

Fam

LA REVISTA DEL MERCADO SAN MARTIN

nº 22

EDITA:

Mercado San Martín

DIRECCIÓN:

ACC

REDACCIÓN:Jon Pagola / Estibalitz Ortega Arsuaga /
Amaia Biain**DISEÑO:**Majo Carreras / Ekaitz Auzmendi,
J.M. Ubiria / Iera Valdés**FOTOGRAFÍAS:**PORTADA Rubén Vega
Estitxu Ortolaiz / M. 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 comuniques a:
prensa@msanmartin.es

Mercado San Martín no se hace
responsable de las opiniones vertidas
por las personas que aparecen en las
páginas de esta revista.

¿DÓNDE ENCONTRAR LA REVISTA FAN?

Mercado San Martín
Asador Miralles
Biblioteca UPV
Centro Estética Jaime Campos
Centro Médico Psicotécnico
San Martín
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 Tálaso Sport
Lacunza
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

nº 22

SUMARIO

DIÁLOGOS DE MERCADO

En Donostia nunca hay nada (o sí) 3

EN PORTADA

Entrevista a Marta Etura 6

COMPRAS EN SAN MARTÍN

Mujeres baserritarras 8

Dando la lata 12

Todo al verde 14

El lenguaje secreto de las flores 28

Flechazo ibérico 30

Escalera de favores 34

GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

Kale, remolacha y quark 17

Ravioli de calabacín relleno de pesto 18

Pudín de bayas, coco y semillas de chía 19

DECO

¡Qué joya de chicas! 20

DIY

¡Toma tazas! 24

RECETAS DE MARTÍN BERASATEGUI

Ensalada de vainas con cebolleta 26

Gazpacho de cereza 26

EN FORMA

En la playa 32

La perla de La Concha 36

AL PIL-PIL

Eva Rivera 38

CLUB FAN

Ofertas, talleres y sorteos para socios 39

FNAC

Te llaman surfista 42

Havoc, sangre pop 43

IN MEMORIAM: Ángela Campa 'Jenny'

Querida Jenny, siempre
recordaremos tu bonita
sonrisa, tu amabilidad y
tu profesionalidad.

Descansa en paz.



FOTO J. M. Bielsa

DIÁLOGOS DE MERCADO



EN DONOSTIA NUNCA HAY NADA

(o sí)

Aburrida. Un muermo. Tiene también es un tostón impecable. Una ciudad con el ritmo de vida de un balneario. La cara B de una idílica postal en la que todos los días son un domingo silencioso y gris, como canta Morrissey (o Mikel Erentxun). Que en San Sebastián nunca hay nada es un extendido mantra donostiarra. ¿Y ahora qué? ¿En qué punto estamos? ¿Hay o no hay cosas que hacer en Donostia? ¿Hay vida más allá del verano y DSS 2016? Hablamos de todo esto con María Díez, coach y coordinadora de estudiantes extranjeros, y el crítico de cine y parte de la web El contraplano, Iñaki Ortiz

“Hilero-hilero dago zinemari lotutako jaialdi edo ekitaldiren bat: Beldurrezko Astea, Giza Eskubideen Jaialdia, Dock of The Bay... Eta, musikan ere, mugimendu handia nabari da azken aldian”.

Iñaki Ortiz,
zinema-kritikaria



MARÍA DÍEZ
Duela 17 urtetik, ikasleen harrera-taldea koordinatzen du atzeritarrentzako gaztelania-zentro batean. Era berean, Live Coach ere aritzen da, emakume profesionalen euren lidergoa garatzen laguntzeko. Donostiako zeruen, bertako neguko hondartzen eta San Martineko Gastropotearen zale amorratua da.

IÑAKI ORTIZ
Precriticasen sortzailekidea da eta El Contraplano webgunea jarri du abian, zinemas, musikaz eta Donostian ager daitekeen kultura guztiaz hitz egiteko. Kontzertuetan eta zineman, lehen lerroan egotea maite du. Behin, Fernando Tejerok «kutre» esan zion.

Iñaki Ortiz marka territorio desde el minuto uno: lleva una bolsa de tela de la última edición del Festival de Cine. Iñaki es de Irun, pero vive en Egia. María Díez es del centro de San Sebastián, pero le han dicho que es de todos los sitios menos de San Sebastián. Iñaki y María no se conocen, sus gustos son distintos, sus mundos también. Enseguida congenian. Hablan tanto durante la sesión de fotos en la calle Loiola que tengo miedo de que se les acabe el carrito antes de que subamos los tres a la cafetería de la FNAC, nos sentemos en la mesa que está pegada al ventanal y ponga en marcha la grabadora. Pedimos un zumo natural y dos cafés con leche. Les sacan más fotos. Estaba muy equivocado: podrían pasar esta vida y la que viene hablando de planes, cultura y Donostia.

- EN QUÉ QUEDAMOS: ¿ES UN CLICHÉ O ES CIERTO ESO DE QUE EN DONOSTIA NUNCA HAY NADA?

IÑAKI: Es un cliché que viene arrastrándose de una época en la que no había demasiadas cosas. Ahora ya no es así. Se dice mucho eso de que aquí nunca hay nada pero, ¿la gente se ha parado a pensar si realmente hay algo o no en esta ciudad?

MARÍA: Hubo un momento en el que no pasaba prácticamente nada. En mi juventud era muy difícil hacer algo interesante más allá del cineclub Kresala, el ciclo Nosferatu y los grandes festivales de verano.

IÑAKI: Que no es poco, ¿eh?

MARÍA: Sí, es verdad, pero hay muchos meses que se quedaban colgando.

IÑAKI: Ahora mismo, prácticamente todos los meses hay un festival o un evento de cine: la Semana del Terror, el de Derechos Humanos, Dock of The Bay, ¡hasta tenemos un festival de surf! Y en música últimamente está habiendo mucho movimiento. El Dabadaba ha sido un antes y un después.

- ¿PENSÁIS QUE HAY OFERTA MUSICAL PARA TODO TIPO DE PÚBLICOS? MARÍA, ¿ENCUENTRAS TODO LO QUE TE GUSTARÍA?

MARÍA: No llego a todas las cosas que programa la Quincena Musical porque me pilla trabajando y, en cambio, en invierno me cuesta encontrar un simple concierto de música de cámara. Es algo que me da pena, porque cuando se organizan conciertos de música clásica la acogida es muy buena.

IÑAKI: Tienes la opción de ver ópera en el cine, que está teniendo un éxito terrible. Luego está el Kursaal...

MARÍA: Desde que empezó la crisis, el Kursaal ha reducido mucho la programación. Las casas de Cultura organizan conciertos interesantes, pero, en general, echo de menos a artistas como Caetano Veloso o Ara Malikian. Son casos puntuales.

IÑAKI: ¿El Victoria Eugenia no organiza este tipo de conciertos?

MARÍA: ¿Cuántos al año? ¿Seis?

- ¿CUÁL ES EL ROL DE TABAKALERA EN TODO ESTO?

MARÍA: Yo no tengo muy claro cuál es su rol.

IÑAKI: Igual es porque ellos tampoco lo tienen muy claro. No lo digo como una crítica, ojo, sino porque seguramente aún están buscando su identidad. Otra cosa es saber qué es lo que están programando y a quién va dirigido. ¿A niños? ¿Adultos?

MARÍA: Eso es un problema y es algo que me pasa a la hora de dar referencias a los estudiantes extranjeros. Las casas de cultura tienen esto mucho más definido.

IÑAKI: Funcionan sorprendentemente bien. El otro día fui a Ernest Lluch a ver “Perseguido” de Arnold Schwarzenegger y la sala estaba llena ¡de gente mayor! Les da igual lo que echen.

MARÍA: Son muy fieles y suelen ir a actividades gratuitas.

IÑAKI: Cuando descubran Tabakalera lo van a petar.

-¿CÓMO OS ENTERÁIS DE LO QUE HAY EN LA CIUDAD?

IÑAKI: Es lo más complicado. En Contraplano alimentamos la agenda constantemente, pero aun así, hay muchas veces que te pierdes cosas; está todo muy disperso y pueden surgir eventos inesperados.

MARÍA: Yo lo abordaría desde un punto de vista generacional. Si no estás muy metida en redes sociales, ni tienes acceso a boletines hay cosas que se te van a escapar. Aquí también entra el cliché: en la escuela me siguen diciendo que no hay nada cuando no es así.

Nos levantamos de la mesa. Apuramos las bebidas. Siguen conversando. Morrissey no escribió “Everyday is like Sunday” pensando en Donostia, sino en una deprimente localidad portuaria -esa es, al menos, la fama que tenía a finales de los 80- de Gales llamada Borth. Iñaki explica que en el barrio de Egia hasta un largo domingo de lluvia puede ser apasionante. María toma nota. “Las películas de los domingos en

Tabakalera son bastante asequibles, están muy bien. También puedes ir a la Farandula o al Sekadero a ver microteatro”. ¿Alguna vez habéis pensado en ir de San Sebastián porque os aburríais como una ostra? “Hasta hace 10 años mi sueño era salir de aquí y vivir en una ciudad más grande. Me asfixiaba”, cuenta María. “Yo entonces vivía en Irun”, tercia Iñaki, “donde realmente no había nada. Venir aquí era venir a la gran ciudad”.



“Garai batean ez zen ezer gertatzen hiri honetan. Gaztetan Kresala zineklubera joaten ginen, besterik ez baitzegoen, eta udako jaialdi garrantzitsuak”.

María Díez
Ikasle koordinatzailea eta coach

MARTA ETURA

“Siempre
he tenido
los pies
en la tierra”

POR Jon Pagola / FOTOS Rubén Vega

MADRID, DONOSTIA Y... EL MONTE IGELDO

Marta Etura vive a caballo entre Madrid y San Sebastián, dos ciudades que considera complementarias -"lo que no me aporta una me la da la otra y viceversa"- y a las que trata de exprimir al máximo.

En Madrid, por ejemplo, disfruta mucho de la comida internacional. Pero como en la famosa canción veraniega, Madrid no tiene playa. "Echo muchísimo de menos el mar, que me quita el estrés y me devuelve la vida", confiesa. "Debido a mi trabajo he tenido que viajar por muchos lugares del mundo y te das cuenta de que San Sebastián es un privilegio, tiene una gran calidad de vida".

Cuando está por aquí tiene una ruta más o menos establecida: el bar Pokhara, comer en el Narru con vistas a la bahía, las compras de verdura, pescado y charcutería en el Mercado San Martín, el pintxo de anchoa y txangurro del Txepetxa, la Bodega Donostiarra, La Viña...

Si tuviera que hacer un listado de lugares favoritos por el que ir a pasear serían Urgull, Cristina Enea y La Concha, "que es una gozada". Y, por último, se detiene en el Monte Igeldo, del que habla con nostalgia, como la niña que sigue disfrazándose con la ropa de su madre y le dice que de mayor va a ser actriz. "Es un lugar mágico y muy entrañable que parece haberse parado en el tiempo".

AUNQUE LA SUYA HA SIDO UNA TRAYECTORIA COCIDA A FUEGO LENTO, ÚLTIMAMENTE PARECE HABER ENTRADO EN EBULLICIÓN. ADEMÁS DE LA SERIE *LA SONATA DEL SILENCIO*, EL AÑO PASADO PROTAGONIZÓ *EL HOMBRE DE LAS MIL CARAS* Y EL ESPECTÁCULO DE DANZA Y TEATRO *RETURN* QUE PASÓ POR EL PRINCIPAL. AHORA ENCABEZA EL REPARTO DE UNA DE LAS PELÍCULAS DE LA TEMPORADA, *EL GUARDIÁN INVISIBLE*. LA ACTRIZ DONOSTIARRA HABLA DEL SIGNIFICADO DEL ÉXITO, SU PASO POR EL LICEO FRANCÉS Y LO MUCHO QUE APRENDE DE SUS PERSONAJES.

HASTA HACE POCO LO TUYO PARECÍA UNA CARRERA DE FONDO. ¿EL ÉXITO ERA ESTO? ¿TRIUNFAR EN TELEVISIÓN Y CINE AL MISMO TIEMPO? Para mí tener éxito significa poder trabajar, que es una manera de crecer como persona, y es algo que nunca me ha faltado. Me siento muy afortunada. A lo largo de mi carrera he tenido la suerte de haber participado en muchas películas de las que me siento orgullosa. Este es mi concepto de éxito.

