950 mm de ancho por 1200 mm de alto.
- 2.** PEGAMOS EL VINILO o pintamos con pintura de pizarra sobre la plancha.
- 3.** COLOCAMOS LOS LISTONES en los extremos para delimitar el espacio para dibujar, y por la parte de atrás lo sujetaremos con unas pequeñas puntas a la madera base.

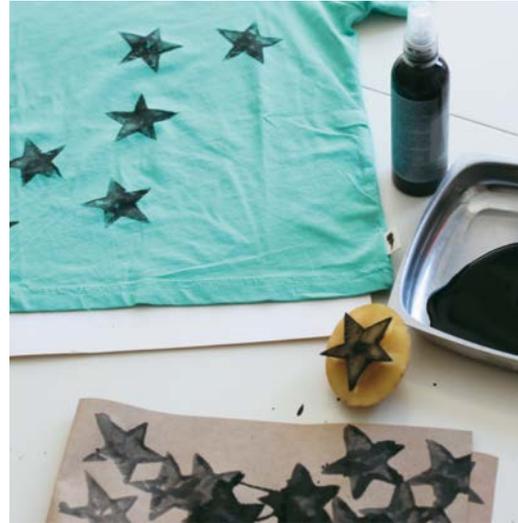
Eskerrik asko Ane eta Enaitz! Oso zintzo portatu zineten eta argazki saioan!



AMA, ¿ME DEJAS  
PINTAR  
(EN LA PARED)?



## PROYECTO DIY 2



### ESTAMPAR CAMISETAS

Con estas camisetas vais a triunfar este verano. Elegid un motivo fácil, de estilo geométrico, y seréis la sensación en el parque.

#### NECESITAMOS

- + Una camiseta básica
- + Pintura especial para tela
- + Unas patatas
- + Moldes de cocina

**1. ESCOGEMOS LOS MOLDES** de cocina que más nos gusten para nuestro estampado. Presionamos el molde sobre la patata, y ya tendremos nuestro sello casero.

**2. SI NO ENCONTRAMOS MOLDES** crearemos nuestras propias plantillas totalmente personalizadas. Dibujaremos la silueta en la patata y con un cúter hacemos la forma.

**3. EXTENDEMOS LA CAMISETA** y le introducimos un cartón en el interior para que cuando estampemos la camiseta no se transfiera la imagen.

**4. UNTAMOS LA PATATA EN LA TINTA**, eliminamos un poco el exceso sobre un cartón y a continuación estamparemos como locos consiguiendo una camiseta original, divertida y única.



## PROYECTO DIY 3



### **PORLANEZKO KATILUAK**

Jarri barruan lore batzuk eta etxeke edozein txokoa alaituko duzu. Txikien pinturak jasotzeko ere oso egokiak dira. Handienak, barazkiak jasotzeko oso aproposak dira.

#### **OSAGAIAK:**

- + Porlan-hauts grisa
- + Ura
- + Silikonazko moldeak

- 1.** MATERIALA PRESTATZEKO, porlan-hautsa eta ura nahasiko ditugu.
- 2.** KONTUZ ERAGINGO DUGU, pasta egin arte.
- 3.** NAHASTURA SILIKONAZKO MOLDERA isuriko dugu eta pare bat kolpe emango dizkiogu, pasta ondo banatuta gera dadin. Poliki presio eginda, ontzi txiki bat jarriko dugu erdian.
- 4.** MATERIALA GOGORTU ondoren moldea kendu eta soberakinak labanaz edo lixaz kenduko ditugu.



#### LAMPARAK

**Aiba Studiok** buia akastunekin edo balio ez dutenekin egindako lanparak. Material irregularrari esker, argi epel eta oso berezia ematen dute. Hainbat koloretan. Lanpara laranja: 115 €. Lanpara horia: 72 €

> [www.kokekoko.net](http://www.kokekoko.net) / [www.aibastudio.com](http://www.aibastudio.com)

#### OSASUNGARRIA

100 errezeta gozo baino gehiago biltzen dituen liburu honekin, arrain mota guztiei probetxurik handiena ateratzen ikasiko duzu, baita hamaika modutan prestatzen ere. 22,90 €

> [www.fnac.es](http://www.fnac.es)

# boga boga

**UDA GAINEAN DUGUN AITZAKIA HARTUTA, DONOSTIAKO HAINBAT DENDATARA JOANGO GARA, GURE ETXEARI MARINEL-KUTSUA EMATEKO ASMOZ.**

HAUTAKETA Maite Moro / ARGAZKIAK Majo Carreras

#### ESKURA EGOKITZEN DIRA

Cookplayren portzelanazko kaiku berritzaileak. Maskor forma dute eta zure eskura egokitzen dira, nonahi eta nolanahi eroso jateko aukera ematen dizute.

10 € / 19 € (tamainaren arabera)

> [www.kadodecoracion.com](http://www.kadodecoracion.com)

#### ZAHATOA, UDARAKO APROPOSA

H2O zahatoa, Noviembre Studiok diseinatua. Betiko ardo-zahatoa berreskuratu eta garai eta erabilera berrietara egokitu dute. Ezin hobe kanpoan kirola egiteko. 37€

> [www.kokekoko.net](http://www.kokekoko.net)

#### MAHAIA EDO SASKIA?

Arina eta erabilgarria, mahai modura erabil dezakezu edo, haurrak badituzu, jostailuak gordetzeko. 82 € / 75 € (diametroaren arabera)

> [www.valentinashop.es](http://www.valentinashop.es)



**ITSASOA ETXEAN**

Porlaneaneko arrain apaingarria, Danimarkan egina. Etxeko edozein txoko apaintzeko. 6 €  
> [www.valentinashop.es](http://www.valentinashop.es)

**PIEZA BAKARRA**

Artisau erako zeramikaz egindako platera, Carmen Balada artisauak eskuz eta estilo handiz egina. 142,50€  
> [www.kadodecoracion.com](http://www.kadodecoracion.com)

**BILBOKOAK, NOLA EZ!**

Hauek ere Bilboko Cookplay enpresak eginak; lau piezak osatzen dute Yayoi Set sorta. Formak eta tamainak nahieran konbinatuta, otorduetan neurriko anoak eta beharrezko elikagai-aniztasuna eskaintzeko egokiak. 49,50 €  
> [www.kadodecoracion.com](http://www.kadodecoracion.com)

**HORTZ NORDIKOAK**

Banbuz eta nylonez eginak. Hortzetako eskuila urdin originala. Estilo nordikokoa. Nomess Copenhaguen markako ekoiztutakoa. 8 €  
> [www.valentinashop.es](http://www.valentinashop.es)

**ARRAIN LABANA**

Ez da arrain espezie berri bat. Arrain itxurako labana originala da, primerakoa piknik egitera eramateko. 149€  
> [www.cuchillerianavarro.com](http://www.cuchillerianavarro.com)

**DOITASUNA**

WMF marka ospetsuko botila. Primerakoa ura eta zukuak hozkailuan gordetzeko. Fruta pusketak eta izotz-koskorak fresko gordetzen ditu. Difusoreak pasatzen den likidoa kontrolatzeko aukera ematen du. 37,50€  
> [www.menajeoria.com](http://www.menajeoria.com)

**ETA MEZUA?**

Erabilera anitzeko beirazko botila, urrez, ardoz edo lorez betetzeko. 15,30 €  
> [www.enbata.eus](http://www.enbata.eus)

**TRADIZIOA ETA EROSOTASUNA**

Eskuz eginak jutea eta kotoia erabilita, produktu % 100 ekologikoak, Euskal Herrian kontu handiz egindakoak. 19€  
> [www.kokekoko.net](http://www.kokekoko.net)

**OGI SASKIA**

Kotoizko poltsa, barrualdea plastifikatua duena. Ogia gordetzeko aproposa. 15€  
> [www.valentinashop.es](http://www.valentinashop.es)



El sushi no hay que empaparlo en soja, nos explican los hermanos Takahashi de **Kenko Sushi**. (Planta 0 del Mercado San Martín)

# Donosti también sabe a **sushi**



Por amor al sushi, a la cultura japonesa, a la cuadrilla..., por reírnos con los amigos mientras al más torpe se le cruzan los palillos... Quien más quien menos, todos amamos sentarnos alrededor de una mesa para degustar sushi. Es bonito, divertido, rico y saludable, pero no deja de ser algo exótico en la Bella Easo, tan apegada a su gastronomía. “Elige tú, yo nunca sé qué pedir” se repite una y otra vez antes de decidir qué comer: uramaki, hosomaki, nigiri, sashimi... Sabemos que la cosa va de arroz y pescado crudo pero, ¿qué es qué?

POR Amaia Biain

## “Como en la paella, el arroz del sushi ha de estar suelto”

— Kenji y Kyoko Takahashi



Colársela a un donostiarra con la comida es tan complicado como colarse en su cuadrilla de toda la vida.

**Kenji Takahashi** –11 años en San Sebastián y al menos 4 en Mercado San Martín– ha sabido adaptar su gastronomía al exigente paladar donostiarra. ¿Parte del secreto? “Conseguir buenos productos locales y aunque, la variedad no va a ser inmensa como en Japón, nos adaptamos al género que encontramos en esta tierra para desarrollar nuestra receta.”. A diferencia del Mar Cantábrico, el brazo del Pacífico que baña Japón es más cálido y alberga muchas especies que aquí solo alcanzamos a ver en el Aquarium. “Por ejemplo, allí comemos mucho pez globo o pez limón. También tenemos muchos tipos de moluscos, aquí solo hay almeja, navaja, ostras y para de contar”. Esta diferencia no le ha supuesto un obstáculo, sino

todo un reto. “Ahora conozco muy bien el género y me muevo para conseguir lo mejor” asegura Kenji mientras repasa todos los pescados que se ha llevado a su terreno: “He trabajado con casi de todo; anchoa, muxarra, bonito, chipirón de anzuelo, lubina, dorada, chicharro, verdel... Lo único que no he tocado ha sido la merluza. La carne es demasiado blanda e insípida si no la cocinas. A la parrilla o en salsa es delicioso, pero crudo apenas tiene sabor”. Kenji tampoco se ha atrevido –hasta ahora– con el rape. “En crudo, tiene un olor un poco molesto, como a amoníaco, al igual que el tiburón o el pez raya. Si algún día me animo, han de ser muy muy frescos”.

Y con tanta oferta de sushi hoy en día, ¿cómo diferenciar el sushi de calidad del que no lo es? “El arroz siempre ha de estar templado, nunca refrigerado. Si se enfría, se queda pastoso, como ocurre con la paella” responde Kenji e insiste en que “hay que comerlo en el día, nunca meterlo en la nevera para el día siguiente. El pescado sí aguanta, pero el arroz no”. El arroz utilizado para el sushi nunca hay que empaparlo en soja pues “ya tiene mucho sabor y además lleva vinagre, sal y azúcar”. Su punto de cocción es clave, sin embargo, “aún no he conseguido que me quede como en mi país. Mi proveedor es excelente, un japonés que cultiva el arroz en Tarragona; aún así, la cosecha es diferente. Japón es un país con un clima muy distinto, allí hay mucha humedad”.

### Kenko Sushi.

Planta 0 del Mercado San Martín

## Sushipedia

El sushi es solo parte de la amplia gastronomía nipona, pero da muchas pistas sobre la equilibrada alimentación de los japoneses. En un pequeño bocado encontramos desde un único pedazo de atún rojo cortado a conciencia, hasta una deliciosa combinación de arroz, pescado crudo, verduras y alga nori. Las formas y aleaciones son infinitas en Japón, pero en Mercado San Martín no se quedan cortos gracias a la exquisita oferta de **Kenko Sushi**, **Jenny Sushi** y **Super Amara**.



Hosomaki

Uramaki

Temaki

### MAKI

**MAKI.** Es la clase de sushi que primero nos viene a la cabeza. El arroz y el alga nori enrollados envuelven diferentes ingredientes. La clase de maki varía en función del orden y la cantidad de los ingredientes.

\_\_\_\_\_ **Hosomaki.** Es el maki más sencillo. El alga nori envuelve un rollito de arroz con un solo ingrediente (generalmente salmón, atún o pepino).

\_\_\_\_\_ **Futomaki.** Al igual que el Hosomaki, el alga recubre un rollo de arroz con más de un ingrediente, por eso el diámetro de la pieza es mayor.

\_\_\_\_\_ **Uramaki.** El arroz y el alga se invierten, dando como resultado un rollo de arroz recubierto de sésamo o huevas, con el alga nori escondida envolviendo el resto de ingredientes.

\_\_\_\_\_ **Temaki.** Con forma de cucurucho, el alga nori encierra arroz con varios ingredientes.

**NIGIRI.** Un bocado de pescado crudo (salmón, atún, dorada, lubina...) sobre una base de arroz. A veces puede llevar una tira fina de nori que ata las dos partes. ¡Importante! Siempre lleva wasabi en medio, no hace falta que le añadas más si no quieres ver las estrellas.

**SASHIMI.** Pieza de pescado crudo. Aparentemente es lo más sencillo, sin embargo, además de la calidad de la materia prima, es imprescindible un corte muy específico apto par los mejores cirujanos.

**GUNKAN.** El arroz, envuelto en una tira de nori con forma ovalada, forma una especie de cuenco que se rellena con algún pescado o huevas de salmón.



nigiri



sashimi



gunkan



sopa Miso



sopa Ramen

## Ausartu gehiago dastatzen

Japonian ez da dena sushia, elikagai gehiago dituzte. Arrain gordina jatearena gaintitu baduzu, gozatu uharte haietako beste plater tipiko batzuek, baita, zergatik ez?

**TARTARRA.** Sukaldariak benetako mai-sua izan behar du aiztoarekin, plater gozo hau prestatzeko. Oinarria arrain gordina da (izokina edo atuna), zati txiki-txikietan ebakita eta zitrikoekin, tipulinarekin eta beste espezia batzuekin ondua. Arrainaren kalitatea funtsezkoa da: halere, gehiegizko freskotasunaren atzean tranpa bat ezkutatzan da. Izan ere, bitxia dirudien arren, arraina freskoegia bada, tenk dago eta haren haragia gogorregia da.

**CHIRASHI.** Plater konbinatu baten modukoa da, baina japoniar erara. Chirashi plater handi batean zerbitzatzen da, askotariko sashimiekin (arrain gordina), arrozeko ohe baten gainean. Barazkiekin ere atera daitezke.

## ZOPAK

Ziur aski entzungo zenuen **Miso zoparen** berri. Japoniako gastronomiaren oinarritzko osagarria da. Haren osagai nagusiak dashia (zoparen oinarria) eta horretan disolbatzen den misoa (sojazko pasta) dira. Ondoren beste osagai batzuk gehitzen zaizkio, hala nola tofua, wakame alga eta tipulina.

**Ramen zopa** modan dago gastronomía-inguruneetan. Aurrekoa baino plater sendoagoa da; hona hemen haren osagai nagusiak: salda (izan daiteke txerriarena, oilaskoarena eta abar), **menak** (garizko fideo oso elastikoak), **gua** (arrautza egosia oinarri izan ohi duen osagarria), **menma** (banbu-enborrarekin egindako ozpine-takoa), nori alga, wakame alga, txerrikia, tipulina eta beste barazki egosi batzuk. Harrigarria da Kenjiri honako hau entzutea: “Ez da benetako zopa, nahiz eta salda duen. Guretzat, fideo-plater bat da, baina osagai gehiagorekin. Amaitzen dugunean, beharbada zurrupatuko dugu zopa, baina oso ohikoa da saldaren erdia uztea. Sendoa da eta egarri handia ematen du”.

## Para nota

1. Sushi significa arroz amargo. La partícula **Su** significa vinagre en japonés y **Shi** viene de Meshi (arroz).
2. A pesar de que la palabra sushi viene del japonés, los orígenes de este plato se remontan al siglo II D.C en China. La historia de este plato comenzó, como casi todas las recetas, por un motivo puramente pragmático: el arroz que envolvía el pescado fermentaba y ayudaba a conservarlo. Luego sólo se consumía el pescado.
3. El secreto está en el **corte**, “siempre contrario a la fibra del pescado, para que el bocado sea tierno”, explica Kenji Takahashi, de Kenko Sushi.
4. **Sashimi** es lo primero que piden los japoneses cuando van a comer a un sushi bar. “Vamos a comer pescado. Si nos quedamos con hambre, entonces pedimos makis o sopa, pero siempre después del sashimi”, cuenta Kenji.
5. “Recuerda no empapar el arroz en la salsa, solo el pescado, o éste se deshará”. Palabra de Kenji.
6. No debes diluir nunca el wasabi en la salsa de soja.
7. En Japón acompañan el sushi con **sake**, fundamentalmente, y **cerveza**. Pero el **vino blanco** marida a la perfección (verdejo, Godello...) y, de hecho, Japón ahora importa muchos de estos caldos.
8. Está permitido comer sushi con la mano. En restaurantes de mucho nivel, se considera **‘iki’** que significa ‘chic’ o guay. Eso sí, antes de ponerse en faena los japoneses se limpian las manos con unas toallas húmedas que encuentran en el mismo establecimiento.
9. Si no te convence comerlo con las manos, utiliza palillos de madera (**hashi**), pero nunca cubiertos metálicos. Nunca pinches el arroz con los palillos, pues los japoneses lo asocian con un rito funerario y, cuando acabes de comer, recuerda no dejarlos nunca sobre el plato; siempre en la mesa o sobre el reposa palillos (**hashioki**).
10. “Mucha gente me pide pez mantequilla”, explica Kenji, “un pescado prohibido en Japón por su alto contenido en grasa. Yo nunca lo utilizo, es indigesto y poco saludable” advierte Kenji.



## “Los donostiarros estamos abiertos a probar cosas nuevas”

— *Paco Echeverría*



Damara de **Jenny Sushi**, preparando pedidos.

Lo dice Paco Echeverría, quien lleva cinco años dirigiendo el puesto de **Jenny Sushi** frente a su legendaria carnicería-charcutería Iñaki & Jenny. Este emprendedor incansable se embarcó en una aventura con destino incierto confiando en “la suerte que tenemos los donostiarros de estar abiertos a probar cosas nuevas”.

Arrancaron prudentemente con una oferta de sushi más clásica pero, a día de hoy, tienen una amplia carta que complace a los paladares más clásicos, a exploradores de nuevos sabores, a vegetarianos e incluso veganos, quienes pueden disfrutar de sushi “sin ningún producto de origen animal”.