¿CÓMO SE HACE PARA VIVIR CON LOS PIES EN LA TIERRA? ¿TIRANDO DE LA FAMILIA Y DE TUS AMIGOS DE TODA LA VIDA? Me fui a Madrid muy jovencita y sigo conservando los amigos que hice al principio. Además, nunca me he ido de San Sebastián, primero porque soy de aquí y vengo siempre que puedo. Así que es tu gente la que te amarra mucho a la tierra. De todas formas, creo que nunca he dejado de tener los pies en la tierra. Desde fuera se ve todo muy glamouroso, la alfombra roja... Pero el trabajo del actor es muy laborioso y concienzudo. Detrás de una peli hay muchos meses de trabajo.

¿EL CINE ES ENTRETENIMIENTO O ES ALGO MÁS? Los actores no somos médicos ni héroes, no nos dedicamos a salvar vidas, y sin embargo pienso que mi trabajo no es solo entretenimiento. El cine, el teatro o la danza son ventanas a través de las cuales contamos historias. Descubres otros tipos de vida, puntos de vista diferentes, aprendes sobre otras culturas, absorbes nuevas realidades...

¿Y QUÉ ES LO QUE HAS APRENDIDO DE TUS PERSONAJES? Siempre aprendo mucho de mis personajes y de sus historias. Cada una de ellas tiene su enseñanza y te permite descubrir una vivencia distinta. *El hombre de las mil caras*, por ejemplo, te recuerda, de alguna manera, cuál ha sido la historia reciente de este país. *13 rosas* se puede estudiar en una clase de historia, pero siempre será mucho más racional que si te pones en la piel de aquellas mujeres y sientes el miedo, el dolor y el sufrimiento por el que pasaron de una manera más profunda. Para estudiar mi personaje de *Azul Oscuro Casi Negro* fui a la cárcel y me entrevisté con presas que habían sido engañadas por traficantes de droga.

TU ABUELO JUGABA EN LA REAL, TU MADRE ES DECORADORA Y TU PADRE HA ESTADO RELACIONADO CON EL MUNDO DE LA NÁUTICA. ¿TIENES ALGO DE TODOS ELLOS? (Ríe) Yo soy de la Real, evidentemente, y le tengo un afecto especial. Cuando era niña andaba mucho en barco y supongo que el hecho de haber nacido en una casa bien decorada hace que tu sensibilidad estética esté más desarrollada. Tu infancia te marca, aunque yo me dedico a algo distinto que no tiene nada que ver con todo eso.

¿ES VERDAD QUE DE PEQUEÑA TE DISFRAZABAS CON LA ROPA DE TU MADRE Y DECÍAS QUE QUERÍAS SER ACTRIZ? Sí, es verdad. Me encantaba vestirme con los tacones de mi madre, jugar a que la biblioteca era un castillo y a inventar mundos de fantasía. Jugaba muchísimo y desde que tengo uso de razón quería ser actriz. La forma que encontré de seguir jugando a ser otra persona durante el resto de mi vida era dedicarme a la interpretación. Y eso es lo que he hecho.

ESTUDIASTE EN EL LICEO FRANCÉS ANTES DE QUE SE CERRARÁ EN 1998. ¿TE PILLÓ EN EL PASEO DE FRANCIA O EN ATEGORRIETA? ¿QUÉ RECUERDOS TIENES DE AQUELLOS AÑOS? En el de Paseo de Francia. Tengo muy buenos recuerdos de mi infancia y disfruté muchísimo. El edificio me parecía una pasada, pero recuerdo especialmente un salón de actos espectacular. Al ser un colegio francés hacíamos muchas obras de teatro de Molière y creo que mi deseo de ser actriz viene de ahí.

EN EL LIBRO *PARTIR DE LUCÍA BASKARAN* SE CUENTA LA HISTORIA DE UNA JOVEN QUE SE MUDA A MADRID PARA SER ACTRIZ... Y FRACASA. ¿ALGUNA VEZ PENSASTE EN ARROJAR LA TOALLA? Cuando estaba en COU y tenía que decidir qué hacer con mi vida lo tenía clarísimo. Mi deseo en ese momento era tan grande que no era consciente de las dificultades que se me venían encima. De eso me he dado cuenta después. Esta es una profesión vocacional que tienes que desear con todas tus fuerzas. Te van a decir que no muchas veces. Vas a hacer millones de castings. La sombra del fracaso planeará, pero en mi caso mi deseo siempre ha estado por encima del miedo al fracaso.

¿POR QUÉ TE ESPECIALIZASTE EN MONTAJE SI QUERÍAS SER ACTRIZ? Mi padre me empujó a que tuviera un título para tener una alternativa. Por la mañana estudiaba una diplomatura que me permitía tener mucho tiempo libre y luego, por la tarde, iba a las clases de Cristina Rota. El fin de semana era el turno de la parte práctica. Hacíamos *La Katarsis del tomatazo*.

EL GOYA A MEJOR ACTRIZ DE REPARTO POR *CELDA 211* ES UNO DE TUS HITOS PROFESIONALES. ¿CÓMO LO VIVISTE? Yo llevaba 10 años trabajando. El Goya es un premio que te hace muchísima ilusión, el más importante de este país, pero no deja de ser un premio. Realmente, el trabajo no tiene nada que ver con los premios, es el día a día, la constancia... Si quieres que te llamen, lo tienes que hacer muy bien. El trabajo es el que llama al trabajo.

MUJERES BASERRITARRAS: PASIÓN POR LA TIERRA

POR Amaia Biain / FOTOS Estitxu Ortolaiz

En el caserío se trabaja todos los días del año. Ni la huerta ni los animales saben de fiestas de guardar. “El trabajo es esclavo, pero nos gusta traer a nuestros clientes lo mejor de nuestra casa”. Visitamos a tres generaciones de caseras que venden en San Martín.

Milagros Sorarrain, a punto de cumplir 80 años, es una institución en San Martín, donde trabaja desde que era casi una niña.

¿Qué tienen en común Milagros, Iruñe, Arrate y Eneritz?

Estas cuatro mujeres únicas son depositarias de nuestra confianza en la elección de las verduras y hortalizas que nos llevamos a la boca. Y es que en medio de tanta confusión entre alimentación y salud, necesitamos más que nunca confiar en nuestras productoras locales, las cuales, además de acercarnos los productos de temporada hasta el Mercado San Martín, cuidan del paisaje rural en Gipuzkoa y contribuyen a su conservación.

También comparten un modelo de vivienda alejado de la urbe: el caserío, donde a diferencia de la ciudad, no viven de mirilla hacia adentro; su casa es mucho más que una construcción de piedra con tejado a dos aguas y ganbara; su casa es el paisaje que habitan, cuidan y custodian sin bajar la guardia o, de lo contrario, *“los montes estarían sucios y los jabalíes llegarían hasta la puerta de casa, arrasando con toda la siembra”*, explica Arrate Imaz, del caserío Ameri Goikoa, en Zubietta. Por eso el caserío no entiende de horarios, vacaciones y bajas laborales y requiere atenciones los 365 días del año. *“Ésta es una vida muy esclava y te tiene que apasionar. Si no, no compensa”*, convienen las cuatro.

Al trabajo a veces invisible y poco gratificante de los baserritarras, *“porque al menos la mitad del tiempo de trabajo que se dedica a un caserío no genera dinero”*, se suma la condición de mujer de nuestras cuatro protagonistas. ¿Un handicap o una ventaja? Llegados a este punto, empiezan a aflorar las diferencias generacionales y también de género, que inevitablemente van de la mano.

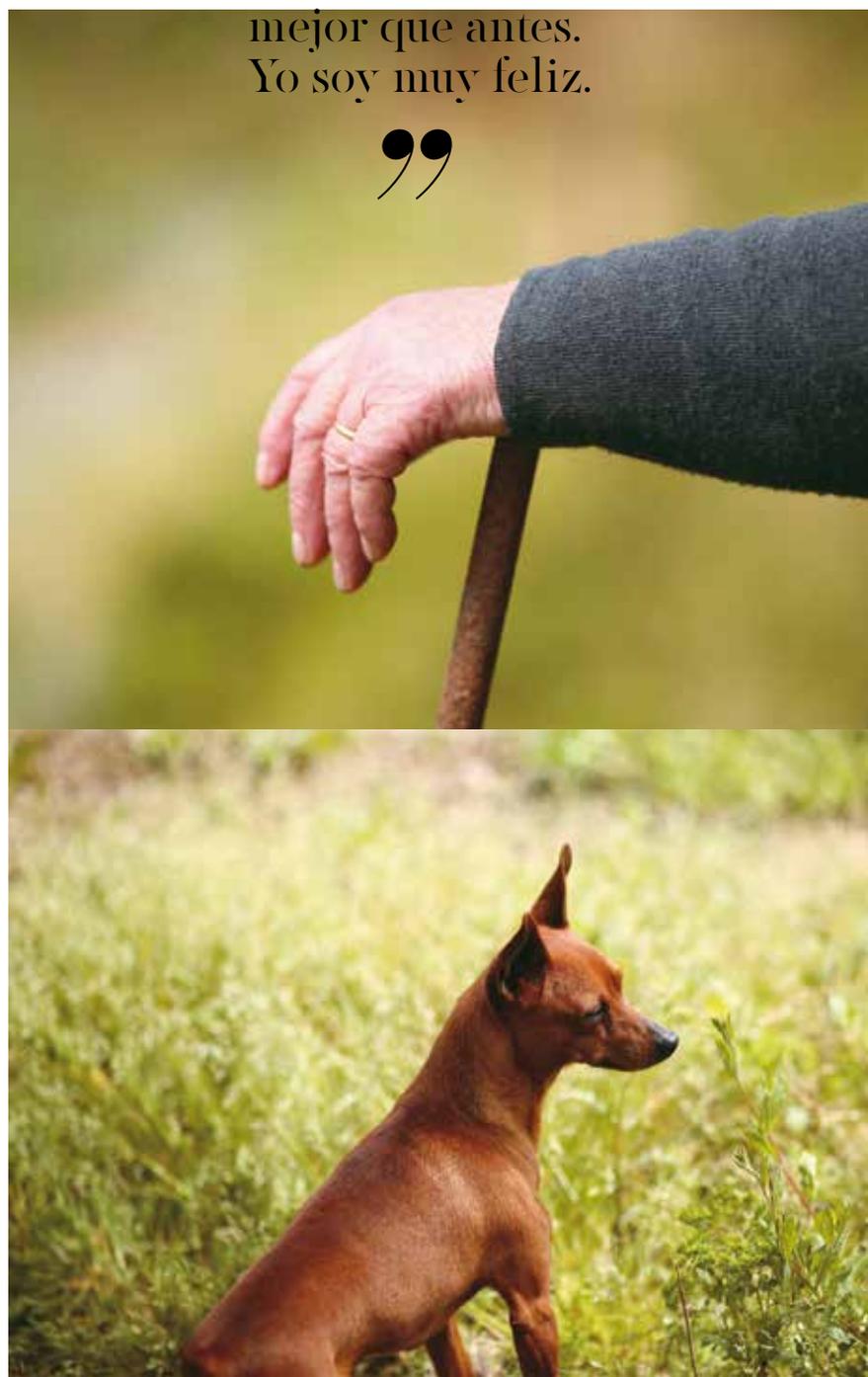
60 años en San Martín

A punto de cumplir 80 años, **Milagros Sorarrain** continúa yendo de martes a sábado a su puesto del mercado. Hace dos años que enviudó y, desde entonces, *“mi hijo pequeño me trae y me recoge. Vive conmigo, en un apartamento que se ha hecho en la ganbara del caserío. También me ayuda a colocar el puesto y a limpiarlo. Mi marido me traía y punto. No recogía ni el plato de su mesa”*, bromea Mila, mientras recuerda a Antonio con mucho cariño. Milagros se casó joven y pasó ocho días de luna de miel en Madrid. Desde entonces no ha vuelto a irse de vacaciones. Pero tampoco las echa en falta. *“Yo en el caserío soy feliz, eso sí, con las comodidades de ahora. No quiero ni pensar en todo lo que he trabajado de joven, cuidando al cuñado enfermo, a mi suegra, a mi suegro, a mis dos hijos... Había días que solo dormía dos horas”*. Durante años Mila lavó la ropa a mano en el lavadero, iba a buscar agua al puente, cuidaba del ganado... Y aunque contaba con la ayuda de caseros que trabajaban en sus huertas y de su suegra, quien se encargaba de los niños y la cocina antes de enfermar, ni color tiene aquel panorama con el actual: lavadora, lavaplatos, televisión y sofá -donde ahora sí,

“

Aunque se sigue trabajando mucho, en los caseríos de ahora se vive mucho mejor que antes. Yo soy muy feliz.