Desde Jenny Sushi aseguran que “el sushi más consumido sigue siendo el clásico y, dentro de éstos, el uramaki es el más solicitado seguido de nigiri, sashimi y tartar. Asimismo, “el sushi fusión que combina el clásico con salsas variadas como parmesana o parrillera cada vez cuenta con más aceptación” explica Echeverría. Con respecto a los pescados que más nos gustan, Paco se decanta por “el salmón, seguido del atún, la dorada y la caballa”.

Por último, subraya la importancia de la previa congelación del pescado “a -60° de temperatura, para minimizar el riesgo de contraer parásitos como el anisakis”.

### **Jenny Sushi.**

Planta -1 del Mercado San Martín



## COMPRAR SUSHI EN SAN MARTIN

**KENJI TAKAHASHI.** Ubicado en la planta superior del mercado (a pie de calle), el puesto ofrece una amplia variedad de sushi (nigiri, gunkan, sashimi, hosomaki, futomaki, uramaki, temaki). Actualmente no tienen servicio a domicilio, pero puedes llamar, hacer tu pedido y recogerlo en el mercado recién hecho

T. 943 53 75 27

[www.facebook.com/Kenji-TakahashiKenko-Sushi](https://www.facebook.com/Kenji-TakahashiKenko-Sushi)

**JENNY SUSHI.** Situado en la planta -1 (frente a Iñaki & Jenny), encontrarás un variado surtido. Si te gusta experimentar nuevos sabores, puedes pedir sushi fusión con salsas variadas (parmesana, shirachi, acevichada, parrillera...). También encontrarás la famosa sopa Ramen. Puedes llamar para que te preparen un menú a tu gusto y pasar a recogerlo.

T. 943 42 19 38

[www.kome-come.com](http://www.kome-come.com)

### **SUPER AMARA**

Junto a la charcutería encontrarás un pequeño y completo espacio dedicado al sushi. con una persona al frente de la sección que elabora estas joyas en vivo y en directo. En su carta encontrarás hosomakis, hasta siete clases de uramakis, futomakis, nigiris Gunkan, Sashimi y temakis muy sugerentes como el ‘especial bahía’ o ‘isla cream’. Si no te apetece acercarte al mercado, tienen servicio a domicilio!

T. 943 32 45 67

[www.sushidonosti.com](http://www.sushidonosti.com)





PRESA IBÉRICA  
EN CHARCUTERÍA TXEBERRIA

Medallones  
de fiambre de  
Cordero lechal

EN JUAN ETXEBERRIA



FOTO E. ORTOLAIZ

# Txuletatik

## baratago ere badago bizitza

LAGUNEN ARTEKO AFARIA? FAMILIA-BAZKARIA? BOURGUIGNONNE FONDUEA IA EZ DA PRESTATU BEHAR. ZOAZ SAN MARTINEKO HARATEGIETARA ETA EROSI LEHEN MAILAKO HARAGIA, AUKERATU MAHAIKIDEEN GUSTUKO SALTSAK ETA, LEHENDIK EZ BADUZU, ESKURA EZAZU FONDUE BAT. BON APPÉTIT!

1

**VA DE RETRO**

Burdinurtuzko Le Creuset fonduea. 6 fondue-sardexka ditu, bakoitza kolorezko marka batekin, mahaikide bakoitzak berea zein den gogora dezan. **ORIA MENAJE DENDAN**

eta zoragarri gelditzen da”, azaldu digute **MARIBEL URDAITEGIAN**.

7

**ZAHARRAREN AZPIZUNA (BEHIARENA EDO IDIARENA)**

“Fonduerako haragiak garbiak eta lehen mailakoak izan behar dira, horrela, prestatu ondoren, bigunak eta samurrak gera daitezten. Onena azpizuna da, garestiena ere bai. Aukera merkeagoa nahi baduzu entrekota, maskal-xerra edo taparen kanteroa eraman dezakezu” **JAVIER MUÑOAK** dioenez.

2/3

**BARAZKI GARNIZIOA**

Alberjiniak, kuiatxoak, piperrak, patatak... Guztia labean prestatuta. Ez zaitzez lanpetu eta eska itzazu prestatuta **IÑAKI & JENNY** harategian. Gozo-gozoak!

4/5

**SALTSAZALEENTZAT**

Roquefort-saltsa, onddoena... artisauro eran eginda **IÑAKI & JENNY** harategian. **MUÑOAK ALIMENTACIÓN** dendan saltsa tartariarra aurkituko duzu, eta zapore mina gustuko baduzu eska ezazu bastarda esaten diotena.

8

**NAFARROAKO ESNEKO ARKUMEA**

**JUAN ETXEBERRIA** harategian arkumean espezialistak dira. Nafarroako esneko arkumearen izter-medailoiak fonduean prestatuta probatzeko gomendatu digute bertan. “Izterra ondo garbitu eta onena aterako dugu, medailoiak, aproposak fonduean prestatzeko. Arkumearekin plater bikainak presta daitezke sukaldean. Hemen gutxi erabiltzen da, Frantzian, berriz, hamaika modutan prestatzen dute”.

6

**SALAMANCAKO PRESA IBERIKOA**

“Pres da txerri iberikoaren haragi zatirik onena. Zuzenean Guijuelotik ekartzen digute, bertan astero egiten baitute txerri iberikoen hilketa. Pieza osoa labean ere presta daiteke,



En Old Town encontrarás cafés frescos, tostados semanalmente, artesanos, de alta calidad, sostenibles, preparados por baristas, que conocen la maquinaria y el producto.

La Marzocco es una de las mejores cafeteras del mundo.



## CÓMO PREPARAR EL CÓCTEL MARTINI ESPRESSO EN CASA

### Ingredientes:

1 dosis de café espresso (30 ml.)

1 dosis de vodka (30 ml.)

1 cubito de hielo

1 pelín de azúcar moreno

Agitar en la coctelera.  
Servir en la copa de Martini y añadir unos granos de café tostado.

Está muy de moda en Europa.



LOS ASENTADORES DE SAN MARTÍN

RICARDO KNABBEN y MARCIO AZEVEDO

*old town cafés especiales*

PLANTA 0 / MERCADO SAN MARTÍN

## “Somos enólogos del café”

**EL BARISTA ES AL CAFÉ LO QUE EL ENÓLOGO AL VINO Y LOS BRASILEÑOS RICARDO KNABBEN Y MARCIO AZEVEDO (FLORIANÓPOLIS, 1985) QUIEREN QUE SAN SEBASTIÁN HUELA Y SEPA A BUEN CAFÉ. A CAFÉ ESPECIAL, ESE QUE TIENE QUE SUPERAR LOS 84 PUNTOS EN LA CLASIFICACIÓN, PERO QUE NO TE VA A DEJAR UN AGUJERO EN LA CARTERA. “QUEREMOS QUE LA GENTE TOME BUEN CAFÉ, DE CALIDAD, A BUEN PRECIO”.**

POR Estibalitz Ortega Arsuaga / FOTOS Estitxu Ortolaiz

Florianópolis y Donosti están unidas por lo mismo que las separa: la inmensidad del Océano Atlántico. A nuestra ciudad llegaron hace 8 años Ricardo Knabben y Marcio Azevedo. De la primera, en Brasil, salieron siendo muy jóvenes. Se conocían desde niños. Habían estudiado en el mismo colegio y los dos necesitaban conocer mundo. Cada uno por su lado, estuvieron en Australia, Indonesia, Europa, Colombia... y, la casualidad (si es que existe), les volvió a unir en la Parte Vieja de San Sebastián. En un bar de lo Viejo, emocionados tras el reencuentro y sabedores de su mutua pasión por el café, decidieron poner en marcha Old Town Cafés Especiales.

### ¿QUÉ HACEN DOS BRASILEÑOS VENDIENDO CAFÉS ESPECIALES EN SAN MARTÍN?

Nos encanta esta ciudad. Es maravillosa. Es preciosa, tranquila, no hay violencia... Se come genial y los vascos son buena gente. Llegamos hace ocho años. En 2009. Cada uno por separado, pero nos conocemos desde que íbamos al colegio. Marcio se formó como barista principalmente en Australia. Ellos están muy adelantados en este tema de los cafés especiales. Luego volvió a Brasil para aprender a tostar café. Yo siempre he querido tener una cafetería. Me gusta el trato con la gente, hablar... Pero yo no tenía la experiencia de Marcio. Un día, sentados en la Parte Vieja, empezamos a hablar y surgió Old Town Cafés Especiales.

**¿PEDIR UN CAFÉ ESPECIAL ES COMO PEDIR UN VINO ESPECIAL?** Para alcanzar la categoría de café especial, este tiene que superar los 84 puntos en una clasificación que, por explicarlo de alguna manera, es como si fuera la guía Peñín del vino. A diferencia del café comercializado como un producto genérico, de algún lugar tropical, que solo sirve

para espabilarte por las mañanas o inyectarte cafeína, nosotros nos centramos en cafés que se definen por su calidad y sabor. El café es como el vino, hay años de buenas cosechas y otros no tan buenas. Nosotros traemos las mejores cosechas de cada año.

**¿DE DÓNDE PROCEDEN VUESTROS CAFÉS?** Traemos cafés de todo el mundo: de Estados Unidos, de Brasil, de África... De fincas sostenibles cuyas tierras están bien cuidadas por agricultores que cobran un sueldo digno. Que respetan la naturaleza. Nosotros conocemos cuál ha sido todo el proceso del café que vendemos para que quien se tome una taza en nuestra cafetería sepa que está tomando un buen café.

**¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL TUESTE EN EL CAFÉ?** Es lo más importante, junto con el cultivo. Van de la mano. Si tienes un buen café y lo tuestas mal, beberás un café malo. Porque si lo tuestas en exceso, el café sabe amargo, a quemado, y ese no es su sabor de verdad, aunque muchas veces, aquí se toma así. El café es un fruto y tiene sabor. Si lo tuestas bien, mantiene sus aromas, sus azúcares... El café tiene más de 800 aromas volátiles. Más que el vino.

**¿AL DONOSTIARRA QUÉ CAFÉ LE GUSTA?** A la gente de Donosti le gusta mucho el café de Brasil, porque tiene cuerpo, es más achocolatado y combina muy bien con la leche. Como sabemos que la gente nos pide mucha leche, nos preocupamos de tener la mejor leche del día (Igeldoko Esnea), de vacas que pastan en el monte Igeldo. También tenemos leche de soja ecológica. Y tenemos precios muy competitivos. Queremos que la gente tome buen café, de calidad, a buen precio. En Donosti hay una cultura de la gastronomía muy desarrollada, pero del café no. Nuestra idea es llevar el café al mismo nivel de la cocina.



“Además de cafés especiales, tenemos infusiones, cervezas artesanas, vino y una selección de dulces artesanos que están buenísimos”



RECETAS  
**DE AUTOR**  
 CON MARTÍN BERASATEGUI

Nuestro chef colaborador nos propone dos deliciosas fórmulas, sencillas y económicas. Una funciona como plato único. La otra, de postre.

**DEPURATIVAS.** ¿Sabías que la berenjena tiene mucho agua y que es muy buena para eliminar toxinas? Es ideal para tomar si estás a dieta. ¡Ojo! No la tomes cruda porque podría provocar dolor estomacal. En **LA SUPERA.**

**ALTERNATIVA VEGETAL.** Si tienes intolerancia a la lactosa, puedes sustituir la leche y la nata por esta salsa de arroz, ligera y deliciosa. También vale para postres y para tomar con café y té. En **SUPER AMARA.**

**CON CHÍA.** En **PANADERÍA TALO** encontrarás este pan con semillas de chía, que tienen mucha fibra y Omega 3.



**SIN TOSTAR.**

Acostúmbrate a tomar los frutos secos sin tostar, así aprovecharás mucho mejor sus propiedades. En **SUPER AMARA.**

**BUENOS PARA LA TENSIÓN.**

Los higos secos son muy ricos en fibra, por lo que ayudan a regular el tránsito intestinal. También aportan mucho calcio y magnesio y ayudan a controlar la tensión arterial. En **FRUTERÍA FERNÁNDEZ.**

**LA CABRA TIRA AL MONTE.**

Queso artesano elaborado en la **QUESERÍA ADARRAZPI**, ubicada en las faldas del monte Adarramendi, en Urnieta. Pásate por el puesto que tienen en la planta -1 de San Martín y pídele consejo a Inma Iriondo.

**ARTESANO.**

Nos encantan los productos de pato que elaboran sin conservantes ni colorantes en **FOIES GOIBURU** (planta -1 de San Martín). ¡Este jamón de pato está buenísimo y apenas tiene grasa!

**KONTUAN HARTZEKO**

**ALBERJINIA-PASTELAK ANIMALIA-  
PROTEINA DUENEZ, EZ DUZU ZERTAN  
BIGARREN PLATERA PRESTATU.  
ERRUKULAZ ETA TOMATEAZ OSATUTAKO  
ENTZALADA GOZO BATEKIN JAN  
DEZAKEZU.**



## PASTEL DE BERENJENA Y QUESO DE CABRA

**INGREDIENTES**

- 1 pan ecológico (o pan de cuarto)
- 1 berenjena
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de ajo picado
- 150 g de lardones finos de panceta
- 100 g de jamón de pato
- 250 g de leche
- 250 g de nata
- 4 huevos
- 1 rulo de queso de cabra sin piel de 250 g cortado en rodajas de 0,5 cm
- 40 g de mantequilla
- Sal y pimienta

**ELABORACIÓN**

- Precalentar el horno a 180°.
- Lavar la berenjena y cortarla en rodajas de 0,5 cm, e ir colocándolas en un bol con agua para que no se oxiden y luego no absorban tanto aceite.

- Secar las berenjenas sobre papel absorbente y ponerles la sal por las dos caras.
- Colocar los 40 g de aceite de oliva en una sartén y dorarlas 2 minutos por cada lado. Colocarlas en una bandeja.
- Hacer un sofrito con los 5 g de ajo y los 150 g de panceta en el mismo aceite y volcar sobre las berenjenas.
- Cortar el pan en láminas muy finas.
- Pintar con mantequilla el molde para que no se nos pegue e ir colocándolo con cuidado cubriendo toda la base y las paredes.

- Colocar alternando los 250 g de queso con las berenjenas, los lardones de panceta y el jamón de pato.
- Batir los huevos y agregar la leche y la nata. Poner a punto de pimienta y volcar sobre el molde.
- Hornear 30 minutos vigilando que no se nos queme.



## PIKU BIZKOTXOA

**OSAGAIK**

- 200 g arbendola-hauts
- 150 g azukre-hauts bahetu
- Kanela-hauts pitin bat
- 95 g irin bahetu
- 120 g pikupasa
- 195 g gurin, pomada puntuan
- 3 arrautza-gorringo
- 2 arrautza-zuringo
- Arrautza oso bat
- 30 g esne
- 45 g azukre
- Gurina
- Irina

**PRESTAKUNTZA**

- Irabiatu pomada puntuan den gurina eskuzko irabiagailuarekin, gehitu arbendola eta azukre hautsak bahetuta eta nahasi 2 minutuz.
- Gehitu ondoren kanelaren eta irinaren nahastura.
- Gehitu arrautza-gorringoak eta arrautza osoa eta irabiatu minutu batez.
- Gehitu poliki-poliki esnea eta jarraitu eragiten beste 3 minutuz.
- Harrotu zuringoak beste ontzi batean azukre normalarekin eta gehitu aurreko nahasturari mihiaren laguntzaz.
- Erantsi pikukak 1cm-ko dadotan moztuta eta ondo nahastu.
- Koipetu gurinez eta irineztatu 26 cm-ko diametroa duen tarta-molde biribila.
- Isuri nahastura bertara eta sartu labe berora, 150 °C-tara, 40-50 minutuz.
- Egin labean eta utzi hozten.

# Ayestaran



“La nueva tienda Ayestaran Hombre, en Garibai 25, ha sido concebida para el hombre al que le gusta el estilo deportivo y casual en zapatos, ropa y complementos”

## SIEMPRE UN PASO POR DELANTE

Con la inauguración de Ayestaran Hombre en la calle Garibai, la marca donostiarra culmina un intenso proceso de transformación que le ha llevado a reubicar sus establecimientos, modernos y actuales, en los principales ejes comerciales de la ciudad. Ayestaran también presenta nueva imagen gráfica, lanza una tienda online con más de 3.500 referencias e instala pantallas táctiles en los cuatro locales que tiene en San Sebastián. “Somos un comercio de toda la vida que está en constante evolución”, afirman con orgullo.

FOTOS Juan Minondo

**A, DE AYER, HOY Y MAÑANA.** Desde 1946, y ya van cinco generaciones de la misma familia, las zapaterías Ayestaran han vestido los pies de miles de donostiarras, guipuzcoanos, veraneantes y turistas. Sus tiendas en la avenida de la Libertad fue durante décadas un símbolo del comercio local de calidad. “Siempre hemos tenido una fuerte identidad local. Antes nuestra tiendas estaban en las calles más importantes de la ciudad, que, sin embargo, en los últimos años han ido ocupando marcas internacionales, despersonalizando el valor de lo local, lo que nos diferencia. Es una tendencia global”, explica Kepa Peña, gerente de la marca.

Hoy, Ayestaran refuerza su compromiso con la ciudad en sus nuevos establecimientos. “Apostamos por seguir en calles céntricas de la ciudad aportando nuestra personalidad local. Durante los últimos 15 años, hemos ido adaptando nuestras tiendas a los nuevos hábitos y necesidades de compra y llegó un momento en el que

vimos claramente que nuestras tiendas eran demasiado grandes y que debíamos evolucionar el modelo de comercio con locales más pequeños”, añade Peña.

**A, DE ATENCIÓN Y DE AMABILIDAD.** Como consecuencia de este proceso de transformación, las tiendas Ayestaran han cambiado la ubicación, la estética, la oferta... pero hay algo que permanece por principio y que es marca de la casa: el trato cercano y amable al cliente.

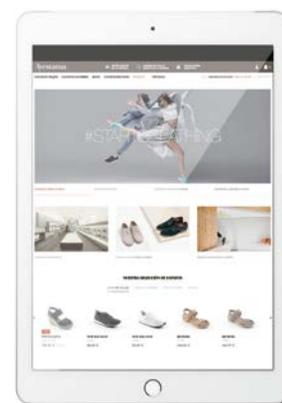
“Seguimos valorando muchísimo la buena atención al cliente, que no está reñida con la libertad que ofrecemos al cliente. Antes nuestras tiendas tenían unos escaparates enormes. Ahora, el interior de la tienda es el propio escaparate y la gente tiene a su alcance los zapatos para mirar, tocar el calzado y probarse-lo... Aunque luego decida no realizar la compra”, explican Ana y Laura Ayestaran.