”



El simpático Txiki acompaña a Mila en todas las labores del caserío.



Arrate y Eneritz venden en la web loratu.com los productos de la huerta del caserío familiar de Zubieta, en la que no utilizan pesticidas ni abonos químicos.

“TXIKITATIK LAGUNDU DIOGU AMARI BARAZKIAK PRESTATZEN SAN MARTINEN SALTZEKO”

Arrate eta Eneritz Imaz
Ameri Goikoa Baserria (Zubieta)
Salmenta: -1 solairua San Martín
www.loratu.com

“Gerora baserrian bizi izaten jarraitu nahi dugu, baina ez gurasoekin. Ez gara sekula etxebizitza batean bizi izan eta, adiskideen etxeetara joaten garenean, oso ozen mintzatzen garela esaten digute», diote barrezka Arratek eta Eneritzek. Zuzenean lurra landatzen ez badute ere, txikitatik ikusi dituzte gurasoak lanean eta orain baita Unai neba ere. «Ederki dakit zein den sasoiko produktua eta nola landatzen den. Gainera, txikitatik lagundu diogu

amari barazkiak garbitzen, zuritzen eta prestatzen, biharamunean merkatura eramateko», azaldu du Eneritzek.

Beraien produktuek zigilu ekologikorik ez badute ere, inoiz baino naturalagoak dira. «Zentzu horretan, oso bilakaera handia ikusi dugu. Amak kontatzen digunez, lehen tomateak sulfatoak eta beste produktu kimiko batzuk zituen, baina gaur egun ez da halakorik erabiltzen. Izurriren bat dagoenean, gure nebak izurriak kontrolatzeko intsektu onuragarriak erabiltzen ditu, intsektizidak erabili beharrean. Gainera, guk geuk zabor organikoz prestatzen dugun konposta erabiltzen dugu ongarriztat. Horixe da lurra emankorra izateko onena, eta hondakinak murrizteko modurik zentzudunena ere bai”.

Mila echa pequeñas siestas- y ¡ascensor!

“*Mi hijo pequeño es arquitecto y al acabar la carrera reformó el caserío y puso ascensor. Lo único que conservo de antes es la cocina económica. Eso que no me lo quiten*”, confiesa Mila con su perenne sonrisa.

Poca conciliación

Iruna Berakoetxea (Alegia, 1976) asegura que en el caserío “*todos somos un poco esclavos*”. Esta *kaletarra* ha aprendido el oficio con su marido, Jose Mari Goikoetxea, hijo de Dolores Murua, baserritarra ya jubilada que ha delegado en Iruna la venta en el mercado. “*Los ingresos principales del caserío siempre han recaído en Dolores, con la venta de los productos en la plaza. Ella sí ha cotizado toda la vida y actualmente cobra su jubilación*”, explica Iruna, quien convive en el caserío familiar con su marido, los dos hijos que tienen en común y su suegra. Dejó la frutería donde trabajaba para poder ser más independiente y organizarse mejor pero “*este es un trabajo muy sacrificado, requiere mucho esfuerzo físico y es difícil conciliar vida laboral y personal. No hay hora de comienzo y fin; todos los días son laborables*”. A Iruna le ha tocado también hacerse cargo de las redes sociales (Facebook e Instagram) a las que sube fotos mientras pela la verdura y atiende a sus clientes. “*Tenemos que*

adaptarnos a los nuevos hábitos de consumo; tengo clientes que me piden productos por Whats App”, asegura.

Salto a la venta online

“*Aunque ha habido una clara evolución, la mujer aún carga con más responsabilidades que el hombre en el caserío*”, dice **Arrate Imaz**, la más joven de nuestras cuatro protagonistas. Ella es la cuarta generación en una profesión que comenzó su bisabuela en Zubieta. “*Por lo que me ha contado mi madre, mi bisabuela acudía al mercado a vender la verdura a cambio de aceite, chocolate y algo de dinero. Pero era más un trueque que un trabajo remunerado. Mi abuela también iba todos los días al mercado pero no cotizaba. Su trabajo era considerado más una ayuda familiar. Mi madre fue la primera mujer de la familia en ser titular del caserío donde vivimos y de las tierras que cultiva con la ayuda de mi hermano Unai y mi padre, Tomás*”.

Arrate actualmente estudia Psicología y su hermana **Eneritz** Magisterio. Sin embargo, su idea es relevar a su padre, Tomás, en el Mercado San Martín. “*Quiero quedarme en el puesto, con la venta de verduras y mi hermana Arrate es la encargada de la venta online en www.loratu.com, la tienda que lanzamos en septiembre de 2016 con la venta de productos de temporada que cultivamos en nuestra huerta*”.

“

En 2015 el Parlamento Vasco aprobó el Estatuto de las Mujeres Agrícolas. Lo hizo en un día señalado, el 15 de octubre, coincidiendo con el Día Internacional de la Mujer Rural.

”



“BASERRIKO PRODUKTUAK LEHENESTEKO, PREZIO DUINAK JARRI BEHAR ZAIZKIO”

Iruñe Berakoetxea

Altzuetas Baserria (Hernani)

Salmenta: -1 solairua San Martín

Altzuetas baserriaren gaur egungo irudia landa- eta hiri-munduen arteko talkaren adibide bizia da. Baserriaren aldamenean goratzen dira abiadura handiko trenaren Hernani eta Astigarras arteko trenbideari eusteko bi zutabe itzelak.

Eta beraien azpian lantzen ditu Jose Mari Goikoetxeak, beste bi pertsonaren laguntzaz, gero berak handizka eta Iruñek merkatuan salduko dituzten produktuak.

“Nork bere bezeroak eta diru-sarrerak ditu”, azaldu digu Iruñek, loretik bildu berri dituen ilarrak dastatzera ematen dizkigun bitartean. “Leka ere jaten da, baina ez gordina. Azala zuritu eta oso pure gozoa egin daiteke, zaborretara bota beharrean”. Ilar, baba, zerba, tomate eta bertoko babarrunez gain, Iruñek harro erakutsi dizkigu loretan dauden sagarrondoak, laster fruta ematen hasiko direnak.

“Hainbat sagardotegi hornitzen ditugu eta gainerako sagarrak merkatuan saltzen ditut”. Lanbidearen etorkizunaz aritzean, Iruñe baikorra baina errealista da. “Gizarteak baserriko produktuak lehenesteko, baserriaren ahalegina balioztatu eta prezio duina jarri beharra dago. Horrela jokatuz baizik ez diogu lanari eutsiko”.



“EDERKI ASKO PASATZEN DUT LORE APAINGARRIAK EGITEN”

Milagros Sorarrain

Ubalategi baserria (Andoain)

Salmenta: -1 solairua San Martín

Milagros Sorarrainek bere Andoaingo baserri xarmantean hartu gaitu, beti aldamenean izaten duen Txiki lagunduta. Txiki txakurra da eta uneoro dabilkio atzetik, jolasera ihes egiten duenean izan ezik. “Batzuetan errieta egin behar izaten diot, auto batek harrapatuko duen beldur izaten bainaiz”. Izan ere, baserriatik metro gutxira dago Andoain sartzeko biribilgunea, iraganean Milaren eta Antonio senarraren baratzeak zeuden tokian. “Orain berotegietatik ateratzen dugu gure ekoizpen osoa. Zerbak, ilarrak, lekak, urazak, kiwiak eta astromeliak landatzen ditugu. Saltzen ditudan gainerako produktuak bertako ekoizleei erosten dizkiet”. Belaunetan ebakuntza egin badiote ere, Mila katua bezain arina da eta baratzean hara-hona dabil, guri ilar-loreak eta astromelien sail zabala erakusten. “Lehen lilium ugari nituen, baina orain ez. Loreak ikaragarri gustatzen zaizkit eta, aisialdian, bezeroek agintzen dizkidaten lore-apaingarriak prestatzen ditut”.

dando la lata

1. Anchoa del Cantábrico en aceite de oliva de Conservas Yurrita. En **MUÑOA ALIMENTACIÓN**. 8,5€

2. Filetes de anchoa La Castreña. En **SUPER AMARA**. 6,10€

3. Berberechos de las rías gallegas al natural (20-30 grande) Los Peperetes 38€. En **MUÑOA ALIMENTACIÓN**.

4. Los boquerones del Cantábrico de Bahía de La Concha. En **SUPER AMARA**.

5. Ventresca de bonito del norte en aceite de oliva, Zallo. En **SUPER AMARA** 7,95€



QUE COCINAR TE PAREZCA UN ENGORRO HA DEJADO DE SER UN PROBLEMA. LA OFERTA ACTUAL DE LATAS Y CONSERVAS DE CALIDAD ES TAN EXTENSA Y VARIADA QUE DA PIE PARA IMPROVISAR UN DELICIOSO APERITIVO O UNA CENA BIEN RICA EN CUESTIÓN DE SEGUNDOS. LOS BICHOS DE MAR ENLATADOS -NORMALMENTE, PECES Y MOLUSCOS- SON SABROSÍSIMOS. Y EL PACKAGING, UNA PRECIOSIDAD. SI ERES SOLTERO Y QUIERES TIRAR DEL ABRE-FÁCIL, YA LO SABES. Y SI NO LO ERES, TAMBIÉN.

6. Calamares en su tinta Albo. 1,87€

7. Almejas chilenas al natural Vigilante. 2,45€

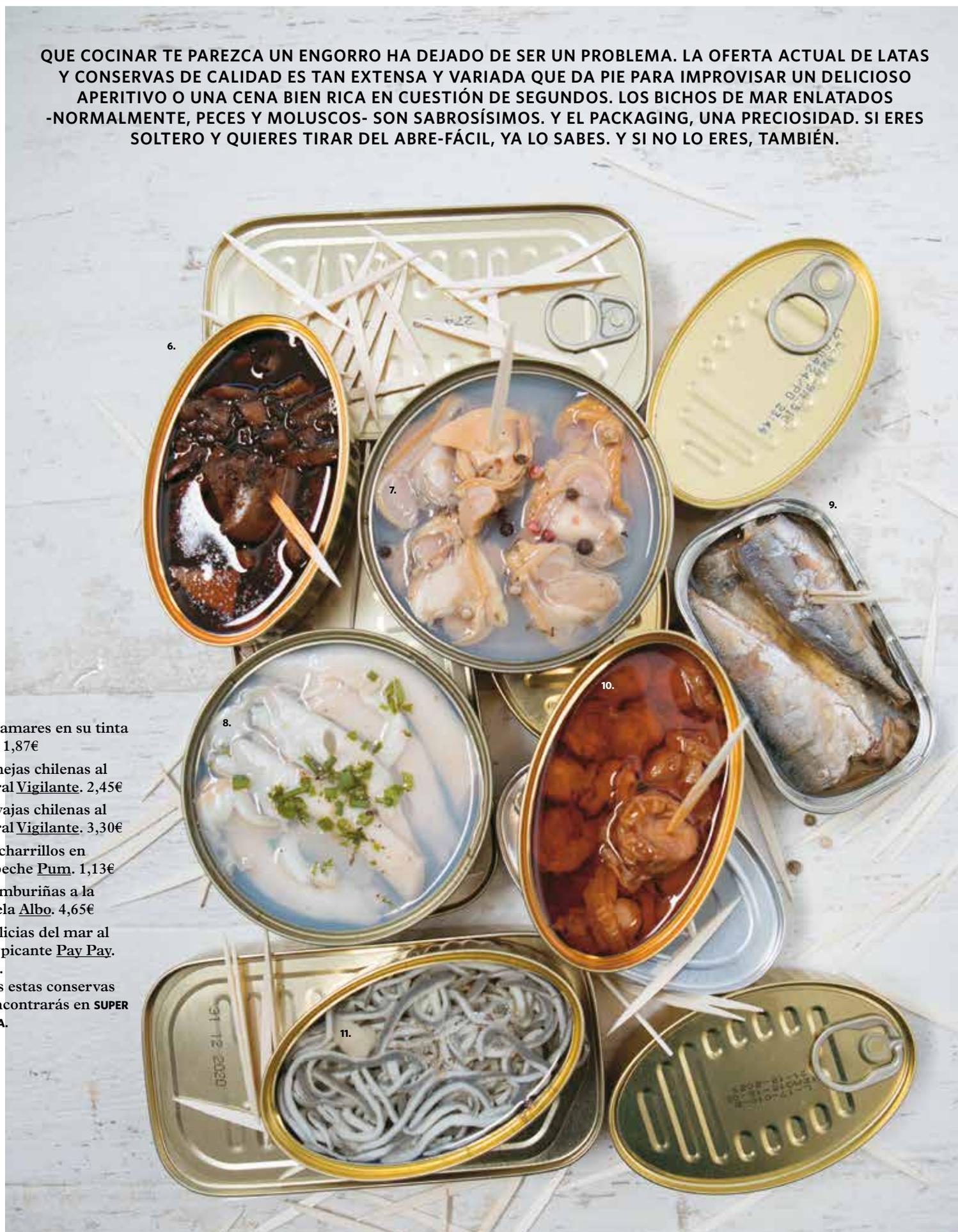
8. Navajas chilenas al natural Vigilante. 3,30€

9. Chicharrillos en escabeche Pum. 1,13€

10. Zamburiñas a la cazuela Albo. 4,65€

11. Delicias del mar al ajillo picante Pay Pay. 2,26€.

Todas estas conservas las encontrarás en **SUPER AMARA**.





POR LA **Doctora Esther Tellería**



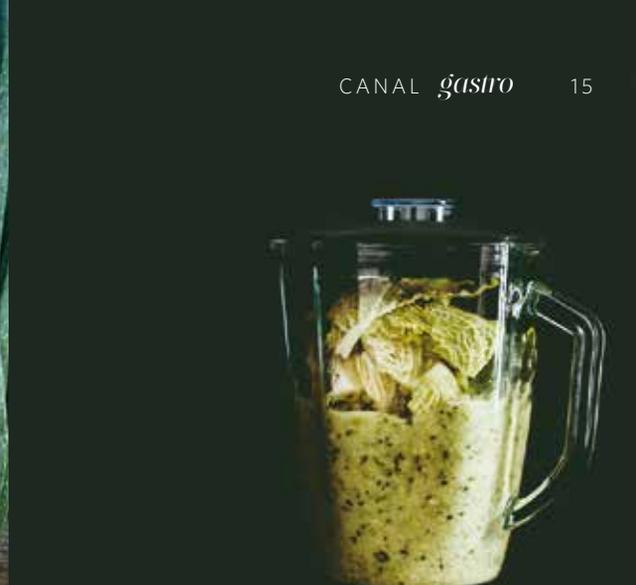
Todo al verde

POPEYE ES EL HÉROE VEGETARIANO MÁS CONOCIDO DE LA HISTORIA. ESO SÍ, SE ALIMENTABA DE LATAS DE ESPINACAS. ¿LAS CONSERVAS DE VERDURAS SON RECOMENDABLES? ¿LA VERDURA CONGELADA ES PEOR QUE LA FRESCA? LA DOCTORA ESTHER TELLERÍA NOS ARROJA LUZ SOBRE ESTE SANÍSIMO ALIMENTO.

De todas las cosas que se dicen sobre la verdura, hay una que no admite discusión: debe ser el eje sobre el que pivote toda nuestra alimentación. *“Apenas tiene calorías y su efecto saciante nos permite controlar el tamaño de la ración de otros grupos de alimentos que también deben estar presentes en nuestra dieta, pero en cantidad moderada, para evitar obesidad y enfermedades (cereales, legumbres, carnes, pescados, huevos)”*, explica la doctora Esther Tellería. **Lección número 1, la verdura es buena.** Ya se sabe que son ricas en fibra y que no contienen colesterol ni es calórica, entre otros muchos beneficios. *“Nos protegen del cáncer, mejoran la salud cardiovascular, ralentizan el proceso de envejecimiento y la aparición de enfermedades que aparecen con la edad”*, subraya.

“
Minbizitik
babesten gaituzte,
bihotz-hodietako
osasuna hobetzen
dute eta zahartze-
prozesua
moteltzen dute.”

Junto con las frutas, las verduras son a menudo la bandera que izamos a toda asta para subrayar una vida sana y saludable, el símbolo gastronómico de un estilo de vida intachable que se combina y complementa con la moda del gym, la dieta mediterránea y la tendencia al alza de la cocina vegetariana. La verdura es cool. Pero no solo. *“Son alimentos recomendados para personas con problemas de retención de líquidos y tensión alta”*, continúa Esther Tellería, además de que aportan vitaminas (A, B, y C, principalmente) dependiendo, en algunos casos, de la *“intensidad”* de su color. *Cuanto más verde, más vitamina C tendrán y cuanto más naranja, más vitamina A”*.



8 MITOS, VERDADES Y CONSEJOS

1. VERDURA Y HORTALIZA NO ES LO MISMO (AUNQUE SE PARECEN)

Las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado. Las verduras, en cambio, son las hortalizas en las que la pieza comestible está constituida por sus partes verdes.

2. ¿BATIDORA O PASAPURÉS?

Si se trituran, la fibra se queda en el plato aunque esté triturada. Esto no ocurre si las verduras se pasan por el chino o pasapurés, ya que los hilos de fibra se desechan.

3. ¿FRITO? MEJOR NO

Las verduras fritas, rebozadas o empanadas son calóricas y más difíciles de digerir, por lo que no se aconseja en dietas con control de grasas o en caso de problemas gástricos.

4. LA ENSALADA, SÍ (PERO OJO)

Es el mejor modo de

aprovechar todos sus nutrientes de los vegetales. Sin embargo, puede resultar molesto a nivel digestivo si abusamos de ellas, sobre todo, en las personas con digestiones lentas o que sufren gases.

5. LAS VERDURAS CONGELADAS: UN BUEN PLAN B

No pierden propiedades si se elabora poco después de su recolecta; incluso, es probable que tenga más vitaminas una verdura congelada que una fresca que lleva varios días en el mostrador. No es cierto que tengan una alta presencia de conservantes. **El problema más habitual es la cantidad de sal**, que remojando el alimento en un chorro de agua fría podemos solucionar.

6. KALE: ¿FUROR O MODA PASAJERA?

Entre los veganos triunfa el kale, una especie de berza o col rizada. Es la verdura de moda por su bajo aporte calórico, sus efectos

antioxidantes y porque tiene mucho calcio y hierro (minerales que no se asimilan en el organismo de la misma manera que los que se encuentran en los alimentos de origen animal). ¿Es para tanto? Las propiedades del kale son inherentes a todas las verduras de la familia de las coles; sin embargo, en EEUU el primer miércoles de octubre es el Día Nacional del Kale.

7. QUE NO TE ENGAÑEN: LOS BATIDOS NO ADELGAZAN

Los batidos verdes no son adelgazantes; en realidad, no hay ningún alimento que nos haga adelgazar. Suponen un aporte extra de agua, micronutrientes y de fibra. El hecho de tomarlos sin cocinar hace que se conserven mejor las propiedades de las verduras. Pero no dejan de ser un plus, algo que puede complementar una dieta variada y equilibrada. En ningún caso deben ser la base de nuestra alimentación, ni

siquiera deben sustituir una comida principal.

8. CÓMO COCER LAS VERDURAS (Y QUE NO PIERDAN VITAMINAS)

Con la cocción de las verduras mejoramos nuestra digestión, pero también se pierden algunas propiedades nutritivas. Recuerda que las **cocciones al vapor**, en olla a presión y en el microondas son las más adecuadas. Incorpora las verduras cuando el agua ya esté caliente. Córtalas en trozos grandes: el troceado favorece el aumento de las pérdidas por oxidación. Para mantener las vitaminas B y C, trata de hervirlas con poca agua. Come las verduras al dente. **Aprovecha el líquido de cocción** en sopas, pero evítalo si procede de vegetales ricos en nitratos y nitritos (espinacas, acelga, lechuga, hinojo, remolacha, rábano y nabo) porque estos compuestos también pasan al caldo. Escurre la verdura. Evita, por último, recalentar las hortalizas ya cocidas.



LAS GASTRO-RECETAS SAN MARTÍN

La alegría de la huerta

COCINA Alex Barrena / FOTOS Estitxu Ortolaiz / ESTILISMO Majo Carreras

¿La fruta te aburre y la verdura te parece pelín sosa? Ni hablar. Te van a alegrar la vida. Disfruta de este festival de colores y sabores, platos exuberantes y combinaciones atrevidas.

KALE

Uno de esos superalimentos que mejoran tu estado de salud. Contiene mucho calcio, vitamina C y hierro. En Estados Unidos arrasa.

En **AMERI GOIKOA**.
(Planta -1 San Martín)

BIMI

Parece brócoli, pero no lo es. Es la última verdura en llegar a nuestra despensa, dicen que tiene superpoderes por su alto contenido en vitaminas y 10 nutrientes. Lo encontrarás en

SUPER AMARA.

En **AMERI GOIKOA** tienes brotes frescos, plantas aromáticas y flores para decorar como un cocinitas de primera. Estos son de acelga roja, pack choi y amaranto, rico en hierro y magnesio.

(Planta -1 San Martín)

Nº PERSONAS: 8
DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 55 min

UNA PAREJA DE TRES

KALE, REMOLACHA Y QUARK

INGREDIENTES		
- 1 cebolla	- 1 remolacha cocida	- 2 cucharadas de germinados de cebolla o de alfalfa
- ¼ de Kale	- 1 puerro	- 1 lámina de masa filo
- 100 g de espinacas	- 30 g de mantequilla (+1 nuez)	- Sal y pimienta
- 600 ml de caldo de verduras	- 200 g de queso tipo quark	

PRIMERA CAPA INFERIOR Limpiamos el puerro. Lo picamos y rehogamos con la mantequilla a fuego lento durante 10 minutos. Añadimos la remolacha troceada y salpimentada, lo mezclamos y lo cocinamos durante 2 minutos más. Después batimos hasta conseguir que nos quede puré.

SEGUNDA CAPA SUPERIOR Calentamos el caldo de verduras junto con la cebolla picada, la kale y las espinacas durante 15 minutos y lo batimos hasta conseguir una crema espesa.

PARA SERVIR En recipientes individuales, formamos una capa fina con el puré de remolacha y puerro, cubrimos la capa con el queso quark (una cucharada) y terminamos con la última capa de kale, espinacas y cebolla, siendo esta más gruesa que las anteriores y lo servimos inmediatamente.

PARA DECORARLO Y para terminar, lo decoramos con los germinados y brotes frescos de albahaca, acelga roja, amaranto o flores.

El guisante de lágrima es nuestro caviar verde, la piedra preciosa de las huertas de Gipuzkoa. En mayo viven su apogeo. Los encontrarás en los puestos de nuestros baserritarras y en La Supera

(Planta O San Martín).

Nº PERSONAS: 4
DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 30 min

UNA ENSALADA MUY VERDE

RAVIOLI DE CALABACÍN RELLENO DE PESTO

- | | |
|------------------------------|---|
| INGREDIENTES | - 50 g de piñones |
| - 1 calabacín | - 50 g de queso parmesano rallado |
| - 100 g de tirabeques | - 1 diente de ajo |
| - 100 g de guisantes pelados | - Sal, vinagre balsámico blanco y aceite de oliva |
| - 100 g de rúcula | |
| - Germinados de guisantes | |
| - Hojas de albahaca | |

PESTO Juntamos y batimos las hojas de albahaca (limpialas y sécalas bien), el queso parmesano, los piñones, el ajo, 50 ml de aceite de oliva y una pizca de sal hasta conseguir una salsa uniforme.