Ana y Laura Ayestarán, quinta generación al frente del negocio familiar.

**A, DE CALIDAD A.** En la oferta y en el servicio. Tradicionalmente, en San Sebastián, cuando alguien quería comprar buen calzado, se desplazaba a Ayestaran. Hoy también lo podrá hacer cómodamente sin moverse del sofá de casa. “Nosotros nos caracterizamos por vender zapatos de calidad a toda clase de personas. Desde algo vestido a prendas más deportivas. Estar en Internet es imprescindible para atender bien a nuestros clientes”. Por eso, Ayestaran ha lanzado su tienda online: [www.ayestaran.net](http://www.ayestaran.net) en la que se puede adquirir el mismo calzado, ropa y complementos que en sus tiendas físicas.

“Además, vamos a instalar pantallas táctiles en nuestros locales. De esta manera, si a alguien le han gustado unos zapatos, una prenda o un complemento y en ese momento no están en la tienda, los puede reservar o comprar online”, apuntan.



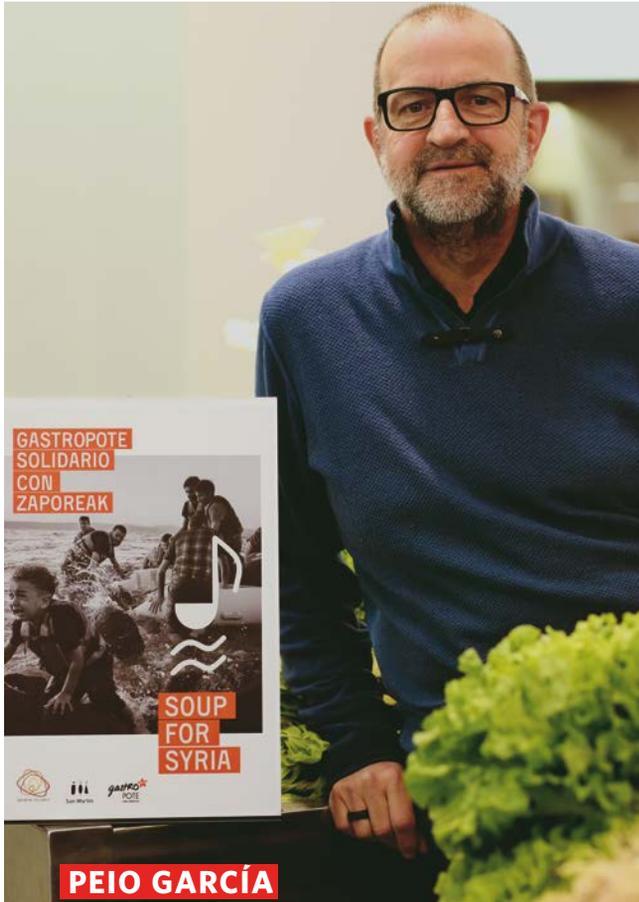
#### ZAPATOS, A UN CLIC en [www.ayestaran.net](http://www.ayestaran.net)

Si quieres comprar unos buenos zapatos sin moverte de casa, puedes hacerlo en la nueva tienda online de Ayestaran. Podrás elegir más de 3.500 referencias, recibirlos en casa en 24 horas y sin coste adicional. Si no te gustan o no has acertado con la talla, puedes devolverlos también gratis. Ayestaran te ofrece la mejor experiencia de compra online.



#### 📍 DÓNDE

Ayestaran Mujer en calle Churrucá 11  
Ayestaran Hombre en Garibai 25  
Ayestaran Confort en Fuenterrabía 4  
Ayestaran Joven en Hernani 12  
Horario: de 10.00 a 20.00 horas.



**PEIO GARCÍA  
AMIANO**

Miembro de Zaporeak

“Ojalá las instituciones nos ayudaran más”.



**NEREA  
ARAMBURU**

Gerente de Mercado San Martín

“Ha sido un auténtico placer organizar un Gastropote solidario para recaudar dinero y ayudar a Zaporeak”.



**JOSERRA  
CEBALLOS**

Equipo de Gastropote

“Fue un jueves especial. Estábamos todos muy motivados para que cuantos más pintxos y bebidas se vendiese, más dinero pudiese recaudar Zaporeak”.

# ZAPOREAK

## GASTRONOMÍA Y SOLIDARIDAD DONOSTIARRA CON SIRIA

Cocinar es un acto de amor y de entrega. Y de fogones y de amor por el prójimo saben mucho los miembros de Intxaurrondoko Gastronomi Elkarte. Desde hace cinco meses, varios voluntarios de esta asociación gastronómica donostiarra trabajan de sol a sol en la isla griega de Chíos dando de comer a los miles de refugiados que huyen de la guerra buscando un futuro para sus familias. Recientemente, San Martín acogió un Gastropote solidario con el objetivo de recaudar dinero para este proyecto. **“Desde el principio, San Martín se ha volcado con nosotros y con los 7.000 euros que se recaudaron vamos a poder repartir más de 12.000 tazas de caldo. Estamos muy contentos”**, explica Peio García Amiano, la cara más conocida de Zaporeak.



**NAROA GARCÍA**

Florostería Mimiku

“Mimikun itsulapikoak ditugu dirua jasotzeko Zaporeak-entzako”

**Intxaurrendoko Gastronomi Elkarteko** kideek, hasieran, egunero, 800 laguni ematen zioten bazkaltzen, baina, egun, 2.000 bazkari pres tatzten dituzte. Ez da lan makala. “Zaporeak Solidario proiektua elkartasun-gastronomia ekintza bat da, helburutzat Chiosen dauden taldeekin batera errefuxiatuei jaten ematea duena”, dio García Amianok.

Mafiosoen azpijokoa, errefuxiatuen pobrezia eta tristura alde batetik. Baina, bestetik, salda bero bat emandakoan, jasotzen dituzten esker onak... “Beraien poza ikusteak indarrez betetzen gaitu aurrera jarraitu ahal izateko. Kooperante bezala ez dugu pentsatzen, ezta sinesten ere, mundua salbatuko dugunik eta

hori da guretzako garrantzitsuen, baina badakigu martxan jarri eta garatzen ari garen proiektu hau oso lagungarria izaten ari dela Siriatik iristen diren milaka errefuxiatuei. Baita han bertan bolondres lan egiten ari diren beste lagunei ere, Euskal Herriko Salvamento Marítimo Humanitario elkartearekin, besteak beste”. “Ekimen hau martxan jarri ahal izateko jende asko eta hainbat markaren laguntza (Fagor, Super Amara, Caritas...) jaso dugu eta eskerrak emateko aprobetxatu nahi dugu. Hala ere, laguntza gehiago behar dugu, egoera oso larria da eta”.

*Boluntario izateko informazio gehiago:*  
[www.zaporeak-sabores.com](http://www.zaporeak-sabores.com)

FOTOS NAGORE IRAOLA / ESTITXU ORTOLAIZ



Voluntarios de Zaporeak posan junto con Nerea Aramburu, gerente de San Martín.

## SOUP FOR SYRIA Un gastropote muy especial

El pasado 14 de abril no fue un jueves cualquiera. Tampoco fue un Gastropote como los demás. “Cuando Zaporeak se puso en contacto con nosotros para pedirnos ayuda, no lo dudamos ni un segundo y pusimos la maquinaria en marcha”, explica Nerea Aramburu, gerente de San Martín.

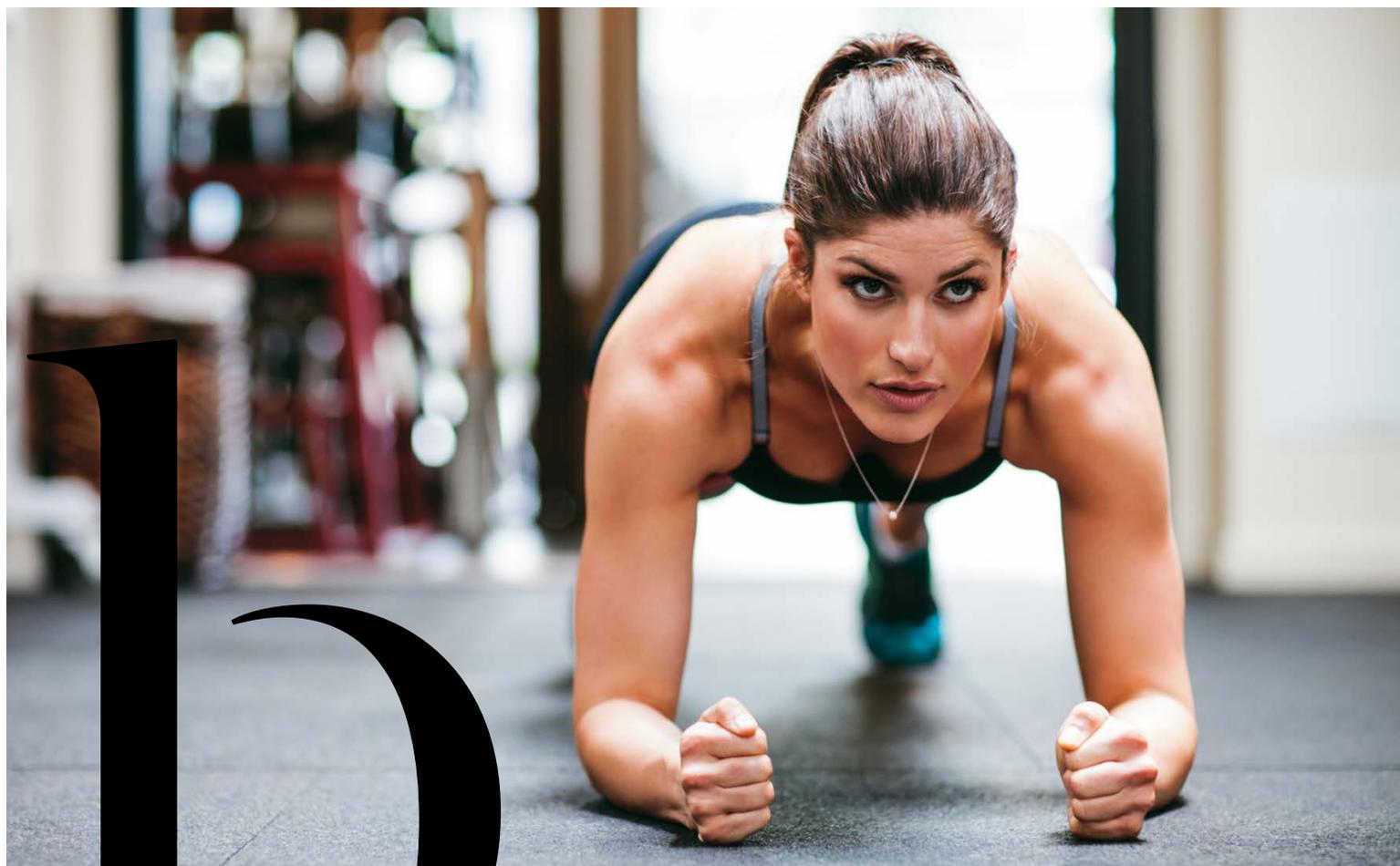


Los comerciantes de San Martín y el equipo de GastroPote se volcaron para que se agotasen los pintxos y las bebidas y, de esta manera, poder recaudar la mayor cantidad de dinero posible. Y los clientes... abarrotaron el mercado. No entraba ni un alfiler. “Con la ayuda de todos, recaudamos en San Martín 7.000 euros. Estamos muy orgullosos de poder ayudar a una asociación donostiarra que está haciendo una labor tan importante”, añade Nerea Aramburu.

[www.gastropote.com](http://www.gastropote.com)



POR Javier Arriaga



# D

## razos arriba!

*No tienes excusa. No necesitas arrastrarte hasta el poli de tu barrio ni vaciar la bucha para matricularte en un gimnasio privado. Si incorporas a tu rutina diaria estos ejercicios que puedes hacer en casa, en unas semanas, tus brazos lucirán más fuertes y bonitos. Lo que sí necesitas es fuerza de voluntad, constancia y 15 minutos al día de soledad. El entrenador donostiarra Javier Arriaga asegura que “el conflicto llega cuando la fuerza de voluntad no está a la altura.*

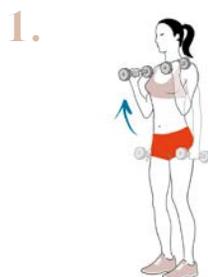
*La constancia es fundamental. Solo tienes que concederle un mínimo de tiempo, ya verás como el ejercicio pasa a ser un hábito del que no podrás prescindir”. Si es necesario, echa el pestillo a la puerta de tu habitación para que no te moleste nadie... “Comienza poco a poco. Si el primer día sufres, no querrás repetir. Es más importante hacer todos los días un poco, que entrenar de vez en cuando mucho tiempo”, insiste Arriaga. Ponte música para motivarte y dedica este tiempo para ti. Te lo mereces.*

“SI TRABAJAS LOS BRAZOS TODOS LOS DÍAS, CON ESTOS EJERCICIOS BÁSICO Y ELEMENTALES, NOTARÁS MEJORÍA ENSEGUIDA. SI DESPUÉS, SALES A ANDAR A BUEN RITMO DURANTE HORA Y CUARTO O A CORRER MEDIA HORA, HABRÁS HECHO EJERCICIO COMPLETO”.



**CIRCUITO 1**  
**TONIFICACIÓN DE BRAZOS**

**Objetivo:**  
Fortalecer hombros, bíceps y tríceps



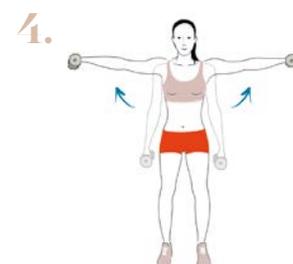
**1. Press militar con mancuernas:**  
Con la espalda recta, los abdominales contraídos y las palmas mirándose entre sí, elevarlas por encima de la cabeza hasta estirar los codos por completo. Regresar a la posición inicial lentamente.



**2. Elevaciones del deltoides trasero:**  
Sentada, con la espalda recta e inclinada hacia adelante, elevar las mancuernas hasta la altura de los hombros. Las palmas de las manos deberían mirar hacia el suelo en la posición final del ejercicio.



**3. Extensión de tríceps:**  
Sostén las mancuernas detrás de la cabeza con los codos flexionados y las palmas mirándose entre sí. Flexiona los codos y eleva las mancuernas hasta estirar los brazos por completo.

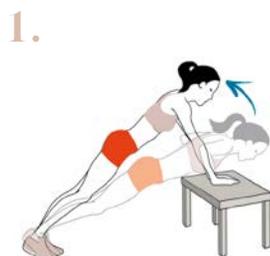


**4. Elevaciones del deltoides medio:**  
De pie, con las abdominales contraídas y las palmas de las manos mirándose entre sí, elevar las mancuernas hasta la altura de los hombros.



**CIRCUITO 2**  
**TONIFICACIÓN DE BRAZOS**

**Objetivo:**  
Fortalecer hombros, bíceps y tríceps



**1. Flexiones de brazos apoyándonos en una mesa:**  
Contrayendo abdominales y glúteos y con la espalda en posición neutra, bajamos lentamente hasta tocar el banco con la parte baja del pectoral. Empujar hasta recuperar la posición inicial, sin perder la postura en ningún momento.



**2. Flexión de brazos con entre 1 y 3 kilos de peso:**  
Con las palmas mirando hacia adelante en la posición inicial, flexionamos el codo hasta que las palmas estén mirando hacia nosotros. Bajamos el peso despacio hasta la posición inicial.



**3. Extensión de brazo con entre 1 y 3 kilos de peso:**  
Con los brazos extendidos encima de la cabeza sujetando el peso, dejamos que se flexionen los codos lentamente, dejando caer el peso hacia atrás. Llevamos de nuevo el peso a la posición inicial.



**4. Flexiones de brazos en suelo apoyo piernas:**  
Apoyando pies y rodillas en el suelo, bajamos lentamente flexionando los codos, hasta casi tocar el suelo con el pecho. Empujamos hasta recuperar la posición inicial.

**TABLA DE NIVELES**

	Nivel inicial	Nivel medio	Nivel superior
<b>Repeticiones</b>	10	20	30
<b>Descanso</b>	15 segundos	10 segundos	5 segundos
<b>Series</b>	1 o 2	3	4

Entre cada serie, 10 segundos de descanso



## 2. PEPITAS DE CALABAZA: PARA LA PRÓSTATA

Aportan beneficios y propiedades muy interesantes para nuestra salud gracias a su riqueza en nutrientes esenciales. Estas pipas poseen propiedades emolientes, antiinflamatorias, cardiovasculares, antioxidantes y antiparasitarias. Son especialmente conocidas por sus beneficios para cuidar y proteger la próstata y la vejiga. Es un fruto seco que se aconseja en personas con diabetes, ya que su consumo regular es un buen estimulante del páncreas, ayudando por tanto a regular los niveles de azúcar en sangre.

# Semilízate

¿Por qué incluir semillas en la dieta? Porque son fáciles de tomar: con el yogur, en zumo, en ensaladas, y porque aportan muchísimos beneficios al organismo. Busca esta selección en el lineal de productos ecológicos.

POR Sara Peña / FOTO Majo Carreras

## 1. QUINOA: 9 AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Pertenece a la familia de las quenopodiáceas (como las espinacas) pero se compara con los cereales por su composición y su forma de comerlo. El secreto de su éxito está en sus propiedades nutricionales. La calidad de sus proteínas es excelente, además es uno de los pocos alimentos vegetales que contiene los nueve aminoácidos esenciales. Es rica en minerales y fibra y no lleva gluten.