TIRABEQUES Escaldamos los tirabeques con mucha agua salada durante 1 minuto, escurrimos y los metemos en agua helada para romper la cocción.

GUISANTES Sofreímos los guisantes durante 10 minutos, hasta que estén tiernos.

CALABACÍN Cortamos el calabacín en finas láminas, las estiramos y las montamos en forma de cruz. Ponemos el pesto en el centro de cada una y las cerramos por los extremos como un ravioli.

EMPLATADO Cubrimos cada plato con hojas de rúcula, colocamos encima los tirabeques, los germinados y por último los raviolis.

ALIÑO Para aliñar el plato echamos sal, vinagre balsámico blanco y el pesto sobrante diluido en aceite de oliva virgen extra.

BAIA, KOKO ETA TXIA HAZIEN BUDINA

PERTSONA KOP.: 6
ZAILTASUNA: txikia
DENBORA: 15 min

- 2 ½ kizarakada (625 ml) koko-esne
- 1/3 kizarakada (55 g) txia-hazi zuri
- 1 koilarakada txiki banilla-aterakin
- 2 koilarakada ezti edo astigar-zirope puru
- 1 tamaina ertaineko banana (200 g), zatikatuta
- 1 koilarakada laranja-azal, fin-fin birinduta
- 3 kizarakada (300 g) baia-nahaste

1. URRATSA

Bota koko-esnea, txia-haziak, banilla-aterakina eta ezti katilu handi batean. Estali ordu betez, loditu arte.

2. URRATSA

Irabiatu koko-esnea eta banana zatitua, laranja-azal xehatua eta 2 kizarakada baia-nahaste. Bota nahastea zerbitzatzeko 6 edalontzitan, ¼ kizarakada (180 ml) edalontzi bakoitzean. Sartu hozkailuan 30 minutuan, loditu arte.

NOLA APAINDU

Baia-nahastean soberan den kizarakada erabiliko dugu apaintzeko.

Plato de gres
esmaltado
en blanco de
LECHIEN CRAFTS.

1. Anillo 'Eclipse' oro amarillo 18k.
De SARAH JEWELS. (260€)
2. Pendiente 'Be Open' oro amarillo
18 k. Colección BE HONEST by Veronica
Blume. De SARAH JEWELS. (349€)
3. Pulsera 'Be puré' pro 18k +
aquamarine. Colección BE HONEST by
Veronica Blume. De SARAH JEWELS. (478€)
4. Colgante 'BE HONEST' pro 18k.
Grabado personalizado. Colección
BE HONEST by Veronica Blume.
De SARAH JEWELS. (537€)

5 Y 6. plato de porcelana
de LECHIEEN CRAFTS. (30€)

7 Y 8. Plato verde. (52€). Mesita de
marmol, (680€). Ambos de KADO.
www.kadodecoracion.com

9. Cebollino y Uchuva, fruta
exótica altamente hidratante con
bajo valor calórico, la encontrarás
en LA SUPERA (Planta 0 San Martín).

SARAH- JEWELS

Sara López Bilbao es una diseñadora gráfica y de joyas de largo recorrido. Ha hecho de todo. Pero con su marca Sara-Jewels ha conectado con ella misma y con el exterior. Es su salto definitivo a un mundo de emociones y sensaciones inspirado en el yoga y el placer del bienestar.

sarah-jewels.com

¡QUÉ JOYA DE CHICAS!

YOLANDA, SARA, MARTA, AMAIA Y LAURA SON ARTISTAS Y ARTESANAS. LAS CUATRO PRIMERAS SE HAN ESPECIALIZADO EN JOYERÍA. LAURA HA ENCONTRADO SU VOCACIÓN EN LAS PIEZAS ELABORADAS EN CERÁMICA. VIVEN EN GIPUZKOA. Y ESTÁN PISANDO FUERTE.

FOTOS E. Ortolaz / ESTILISMO M. Carreras

1. Pendientes 'Qualida'. Plata oxidada y coral rojo. Pieza de temporada. de **MARTA FERNÁNDEZ DE LUGO**. (180 €)

2. Añillo 'Qualida'. Plata oxidada brossé. Pieza de temporada. de **MARTA FERNÁNDEZ DE LUGO**. (180 €)

3. Alianzas personalizadas. Oro 18 cts. (490€ cada una), de **MARTA FERNÁNDEZ DE LUGO**.

4 y 5. platos de cerámica marrón de **LECHIEN CRAFTS**. (40€ cada uno).

6. Mesita de marmol de **KADO**. (680€) www.kadodecoracion.com

7. Guisantes de lágrima y brotes frescos de pack choi, albahaca y amaranto, en **AMERI GOIKOA** (Planta -1 San Martín).

MARTA FERNÁNDEZ DE LUGO

Desde muy jovencita **Marta** se interesó por el trabajo artesanal. Ha dedicado su actividad profesional a colaborar con distintos estudios de arquitectura, pero ahora propone un "enfoque personal": combina joyería moderna con la tradicional. Innovación y respeto por el oficio. fernandezdelugo.com

1. Pendiente "Lonely + One". Plata y oro con crisocola. de **YO JOYITA** (180€)
2. Anillo/alianza de oro martillado, 14k con hoja de parra en plata y miniperla natural. **YO JOYITA** (135€)
3. Anillo "Old Damasco" en oro de 14 k con cabujón de damasquinado. **YO JOYITA** (180€)
4. Rosary, colgante en hilo de escapulario con piezas de oro, plata, coral, cerámica, ébano, granate en bruto y crisocola. **YO JOYITA** (210€)
- 5 Y 6. Plato de piedra (54,50€). Mesita de marmol, (680€). Ambos de **KADO**.
www.kadodecoracion.com
7. Plato de gres esmaltado en blanco de **LECHEN CRAFTS**. (40€)
8. Grosella roja y moras de **LA SUPERA** (Planta O San Martín).

YOLANDA JOYITA

Yolanda Extremera Muñoz, más conocida como Yolanda Joyita, tiene el corazón dividido: además de la joyería, la poesía es su otra gran pasión. Estudió Publicidad, pero su mundo es 100% artesanal: crea cada pieza desde cero, sin moldes, y solo utiliza oro, plata y materiales naturales.
yojoyita.blogspot.com



1. Broche 'estrella'. Plata, perlas mostaza y nylon. De **AMAIA BIAIN**. (239€)
2. Pendientes 'estrella'. Oro 18 kt y plata. De **AMAIA BIAIN**. (280€)
3. Broche 'panty'. Plata, madera boj y nylon. De **AMAIA BIAIN**. (131€)
4. Vasito de cerámica blanca de **LAURA DIEZ MINER**. (15€)
5. Tabla red de mármol blanco con líneas doradas de **VALENTINA**. (15€)
6. Tabla de madera irregular XL de **VALENTINA**. (35€)
7. Cubiertos de madera de **VALENTINA**. www.valentinashop.es
8. Mini pimientos en **SUPER AMARA**.



AMAIA BIAIN

Un día descubrió el trabajo de una artista canadiense que tejía cadenas de metal. Se imaginó "feliz" haciendo algo así y siete años después, ya titulada como Técnico en Joyería, diseña y fabrica joyas únicas y divertidas que combinan plata y oro con metacrilato, acetato de celulosa, madera, fibra óptica... amaiabiain.com

LECHIEN CRAFTS

Fotógrafa de la vieja escuela, **Laura Díez Míner** ha experimentado con todo tipo de disciplinas artísticas hasta que ha encontrado su verdadera vocación, donde dice que hace magia, sentada en un torno de alfarero. **Lechien Crafts** es su marca comercial y **Undermount**, su txoko creativo.

Lechien Crafts.com



POR MAITE MORO
Deco addict



POR Carolina Orive / FOTOS Estitxu Ortolaiz/ C. Orive

HAZLO TÚ MISMA

¡Toma tazas!

SI NO QUIERES CALDO -Y TE APETECE DESAYUNAR MUESLIS O COPOS DE AVENA- TOMA DOS TAZAS. O TRES. LAS QUE QUIERAS. TE DECIMOS CÓMO PUEDES DECORAR TUS TAZAS Y TAZONES. ES FÁCIL Y DIVERTIDO.



PROYECTO DIY



TRUCO

SI VEMOS QUE LA TAZA SE NOS HA MANCHADO EN ZONAS QUE NO QUERÍAMOS, PODEMOS DARLE CON UN POCO DE QUITAESMALTE Y DESAPARECERÁ.

TAZAS DECORADAS

Todos tenemos nuestra taza preferida, así que qué mejor DIY para que personalices tu vajilla y nunca te quiten la tuya...

NECESITAMOS

- + Vajilla blanca (tazas, platos...)
- + Esmaltes de uñas en tus colores preferidos
- + Un bol desechable
- + Unos palillos de brocheta

PASO 1

- Colocamos agua templada en el bol y a continuación vertemos el esmalte.
- Removemos con el palillo el color para que nos haga las aguas en el dibujo de la taza.
- Metemos la taza y la hacemos rodar a la altura que queramos que dibuje.
- La sacamos y le damos un par de golpes suaves para que se escurran las posibles gotitas que queden.
- Dejaremos secar al aire.

¡LISTO! Ya tenemos nuestras tazas personalizadas con ese efecto tan chulo de mármol.



Más DIY de
Carolina Orive:
milukaandme.com

OLD TOWN KAFE
BEREZIETAN
Green smoothieak
edo irabiatu berdeak
prestatzen ere
adituak dira. Honek
lima, madaria,
sagarra eta ziazerbak
daramatza.
Eta, kartako berria:
jogurta granolarekin
eta zerealekin.



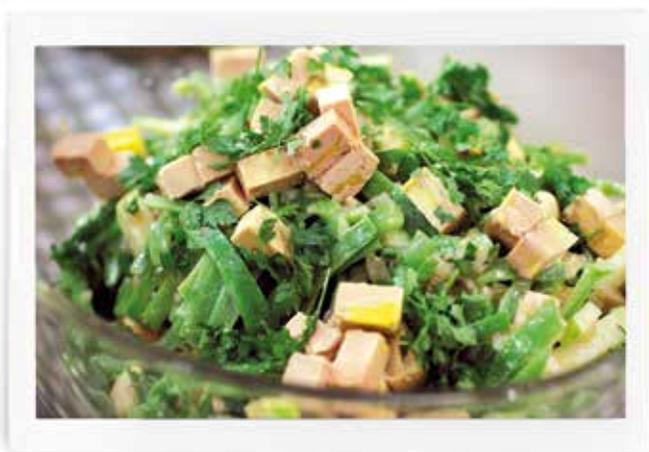


AUTORE

ERREZETAK

MARTÍN BERASATEGUIREKIN

Bai, zopa hotzak eta entsaladak udarako dira. Halere, bi klasiko horiek berriro aztertzea proposatzen dizut. Denetarik, arin eta ia ahaleginik gabe jateko.



leka entsalada tipuletarekin

OSAGIAIK

- 1 kg leka
- 2 tipuleta
- 1 eskukada perrexil
- 1 arrautza-gorringo
- 150 g jerez-ozpin
- 1 zopa-koilarakada jogurt natural
- 12 ozpinetako luzoker
- Gatz-lorea
- Piperbeltz eho berria

Eta, gainera:

- Ahatearen foie-grasa
- Sagarra
- Almendrak
- Apoperrexila

- Hasteko, leka kilo garbitu eta 10 minutuan egosiko dugu gatz-uretan (30 g gatz ur litro bakoitzeko, gutxi gorabehera).
- 10 minutu igaro ondoren, xukatu eta entsalada-ontzian sartuko ditugu, freskatu gabe.
- Beste alde batetik, 2 tipuletak xehatu eta kazola batean ipiniko ditugu, 150 g jerez-ozpinekin batera.
- Erdira urrituko dugu eta, sutatik aterata, nahastea epel dagoenean, arrautza-gorringoarekin eta zopa-koilarakada jogurtarekin nahasiko dugu. Ondo nahastutakoan, gatza eta piperra gehitu, eta berriro sutara eramango dugu, baina irakiten utzi gabe.
- 12 luzokerrak aurretiaz gorde ditugun lekekin nahasiko ditugu.
- Ondoren, sagarrak azal eta guzti makila-itxuran moztu eta lekei gehituko dizkiegu, almendrekin batera.
- Ozpin-olio beroa, ez oso txiki xehatutako perrexila eta, nahi badugu, foie-gras zatiak gehituko dizkiogu. Ongi nahasi, gatza gehitu eta zerbitzatu egingo dugu.



gerezi gazpatxo

OSAGIAIK

- 1 kg tomate heldu
- 25 g tipula
- 10 g piper berde
- 150 g ogi-mami
- Berakatz apur bat
- 100 g oliba-olio birjina estra
- 10 g jerez-ozpin
- 200 g gerezi hezurrik gabe
- Gatza

Eta, gainera:

- 100 g gerezi (txortan eta guzti), apaintzeko
- 200 g meloi
- Alhaka-kimuak edo orri txikiak

- Garbitu eta kendu hezurra gereziei, eta gorde ondoren.
- Garbitu tomateak eta kendu txortena.
- Moztu tomateak, tipula eta piperra kubo txikitan.
- Sartu osagai guztiak ontzi batean, gereziak izan ezik, estali film batekin eta utzi hotzetan beratzen 8 orduan.
- 8 orduak igaro ondoren, birrindu dena batera.
- Ongi birrinduta dagoenean, gehitu gerizak eta gatza, eta birrindu berri.
- Nahi izanez gero pasa iragazkitik eta zerbitzatu oso hotza.
- Erabili meloi-kuboak, gerezi txortendunak eta alhaka-orriak gazpatxo apaintzeko.