## 3. LINO: ANTICANCERÍGENAS

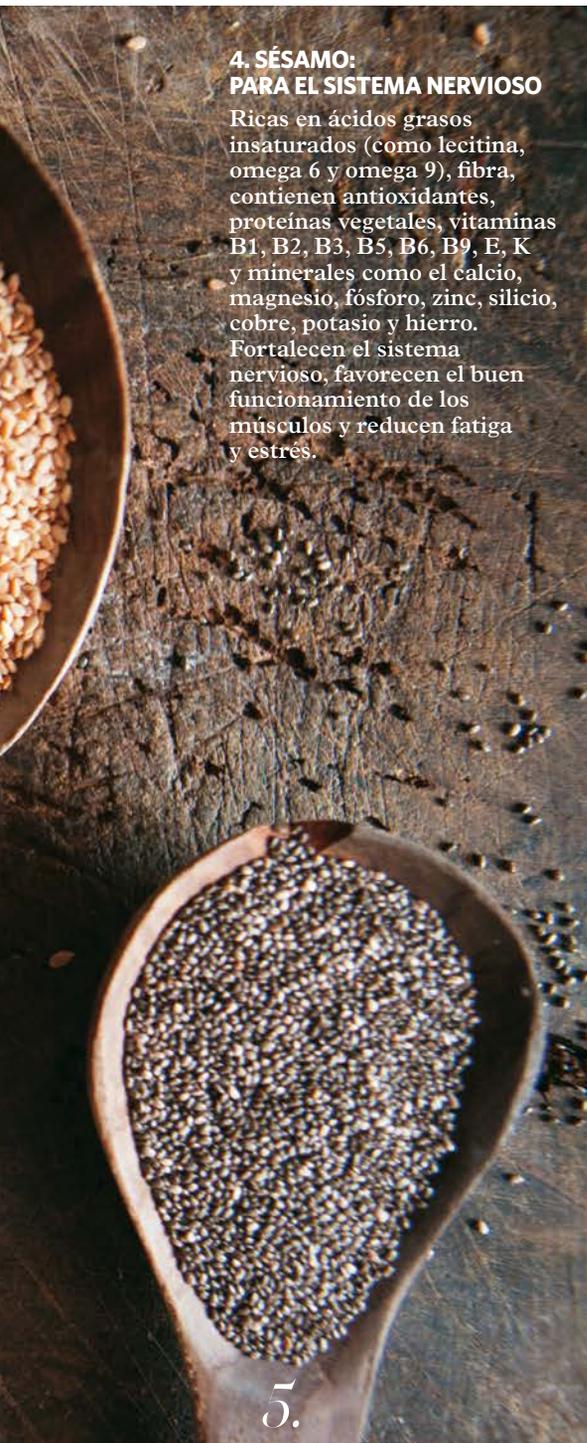
Proviene de la linaza y es uno de los elementos clave de una dieta equilibrada debido a sus grandes beneficios. Entre ellos podemos encontrar la pérdida de peso y la reducción del colesterol gracias a su alto contenido en fibra. Es muy rico en omega 3 y desde hace unos años se estudia la posible relación entre el consumo de alimentos con altos niveles de Omega 3 y una menor aparición de cáncer, como por ejemplo de colon y mama.

**SUPER  
AMARA**

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

**4. SÉSAMO:  
PARA EL SISTEMA NERVIOSO**

Ricas en ácidos grasos insaturados (como lecitina, omega 6 y omega 9), fibra, contienen antioxidantes, proteínas vegetales, vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, K y minerales como el calcio, magnesio, fósforo, zinc, silicio, cobre, potasio y hierro. Fortalecen el sistema nervioso, favorecen el buen funcionamiento de los músculos y reducen fatiga y estrés.



**5. CHÍA:  
LA MÁS COMPLETA**

Las semillas de chía merecen ser denominadas «superalimentos», ya que son una excelente fuente de fibra, antioxidantes, calcio, proteínas, ácidos grasos, omega 3 y ácido alfa-linolénico de origen vegetal. Expertos afirman que en términos de contenido nutricional, una cucharada de chía es como un batido hecho de salmón y espinacas.

# C | L | U | B *Fan*

**UNA GUÍA DE LAS OFERTAS, TALLERES Y SORTEOS QUE PUEDES ENCONTRAR EN EL MERCADO SAN MARTÍN**

## OFERTAS

Estas son las ofertas que los asentadores del mercado te ofrecen esta primavera - verano. ¿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.

**FNAC**

- % 50 deskontua FNACeko bazkide-txartela egitean.

**JUAN ETXEBERRIA**

- % 10eko deskontua **esneko arkume** edo **antxume osoa** erostean.
- Eramateko lehen plater bat erostean, **etxeko postre bat oparituko** dizugu.
- Askotariko **produktuak glutenik eta laktosarik** gabe.



**JENNY SUSHI**

- **Fusio erretilua:** (5 ale) Zebitxe makia, Tropical makia, Furai makia (frijitua); (2 ale) Nigiri Jenny, Nigiri otarrainxka. 22,50 € bi lagunentzat.

**CHARCUTERÍA MARIBEL**



- % 20ko deskontua ezkur txerri iberikoaren urdaiazpikoa erostean.
- Deskontu bereziak **Idiazabal** eta **Mantxako** jatorri-deituretako gaztak erostean.
- Deskontu bereziak **Salamancako solomo** estra eta solomo iberikoa erostean (ontzutuak).

**FOIES GOIBURU**

- 30 €-tik gorako erosketa egiteagatik, **ahate-gantzaz artisau** eran egindako xaboitxo opari.



**IÑAKI Y JENNY**

- Berria: **plater beganoak eramateko** (barazki-hanburgesak, garbantzuak ziazerbekin...).

**LA SUPERA**

- **Zuku naturala** eramateko: 1,99 € basokada
- **Abrikota:** 1,99 € /Kg

**NICASIO**

- Tuperrean **eramateko menua**: 7,10 €.

**KENKO SHUSI**

- FAN! izateagatik, 15 €-tik gorako erosketa egitean, **alga-entsalada bat opari**.

**PANADERÍA TALO**

- Karbonara-abanikoa.
- Txokolate-cookiea.

**FRUDISK**

- **1 kg litxarrerria** erostean, % 10eko deskontua.

**FAST&CLEAN**

- **Berria**: iragazgaizte- eta aprestu-zerbitzua.

**PESCADERÍA ROSA MARI**

- **Bakailao-solomo** gaztuta: 16,80 €/Kg
- **Atun** gorriaren azpizuna: 14,80 € / Kg
- **Screy bakailao** zatitua: 8,90 € /Kg

**PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN**

- Galiziako **muskulua**: 4,90 €/Kg
- **Otarrainxka** egokia: 13,80 € / Kg
- **Otarrainxka** gordina: 12,50 € / Kg
- **Txipiroi** izoztua: 8,90 € / Kg

**SORTEOS****PESCADERÍA NATI**

- Eraman 20 €-ren arraina astero.

**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](http://www.msanmartin.es/club) o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

**MANUALIDADES**

SOCIOS  
FAN!  
**GRATIS**

**TALLER DE TOCADOS FLORALES**

CON MILUKA&ME

Cuándo: **23 de mayo** (lunes).

Hora: **18:00**

Lugar: **Forum Fnac**

**Máximo: 10 personas**



SOCIOS  
FAN!  
**GRATIS**

**TALLER DE BANDERINES PARA FIESTAS DE CUMPLEAÑOS, COMUNIONES...**

CON MILUKA&ME

Cuándo: **6 de junio** (lunes).

Hora: **18:00**

Lugar: **Forum Fnac**

**Máximo: 10 personas**

**¿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 jueves de 9 a 14h. y de 16-18h. Viernes de 9 a 14h).

## COCINA



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

### TALLER DE ELABORACIÓN DE PINTXOS

CON BAHIA DE LA CONCHA

Cuándo: **16 de Junio** (jueves).  
Hora: **18:00**  
Lugar: **Casa de la Rioja**  
(C/Soraluce sn-Parte Vieja)  
**Máximo: 12 personas**



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

### TALLER ELABORACIÓN DE PINTXOS FOIE

CON FOIES GOIBURU

Cuándo: **1 de Junio** (miércoles).  
Hora: **18:00**  
Lugar: **Casa de la Rioja**  
(C/Soraluce sn-Parte Vieja)  
**Máximo: 15 personas**

Cuándo: **29 de Junio**(miércoles).  
Hora: **18:00**  
Lugar: **Casa de la Rioja**  
(C/Soraluce sn-Parte Vieja)  
**Máximo: 15 personas**

## BELLEZA & WELLNESS



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

### TALLER DE BELLEZA CONTOURING

Cuándo: **28 de mayo** (sábado).  
Hora: **10:30**  
Lugar: C/Maestro Santesteban, 3, 4º  
**Máximo: 10 personas**

Cuándo: **8 de Julio**(viernes).  
Hora: **18:00**  
Lugar: C/Maestro Santesteban, 3, 4º  
**Máximo: 10 personas**



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

### TALLER DE BELLEZA PREPARA TU PIEL PARA RECIBIR EL SOL

Cuándo: **15 de Junio** (miércoles).  
Hora: **18:00**  
Lugar: **Forum Fnac**  
**Máximo: 10 personas**

Cuándo: **24 de Junio** (viernes).  
Hora: **18:00**  
Lugar: C/Maestro Santesteban, 3, 4º  
**Máximo: 10 personas**



SOCIOS FAN!  
**GRATIS**

### TALLER DE PILATES CON TRIUNFO 3 PILATES STUDIO

Cuándo: **10 de junio** (viernes).  
Hora: **11:00**  
Lugar: **C/Triunfo, 3 Bajo**  
**Máximo: 8 personas**

①

**SÚBITA.**

“Anteriormente había cantado fados. En éste, mi segundo disco, he trabajado sobre mis raíces y las sensaciones que tengo sobre mi tierra. ‘Súbita’ es la definición perfecta de mi esencia como cantante: soy vasca y mis influencias musicales son ibéricas. Por eso, hay canciones en euskera, en castellano y en portugués”.

②

**MEMORIAK:*****Mikel Laboaren biografia ba***

“Este libro me lo regaló Mari Sol Bastida, mujer de Mikel Laboa y autora de estas maravillosas páginas que ofrecen un material privilegiado sobre su vida. Pocas veces nos vamos a encontrar con alguien como Laboa. Su música te hace volar. Él me enseñó a no tener prejuicios y a ser libre”.