TU COMPRA EN SAN MARTÍN

FOIE

Hígado de pato elaborado de forma natural por una pequeña empresa familiar en Urnieta. Producción limitada. En **FOIES GOIBURU** (Planta -1 San Martín).

CEREZAS

Hay cerezas y cerezas. Esta es la cereza precoz de la huerta de Fraga (Huesca) que triunfa por el mundo. En **LA SUPERA** (Planta 0 San Martín).

VINAGRE

Vinagre de vino Marqués de Valdeuza envejecido en barrica de roble francés en **MUÑOA ALIMENTACIÓN** (Planta 0 San Martín).

YOGURT CREMOSO

La leche Iztueta es la materia prima de estos yogures artesanos. Fermentado lentamente. Sabroso y saludable. En **SUPER AMARA**.





“ Ontzia betetzeko ur-neurri egokia hauxe da: lorearen altueraren heren bat. ”

LOS ASENTADORES DE SAN MARTÍN

AMALUR ZABALEGI y NAROA GARCÍA
MIMIKU

PLANTA 0 / MERCADO SAN MARTÍN

El lenguaje secreto de las flores

POR Amaia Biain / FOTOS Estitxu Ortolaiz

EL RITMO DEL MERCADO ES TAN FRENÉTICO QUE AMALUR ZABALEGI Y NAROA GARCÍA APENAS TIENEN TIEMPO PARA EXPLICAR A SUS CLIENTES CUÁNDO HAY QUE CAMBIAR EL AGUA A UNA FLOR, CUÁNDO ES HORA DE ENTERRARLA O CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN RAMO PARA CASA O PARA REGALO. PARTIENDO DE “NO HABLES A TUS PLANTAS, ESCÚCHALAS”, LAS ‘MIMIS’ ENUMERAN UNA SERIE DE CONSEJOS BÁSICOS PARA CONVERTIR TU CASA EN UN EDÉN.

1. ACEPTA QUE LAS FLORES TIENEN FECHA DE DEFUNCIÓN.

“Cuando la flor está muerta, entiérrala. No la dejes fea y mustia en el jarrón, con los pétalos deshidratados, sin color, el tallo marrón y el agua verde. Las flores duran una media de ocho o diez días. Algunas aguantan más, como los anturium o los crisantemos pero los tulipanes, las gerberas o las rositas, menos”.

2. CAMBIA EL AGUA Y CORTA EL TALLO. “Es muy importante para que la flor aguante y viva más tiempo. Conviene cambiar el agua a diario o cada dos días y aprovechar para cortar el tallo dos o tres milímetros para reabrir la herida a la flor”.

3. ACIERTA CON LA MEDIDA DE AGUA DEL JARRÓN. “La cantidad de agua adecuada corresponde con la tercera parte del tallo de la flor; solo si la flor es muy leñosa -caso de la rosa- o muy blandita -caso de las calas- hay que poner más o menos agua. Recuerda que la parte del tallo cubierta con agua siempre ha de estar limpia, sin hojas”.

4. NO RIEGUES EN EXCESO TUS PLANTAS. “La luz, no regar las plantas en exceso y el sentido común son clave. Si la riego con medio vasito, durará una semana y si la dejo a remojo dos horas, durará veinte días. A las plantas no hay que hablarles, hay que escucharles”.

5. PROCURA QUE LA ALTURA DE LA FLOR NO COINCIDA CON LA MITAD DE LA ALTURA DEL JARRÓN. “Estéticamente funciona mucho mejor que la altura de las flores sea superior a la mitad de la altura del jarrón o que estén por debajo de esta, pero nunca a la par”.

6. GUARDA LA PROPORCIÓN ENTRE EL JARRÓN Y LAS FLORES. “Lo importante es que el conjunto sea armonioso, que haya una proporción entre la planta y el recipiente. Un jarrón estrecho y alto pide una flor espigada, uno de boca ancha, más cantidad de flores y si es pequeño y bajito, una flor de su tamaño. No podemos poner siemprevivas o

paniculata en cualquier recipiente solo porque estén de moda. Hace poco vimos en el escaparate de una tienda de nivel un ramo de siemprevivas ¡atadas con una goma y hacinadas en un jarrón de tubo de cristal!”. Las flores tienen que respirar”.

7. ¿FLORES SECAS? SÍ, PERO NO CUALESQUIERA. “En Mimiku solo vendemos flor fresca, pero hay clientes que nos preguntan por las flores que secan bien y estas son las siemprevivas, la paniculata, el eucalipto, el limonium y las proteas. Las vendemos en fresco pero luego si alguien quiere mantenerlas secas, quedan decentes. Al final siempre se ajan, se ponen viejas y cogen polvo. ¡No hay nada como una flor fresca!”.

8. OPTA POR RAMOS MONOCROMÁTICOS. “No nos gusta mezclar muchos colores sin sentido y, en caso de hacerlo, ha de verse la intención, no podemos combinar al tuntún. Si mi idea es hacer un ramo cálido, elegiré los tonos apropiados; para uno romántico, tonos rosas y malvas; para uno más elegante, tonos verdes y blancos... Nunca nos verás diseñar un ramo que combine rosas rojas o claveles con paniculata blanca. Preferimos combinarlas con santini verde o flor de cera... Es más elegante”.

9. HAZ TUS ENCARGOS CON TIEMPO. “Aquí ocurre como en la pescadería. Lo más especial nos lo quitan de las manos. Por eso, si quieres alguna flor especial o un ramo para regalar es mejor que nos lo encargues con dos días de antelación. Margaritas y astromelias tenemos cantidad, pero otras flores como ranúnculos, tulipanes o rosas con colores especiales no”.

10. NO ES LO MISMO EL DETALLE INDIVIDUAL QUE UN RAMO PARA REGALO. “Cuando es para regalar siempre añadimos un suplemento porque ponemos más hojas verdes, papel de regalo y el tiempo que nos lleva prepararlo es mayor”.

¡Flechazo IBÉRICO!

CONVIVEN EN ARMONÍA, COMO UN MATRIMONIO FELIZ, COMO UNA PAREJA DE ACTORES QUE SE RETROALIMENTAN Y BRILLAN EN UNA PELÍCULA. SUPER AMARA NOS HACE ESTAS PROPUESTAS DE MARIDAJE CON PRODUCTOS QUE PODRÁS ENCONTRAR EN SU ESTABLECIMIENTO DE SAN MARTÍN.

FOTOS: J.M. Ubiria



1. SALCHICHÓN LISARDO CASTRO CON VINO REMELLURI

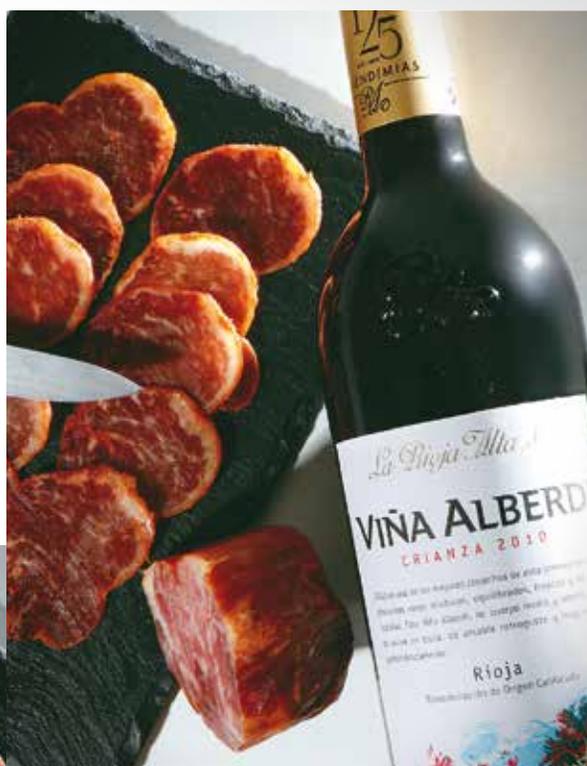
El origen de esta finca de La Rioja Alavesa se remonta al siglo X. **Remelluri** es historia, tradición, una bodega de toda la vida que ofrece vinos afrutados con un punto especiado. El salchichón está considerado como un jugador de banquillo en la liga de los ibéricos. Su mala fama es injusta. Haz la prueba con el **salchichón Ibérico de bellota Lisardo Castro**: un embutido estupendo, de máxima calidad.



2. CHORIZO JOSELITO CON CASIMIRO MAHOU EXTRA

Intenso, fino y jugoso. Así se podría definir el sabor del **chorizo ibérico de bellota Joselito**. Los estómagos más delicados van a agradecer que se elabore con las piezas nobles del cerdo: es 100% natural y no contiene ni gluten ni lactosa. Vamos a romper -solo por esta vez- la armonía entre el vino y el ibérico con **Casimiro Mahou Extra**: una cerveza artesanal con mucho cuerpo y amargor equilibrado.

**SUPER
AMARA**



5. LOMO CINCO JOTAS CON VIÑA ALBERDI

En 2015 se cumplieron 125 años de La Rioja Alta SA, una referencia internacional que elabora marcas tan reconocidas como **Viña Alberdi**. Según sus productores, se caracteriza por su amplia versatilidad gastronómica. Y por supuesto, con el **lomo ibérico de bellota Cinco Jotas** casa perfectamente. Un producto tan sublime y perfecto que podría comerse solo. Bueno, o con un vino excelente.



3. JAMÓN LISARDO CASTRO CON VINO RODA

Una combinación elegante, con mucha clase, y que, cada uno a su manera, desprende toneladas de texturas. En el caso de los **vinos de Roda**, de aromas frutales, son voluminosos y tienen un sabor largo y duradero. **El jamón ibérico de bellota Lisardo Castro** es puro manjar de dioses. Curación de al menos 36 meses, un proceso largo y lento, siempre ganador.

4. PALETA COVAP CON MANZANILLA LA GITANA

Ver una paletilla de jamón y empezar a salivar suele ser una reacción bastante frecuente. Es probable que te pase algo así con todos estos productos ibéricos y con la **paleta ibérica de bellota Covap** en particular; tiene una carne muy jugosa que atrae como un imán. Si lo pruebas en plan informal, como aperitivo, lo puedes acompañar con una copa fría de **manzanilla La Gitana**. Acierto seguro.





POR Javier Arriaga

Ponte en forma en la playa

Camina con la barandilla de La Concha y la isla Santa Clara asomándose por el costado derecho hasta el Peine del Viento; atraviesa la playa de La Zurriola desde el Kursaal, llega a la explanada de Sagüés y contempla de cerca La Paloma de la Paz de Nestor Basterretxea; o, simplemente, déjate llevar por el Paseo Nuevo con la brisa masajeándote la cara. Es probable que disfrutes del verano donostiarra con este tipo de rutinas tan sencillas y agradables. Pero, ¿has pensado alguna vez en convertir la playa en un gimnasio para tratar de eliminar los centímetros de grasa que te sobran? Te propongo un circuito –saludable, efectivo y hasta divertido– dirigido a fortalecer los puntos más débiles del cuerpo: abdomen, piernas, glúteos y brazos. En la arena y en el agua.



EN LA ARENA:

1. SKIPPING

De pie, sube las rodillas hacia el pecho. Hazlo de manera alternativa, primero una y luego otra. Puedes realizar el ejercicio sin moverte del sitio o, si tienes espacio, desplazándote hacia adelante. Intenta, en cualquier caso, que sea de la forma más rápida posible y sin perder la postura adecuada.



2. CRUNCH ABDOMINAL

Túmbate en el suelo. Eleva las piernas y mantén las rodillas a 90 grados durante todo el ejercicio. Desde esa posición inclina la parte superior del tronco contrayendo los abdominales. Con que separes los hombros de la arena es suficiente. Cuando ejecutes este movimiento, fijate en que la espalda esté en contacto con el suelo y no se quede arqueada.



EN EL AGUA:

3. BRAZOS ARRIBA Y ABAJO

Con la palma de la mano para abajo, mueve ambos brazos dentro del agua en varias direcciones: hacia adelante, hacia atrás y hacia abajo. Tendrás que desplazar y empujar la mayor cantidad de agua posible.



4. SEPARAR BRAZOS

Aquí también tendrás que mover la mayor cantidad de agua que puedas. Pero, esta vez, parte desde el centro con los brazos pegados y sepáralos a ambos lados con la palma de la mano abierta para fuera.

5. GIROS

Desplázate por el agua con los brazos juntos y las manos entrelazadas. Realiza giros a ambos lados del cuerpo durante tu movimiento.



TABLA DE NIVELES

Ejercicio	Consejo	Nivel medio	Nivel avanzado
En el agua	25 metros de duración	3 series de 3 ejercicios acuáticos	5 series de 3 ejercicios acuáticos
En la arena	Camina 200 metros entre ejercicio y ejercicio	45 segundos por ejercicio (3 series)	60 segundos por ejercicio (5 series)



Historias de una escalera

PROPINAS, CONFESIONES, BESOS, AMISTADES, REGALOS... DURANTE LOS CUATRO MESES QUE HA ESTADO EN MARCHA, LA INICIATIVA ESCALERA DE FAVORES NOS HA PERMITIDO VIVIR EN SAN MARTÍN HISTORIAS PEQUEÑAS Y GRANDES, HISTORIAS DEL CORAZÓN.

ILUSTRACIONES Elena Odriozola

“Nos hemos hecho amigos”, comenta entusiasmada Carmen antes de salir del Mercado San Martín acompañada de su hijo Diego. Mira a su personal bolser, este asiente y le devuelve una sonrisa cómplice. Se dan dos besos. Sí, se han hecho amigos. Coge sus bolsas y enfilan animados la salida. Y como ocurre con todas las historias humanas, los ocho equipos deportivos que han formado parte de la Escalera de Favores se han llevado un porrón de anécdotas y experiencias personales. Como la de la señora de 100 años que les regaló una caja de pastas caseras. Como la del hombre que después de que le llevaran sus bolsas de la compra siempre les daba la mano, emocionado, y como diría Mario Benediti, no hacía falta más. Historias pequeñas, historias grandes, historias que caben en una escalera y merece la pena contar.

“Nos querían dar alguna propina y les hemos tenido que decir que no, que estábamos para ayudarles”, cuenta **Tati Garmendia**, del **Balonmano Bera Bera**. A casi todos, sobre todo al principio, les han querido recompensar económicamente. Pero la Escalera de Favores se llama Escalera de Favores por algo. “Cuando les explicabas que no cobrabas nada por llevarles las bolsas, que lo hacíamos gratis, jno se lo creían!”, recuerda **Joane Sarries**, del **Askatuak Saskibaloí Taldea**. “A mí también me han querido dar propina”, reconoce Marc, de Kalelagunak Hockey Taldea, que además de personal bolsers, le tocó hacer de enfermero. “A un cliente le dio una bajada de tensión y lo tuvimos que sacar a la calle. Lo sentamos en un banco y estuvimos con él hasta que se recuperó”.

Los personal bolsers hacían de personal bolsers, pero también de otras muchas cosas. Una vez un turista perdió su móvil y tuvieron que llamar a su hotel para que sus allegados supieran que estaba todo en orden y que no había desaparecido durante las vacaciones. Les han preguntado si podían lavar los coches del parking. Les han confundido con una cua-



drilla de Carnavales disfrazada de un equipo deportivo. Han hecho de psicólogos. De guías en el Mercado san Martín. De acompañantes de lavabo. De qué tiempo hace fuera. De todo.

“Estamos encantados. Para Mercado San Martín ha sido un honor poder contar con la ayuda de todos ellos. No sabíamos cómo iba a responder nuestra clientela al hecho de que los ascensores estuviesen de obras y todo ha fluido muy bien. No nos cansaremos de dar las gracias a los ocho clubes que han colaborado con nosotros”, explica **Nerea Aramburu**, gerente de San Martín.

Y quizás, lo que nos quede de la Escalera de Favores sean los pequeños momentos. Con mujeres como **Carmen**. O como **Marian**. Un día contó que cuando ella era joven hacía todo tipo de voluntariados y que ver algo así era como verse en su propio espejo de los años 70. “Ha sido una experiencia totalmente diferente, muy gratificante”, resume **Jon Agrelo**, del **CD Fortuna Waterpolo**.



ESCALERA MEDIÁTICA

“Nos ha servido para dar visibilidad, captar socios y vender merchandising” asegura **Itziar**, del equipo de remo **Kaiarriba Donostiarra**. Pero la visibilidad ha ido más allá del Mercado San Martín. No todos los días se patrocina a un club deportivo y este, a cambio, ayuda a llevar las bolsas de la compra a los clientes de un mercado. La Escalera de Favores, que ha durado unos cuatro meses, ha llamado la atención de medios de comunicación locales (El Diario Vasco, Noticias de Gipuzkoa, ETB, Cande Ser...) como de los de fuera de nuestro entorno (Telecinco, Antena 3, La Vanguardia, 20 Minutos, Antena 3, Onda Cero y Noticias 4, entre otros). La iniciativa ha llegado a prensa escrita y digital, radio y televisión. De este modo, esta cadena de apoyos mutuos bautizado como La Escalera de Favores ha contado con un importante impacto mediático.



Clubs participantes

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| _Askatuak Saskibaloí Taldea | _Super Amara Bera Bera |
| _Kalelagunak Hockey Taldea | _KAE Donostiarra |
| _Bera Bera R.T. | _CD Fortuna Waterpolo |
| _Atlético SS Rugby | _Easo Saskibaloí Taldea |

UN VERANO MUY FIT

La perla de La Concha

Te divertirás, conocerás gente nueva, te pondrás en forma y, además, disfrutarás de los beneficios de unas instalaciones únicas en San Sebastián. Aprovecha el verano para equilibrar cuerpo y mente con las mejores vistas a La Concha.



¡Por fin ha llegado el verano! Tenemos más tiempo libre, los días son más largos y las temperaturas son agradables. En definitiva, nos sentimos con más energía para hacer planes y, quizá, introducir nuevos hábitos saludables en nuestra vida.

Si estás pensando en vivir esta época del año plenamente, y te apetece realizar alguna práctica deportiva, no te lo pienses más, prepara la bolsa con la ropa y el calzado deportivo y en La Perla diseñarán para ti una puesta en forma saludable adaptada a tu perfil, necesidades e intereses.

“Tenemos el lujo de que nuestras instalaciones cuentan con unas vistas espectaculares a La Concha y, además, con acceso directo a la playa. Para el verano es un plan perfecto. Vienes al gym, haces deporte y, si te apetece, te das un baño y disfrutas de todos los beneficios del agua de mar”, explica Fredy Gil, director deportivo de La Perla Talaso-Sport.

PUESTA EN FORMA FRENTE AL MAR:

DIVERSIÓN: Apúntate a las clases de Zumba o de Style. Baila y pásatelo bien, muévete y déjate llevar.

ALTA INTENSIDAD: Si te gustan los entrenamientos exigentes, prueba con los Entrenamientos Funcionales, el TRX (Entrenamiento en suspensión) o Cross Training. Obtendrás la mejor preparación a través de entrenamientos HIIT (High Intensity Interval Training).

BIENESTAR. Apuesta por Stretching Global Activo (obtendrás flexibilidad y reducirás el stress diario). Aprovecha la privilegiada ubicación del gym para dar largos paseos por la arena o nadar en la bahía.

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO. Con G.A.P. notarás rápidamente los efectos en glúteo, abdominal y pierna. En las clases de Core, trabajarás en profundidad los músculos del abdomen. ¡Lucirás abdominales!

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO. Te encantarán las sesiones de entrenamientos personales, también con traje de electroestimulación Xbody.

AQUAGYM. Completa tus entrenamientos habituales en el gimnasio con sesiones de gimnasia en el agua. Realizarás ejercicios sin impacto aumentando tu calidad muscular sin riesgo de lesión. ¡Infórmate de sus múltiples beneficios!



Y EN LA PISCINA DE AGUA DE MAR...

DISFRUTA CON TUS HIJOS: La Perla es el único centro que imparte cursos de iniciación acuática para bebés y niños en piscina de agua de mar. Tus hijos se sentirán más seguros, disfrutarán y aprenderán con mayor rapidez. Además, disfrutarán de las propiedades antibióticas y estimulantes del agua de mar.

PARA AITONAS Y AMONAS CON MARCHA: El aquagym es una práctica deportiva ideal para estas edades, ya que permite realizar ejercicios de bajo impacto. Además, disfrutarás del buen ambiente y seguro que haces nuevas amistades.

TE GUSTARÁ...

UNA SUGERENCIA:

Aprovecha el acceso directo a La Concha y date un baño revitalizante en el mar después de una intensa sesión de deporte.

HORA DE RELAJARSE:

El spa de La Perla es otro de los planes que no te puedes perder este verano.

PARA TUS OJOS:

El amplio y equipado gimnasio te permitirá disfrutar de las mejores vistas de La Concha mientras practicas deporte.

AL AIRE LIBRE:

Te encantarán los entrenamientos personalizados sobre la arena.

CUANDO MEJOR TE VENGA:

El gimnasio está abierto 363 días al año sin limitaciones de horarios de 7:00 a 22:00 h.



La Perla
CENTRO TALASO-SPORT

www.la-perla.net



ARGAZKIA: LORENA OTERO

[PIL-PILEAN]

EVA RIVERAK DIO EZ DELA KULTUR KUDEATZAILEA, KULTUR ERAGILEA BAIZIK. DOCK OF THE BAY JAIALDIKO ETA EXPEDICIONES POLARES ARGITALETXEKO ZUZENDARIARENTZAT, JATEA EZ DA AHUNTZAREN GAUERDIKO EZTULA. ERRITUALA DA.

Niretzat, jatea ekintza bera baino zerbait gehiago da. Ekintza horretan sinbolismo handia dago: aurretik prestatzea, nire mahaikideak, ingurunea, mahaiaren inguruan sortzen diren elkarrizketak... Gainera, nire ustez, norberaren burua eta maite ditugun pertsonak zaintzea ere bada. Gurean, **kozinatzea eta jatea eguneroko erritualak dira, eta zaindu eta balioztatu egiten ditugu**. Asteburu batzuetan izan ezik, etxekeekin gosaltzen, bazkaltzen eta afaltzen saiatzen naiz. Nire lanaren abantailetakoa bat da. **Izugarri gustatzen zait gosaltzea**. Eguneko otordurik gustukoena da niretzat. Beti astiro eta lasai hartuta: kafesnea, txigorkiak gurinarekin eta marmeladarekin, eta, ahal badut, fruta pixka bat edo zukuren bat. Astean behin egiten ditut erosketak. Gauza batzuk **San Martin Merkatuko postuetan** erosten ditut eta beste batzuk **etxe-inguruko denda txikietan**: Easo plazan, Errege Katolikoaren kalean eta Artzain Onaren inguruan. Tratu hurbila, saltzailearekin hizketan egitea, sasoiko produktuen berri eskatzea eta bertatik ikastea gustatzen zait. Ez diot uko egiten abangoardiako sukaldaritzari, baina izugarri gustatzen zaizkit plater tradizionalak, prestakin errazak eta produktu freskoak.