③

**PACO DE LUCÍA*****“La búsqueda”***

“Con él tengo uno de los recuerdos más espectaculares de mi carrera. En una ocasión compartí concierto con él, nuestras familias se conocieron y fue un momento único. El flamenco me ha influido muchísimo. Este documental sobre Paco de Lucía, dirigido por su propio hijo, es muy bonito y sensato, sin dosis de apariencia”.

④

**TOCADISCOS**

“Empecé a escuchar música con el tocadiscos de mis padres. El vinilo te hace vibrar de una manera diferente que la música digital. Sueño con tener un tocadiscos y hacerme con una colección de vinilos”.

⑤

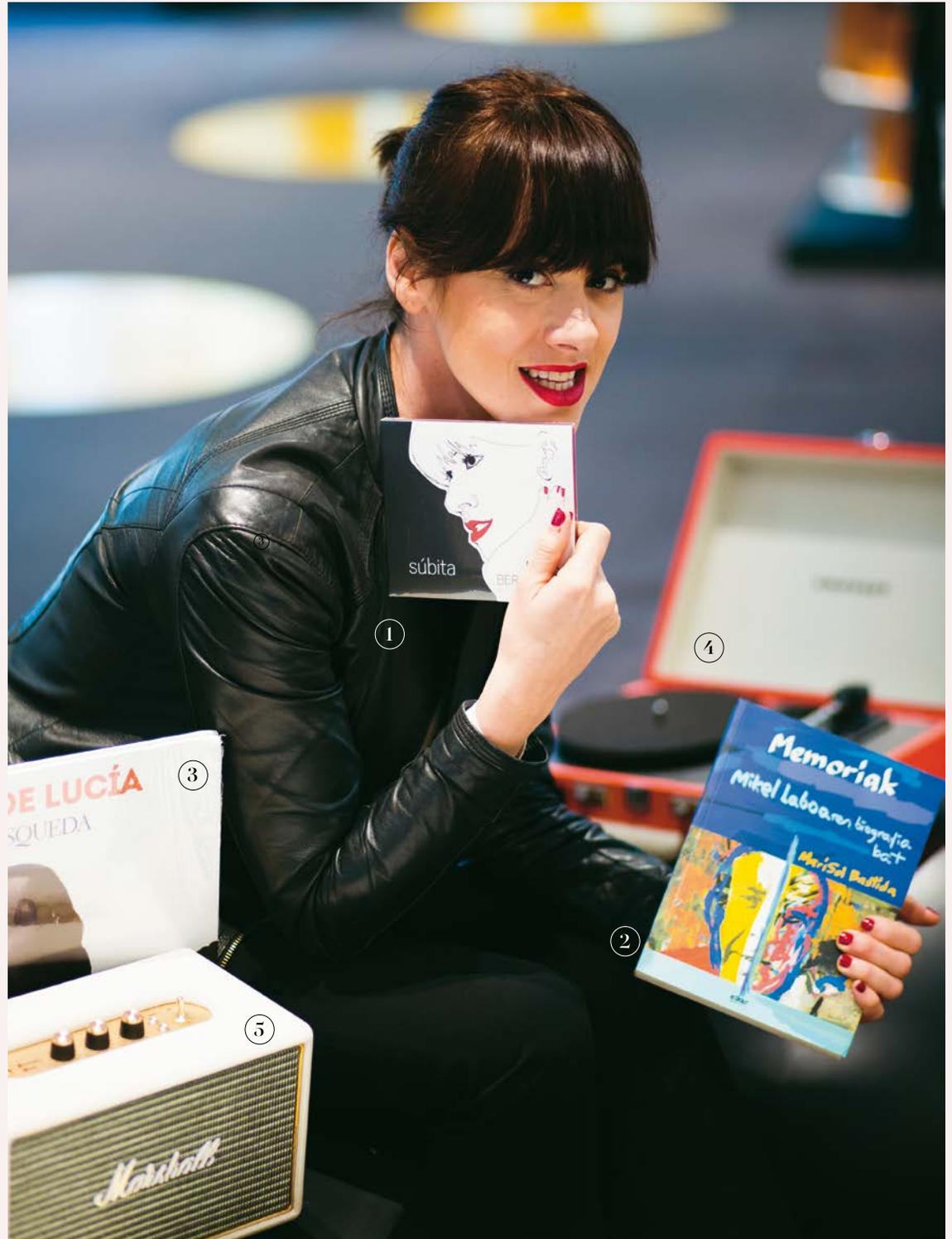
**ALTAVOCES**

“Viajo muchísimo. Mi campamento base es Donosti, pero me muevo entre Madrid, París y Lisboa. Siempre me llevo altavoces para trabajar, pero también para relajarme y sentirme un poco como en casa”.

# MARÍA BERASARTE

## “MIKEL LABOA ME ENSEÑÓ A SER LIBRE”

Entre viaje y viaje por Europa, la cantante (San Sebastián, 1978) nos presenta su último disco ‘Súbita’ y nos hace una selección de sus imprescindibles en **FNAC San Martín**.



## verano FNAC

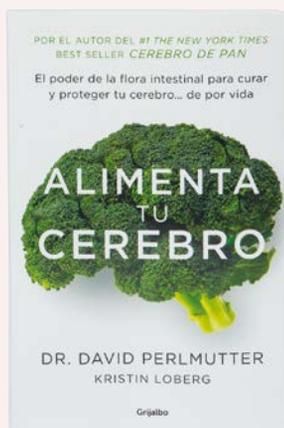


1.

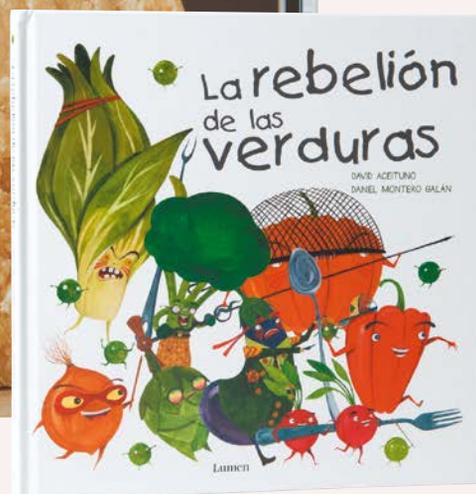


2.

3.



5.



## ZAPORE ASKOTARIKO IRAKURGAIK

**PASEOS DE UN GOURMET SOLITARIO** Gourmet bakartia Goro Inokashira da. Haren begirada kuxkuxeroaren bidez, egileek, Jiro Taniguchik eta Msayuki Kusumik, Japoniaren eta bertako aberastasun gastronomikoaren benetako erretratu egiten dute. *Editorial Astiberri argitaletxea*. 14 € /// **ALIMENTA TU CEREBRO** David Perlmutter doktorea, "Cerebro de pan" liburu famatuaren egilea, neurologo ezaguna eta American College of Nutrition elkargoko kidea da. Dietetikari buruzko gomendio erraz batzuen eta sei urratseko programa praktikoaren bidez, inoiz ez bezalako garun-osasunerako atea irekitzen du liburu honekin. *Grijalbo argitaletxea*. 17,90 € /// **TODO SOBRE EL QUESO** Liburu honen egilea Fiona Beckett da, urteko gastronomiakazetaria Erresuma Batuan. Gaztaren barietate guztiari buruz aholak eta etekinik handiena ateratzeko ideia mordo bat ematen du liburuan: gazta motak, uztartzea, platerak, oholak eta errezetak gaztaren zaleentzat. *RBA Libros argitaletxea*. 16 € /// **RECETAS DE TÁPER PARA EL CURRO** Alfonso López apartekoa da gastrosferan, inork baino hobeto hedatzen baitu etxean egindako janari onarekiko zaletasuna. Lantokian bada ere, etxeko janariaz gozatzea proposatzen digu orainoan, tuperra eramateko moda gero eta zabalagoari esker. *Larousse argitaletxea*. 15 € /// **LA REBELIÓN DE LAS VERDURAS** Barazkiek nahikoa dela esan dute! Nazkatuta daude platera amaitzen ez duten haur negartiekin. Horregatik, munduan duten lekua aldarrikatzea erabaki dute. Horretarako, hozkailu baten barruan inoiz izan den iraultzarik lotsagabe, dibertigarri eta bitaminikoena egingo dute. *Lumen argitaletxea*. 14,95 €



www.casinokursaal.com

Kaixo, soy

# Jack Pote



Acompáñame los jueves  
a partir de las 22:15 en el  
Casino Kursaal.

**Música en vivo,  
cócteles, gastronomía,  
sorteos y sorpresas.**

Ven a conocerme...

*(Entrada gratuita  
hasta las 24:00)*

  
**CASINO  
KURSAAL**  
DONOSTIA • SAN SEBASTIAN

by **luckia**

PROHIBIDO EL JUEGO A MENORES DE 18 AÑOS / Presentación DNI, Pasaporte / Pasaporte / Pasaporte / A PARTIR DE LAS 24:00 LA ENTRADA TIENE UN COSTE DE 4€

JOLAGIAM EBERTTU ZATEZ, DIBERTIMENDU ETA JUSTAKETA ABURRATSUA GOMERDATZEN DIZUGU / DIVIERTETE JUGANDO, TE RECOMENDAMOS LA DIVERSIÓN Y EL JUEGO RESPONSABLE

¡Solo en el juego responsable!