Zerbait desberdin jatekotan, **Kenji sushia** lehenesteko ohitura dut. Luxua da horren sushi ederra jatea, Donostia den hiri txikian. Azken aldian, Chutney deskubritu dut: Pedro Egañan dagoen taberna-jatetxe txikia da, janari asiar ederra prestatzen duena. Alabaina, **betiko tabernak ere atsegin ditut**: Errege Katolikoaren kaleko El Rincón, La Cochinita Pibil (adiskideak eta senideak aurkitzen ditut beti bertan) eta Izarraitz, Prim kalearen hasieran. Hango patata-tortilla sekulakoa da. Afaltzeko aukerako beste taberna bat Bodega Donostierra da, eta nahitaezkoak dira, berriz, La Rampako txipiroiak. Ezagutzen nautenek badakite ez naizela txoko gastronomikoen zalea, baina asko gustatzen zait adiskideekin bazkaldu eta afaltzea, eta, ziurrenik, arroza txirlekin da nire plater gustukoenetako bat. **Dock of the Bay** denean, Groseko Geraldsera eta Alde Zaharreko Morgan Kompanyra joaten gara afaltzera. Gustu-gustukoak ditugu, eta janaria eta tratua bikainak dira. **Expediciones Polares** azkenburukoa balitz, limoizko poloa izango litzateke: izoztua, freskoa, dotorea eta denboragabea.

UDA

GASTRÓMETRO DE VERANO



Maridaje perfecto

Corta unas lonchas de este espectacular salmón ahumado de la prestigiosa marca Guimar y añádele un chorrito de aceite de oliva virgen extra Casa Hierro. En dos minutos tendrás un plato delicioso y sano. Perfecto para cuando vengas de la playa.

Dónde:
Pescadería Coro Sotero
Planta -1 San Martín



Para la playa

Además de renovar la imagen del establecimiento, en La Supera han ampliado su exquisita oferta de productos con varios tipos de ensaladas, bocadillos y sopas frías para llevar a la playa. Siguiendo la filosofía de la empresa, todo se prepara con productos de primera calidad y al momento.

Consulta todas las novedades en su nueva web www.lasupera.com

Dónde:
La Supera
Planta 0 San Martín

C | L | U | B

Jan

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

O | F | E | R | T | A | S

FNAC

- % 50-eko deskontua FNACeko bazkide-txartela egitean.

JUAN ETXEBERRIA

- Descuento del 10% por la compra de un **cordero** o **cabrito lechal entero**.
- Por la compra de un primer plato para llevar, te regalamos un **postre casero**.
- Amplia oferta en productos **sin gluten** y **sin lactosa**.

JENNY SUSHI

- **Bandeja Fusión Jenny: 22,50 €**
4 Niguiris, 3 Gunkan, 5 fusión fruta, 5 fusión a elegir (acevichado, salsa anguila o cebolla frita)

LA SUPERA

- **Naranja de mesa 1,59€**

PANADERÍA TALO

- **Variedad de empanadillas.** Ternera black, angus, pollo thai, pavo picante cajun.

FAST&CLEAN

- **Nuevo lavado con encimas, consúltelo.**

FRUDISK

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

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 (ontzutua).

PESCADERÍA ROSA MARI

- **Colas de merluza de anzuelo** a 9,90€/kg
- **Almeja gallega** 19,90€/kg
- **Langostino fresco** (especial ensaldas) 12€/kg

KENKO SHUSI

- **Gyoza de pollo.** Empanadilla japonesa 6€

PESCADERÍA GARRIDO SAN MARTIN

- **Mejillón gallego:** 4,90 €/Kg
- **Langostino crudo:** 12,50 €/Kg
- **Bacalao desalado:** 10,90 €/kg
- **Chipirón congelado:** 8,90 €/Kg

FOIES GOIBURU

- 30 euro baino gehiagoko erosketak bakoitzeko, Modena erredukzio potetxo bat opari.

NICASIO

- **Pack playa.** A elegir entre ensalada campera, de pollo, de pasta con atún, de pasta con pollo, mixta, de garbanzos, de arroz con gambas y ensaladilla rusa. Y de postre, macedonia de frutas variadas: 5,30€

S | O | R | T | E | O | S

LACUNZA

- Sorteo de un curso **“60 minutos”** de inglés. Fecha sorteo: 31 de junio.

BODEGAS HIRUZTA

- Visita guiada para 2 personas. Fecha sorteo: 1 de junio.

TRIUNFO 3

- Sorteo de **5 cursos privados:** análisis postural al alumno y 4 clases particulares de una hora. Tarifa habitual: 195€. Para socio fan: 90€. Fecha sorteo: 2 de junio.

ESTUDIO PILATES DONOSTIA

- Sorteo de 5 descuentos del 25% para las **clases de Pilates Tower Iniciación.** 8 clases (del 5 al 28 de junio). Fecha sorteo: 1 de junio.



TALLERES GRATUITOS

¿Tienes ganas de aprender nuevas cosas?

Pensando en los socios de Club Fan! San Martin, hemos organizado nuevos talleres para toda la familia. Apúntate en www.msanmartin.es/club o en el **943 31 15 69**. Si aún no eres socio, date de alta. Es gratuito y muy sencillo. Entra en www.msanmartin.es/club o rellena el formulario que encontrarás en el mercado.

ESTÉTICA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

UN NUEVO COMIENZO PARA TU PIEL

Cuándo: **8 de Junio** (jueves).
Hora: **18:30**
Lugar: **Plaza Pio XII, 2 entlo derecha**
Máximo: 10 personas

INNOVADOR CUIDADO DE LA PIEL PARA HOMBRES EN 3 PASOS

ROCIO RODRÍGUEZ /
EIDER MOZARRIAGA /
MAIDER DOMINGUEZ
"LA MIRADA DE MAI"

Cuándo: **22 de Junio** (jueves).
Hora: **18:30**
Lugar: **Plaza Pio XII, 2 entlo derecha**
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).



SOCIOS
FAN!
GRATIS

AUTOMAQUILLAJE: PRIMAVERA - VERANO

Cuándo: **26 de Mayo** (viernes)
Hora: **18:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 3-4ªA**
Máximo: 8 personas

AUTOMAQUILLAJE: PIEL RADIANTE

Cuándo: **14 de Junio** (miércoles)
23 de Junio (viernes)
Hora: **18:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 3-4ªA**
Máximo: 8 personas

MAQUILLAJE: POTENCIA TU BRONCEADO

Cuándo: **7 de Julio** (viernes)
Hora: **18:30**
Lugar: **C/Maestro Santesteban 3-4ªA**
Máximo: 8 personas

MECÁNICA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

MECÁNICA BÁSICA DE TU BICI

BIDEGORRI

Cuándo: **17 de Junio** (sábado).
Hora: **11:30 - 14:00**
Lugar: **C/ Portuetxe 37-39B2 (Igara)**
Máximo: 8 personas

GASTRONOMÍA



SOCIOS
FAN!
GRATIS

PINTXOS Y RACIONES

BAHIA DE
LA CONCHA

Cuándo: **7 de Junio** (miércoles)
Hora: **18:00**
Lugar: **Sidrería Albizur**
(C/Matia, 52)
Máximo: 10 personas



SOCIOS
FAN!
GRATIS



CATA DE CERVEZA ARTESANAL

BIDASSOA BASQUE
BREWERY

Cuándo: **25 de Mayo** (jueves)
26 de Mayo (viernes)
27 de Mayo (sábado)
Hora: **18:00-20:00**
Lugar: **C/Auzolan, 2 Irun**
Máximo: 10 personas



SOCIOS
FAN!
GRATIS

M
I
M
O

EL ABCEDARIO DE LA VERDURA

MIMO

Cuándo: **16 de Junio** (viernes)
Hora: **19:00**
Lugar: **C/Okendo 1**
Máximo: 4 personas

MANUALIDADES



SOCIOS
FAN!
GRATIS

TOCADOS FLORALES

Cuándo: **7 de Junio** (miércoles)
Hora: **18:00**
Lugar: **Kilukamiluka** (C/San Marcial, 9)
Máximo: 10 personas

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

CON MILUKA&ME

Cuándo: **14 de Junio** (miércoles)
Hora: **18:00**
Lugar: **Kilukamiluka** (C/San Marcial, 9)
Máximo: 10 personas



SOCIOS
FAN!
GRATIS

atubola

DIY

MANUALIDADES PARA NIÑOS "HAMA BEADS"

A TU BOLA

Cuándo: **27 de Mayo** (sábado)
Hora: **15:30 - 16:30 / 17:00 - 18:00**
Lugar: **A tu bola** (C/Urbietta, 50)
Máximo: 6 personas

BELLEZA & WELLNESS



ESTUDIO
Pilates
DONOSTIA

SOCIOS
FAN!
GRATIS

INICIACIÓN DE PILATES TOWER

ESTUDIO PILATES
DONOSTIA

Cuándo: **31 de Mayo** (miércoles)
Hora: **10:30**
Lugar: **C/Eustasio Amilibia 6**
Máximo: 5 personas

uda FNAC

1.



8.



5.

2.



3.



7.

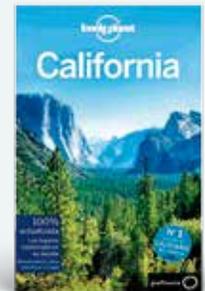


6.



9.

4.



SURFLARIA ESATEN DIZUTE

1. AÑOS SALVAJES Autobiografia horrek surfaz hitz egiten du, baina baita izatearen zentzuari, askatasunari eta gaztetasunaren araztasunari buruz ere. 2016ko Pulitzer Saria. 26,95 € /// **2. PET SOUNDS** Beach Boysak eta surfa lotzea berezkoa bada ere, disko hori ez da «beste disko bat». Brian Wilsonen maisulana. Poparen gailurra. 21,43 € /// **3. SURF** Argazki sinestezinak eta aholku praktikoak. Surfa egiteko munduko tokirik onenak ageri dira liburu horretan. 24,50 € /// **4. CALIFORNIA** San Diegoko eta Orange Countyko hondartza ospetsuetan asmatu zen berriz surfa. Trip Advisor musta da, ezinbestekoa. Kaliforniako gidalibururik salduena. 32 € /// **5. ALLAH-LAS** Allah-Lasen estreinaldia da hamarkada honetako rock musikan gertatu den gauzarik onenetakoa. Mendebaldeko kostaldean zehar egindako ibilaldi gozoa. Garajea eta eguzki-izpiak. 18,49 € /// **6. LE LLAMAN BODHI** Keanu Reeves eta Patrick Swayze, lapurren, polizien, lehendakari-maskaren eta olatu harroen film batean. Jatorrizko izenburua: «Point Break». 12,34 € /// **7. SUMMER FAN** «Barbara Ann» eta «Misirlou» baino harago doan liburua. Surf musikaren historia, jatorrietatik gaur egun arte. 17,10 € /// **8. MCI** Ez da kasualitatea Mikal Croninen emanaldia izatea Surfilm Festibalen 2013ko edizioan. Haren lanik biribilena eta berehalakoena da. % 110 distiratsua. 8,26 € /// **9. GO PRO** Surfariaren apeta. Hauxe da karkasa babeslerik gabe uretan murgil daitekeen lehen GoProa, eta GPSa du, beste berrikuntza batzuen artean. 525,97 € ///

①

HAVOC

"Amado líder"

"Mi nuevo disco, el tercero en castellano, y el que más se acerca a mi idea del pop. Hay muchas guitarras y melodías. Fruto del tándem que hago con Yon Vidaur (productor y guitarrista), es el paso lógico de mi anterior trabajo. Está teniendo muy buenas críticas".

②

DEFTONES

"B sides-Rarities"

"El nu-metal golpeó de lleno en mi vida de una forma extraña. No hay nada que sea igual que Deftones; son un estilo en sí mismo. Chino Moreno canta y se expresa de manera espectacular. Cuando se acercan al hip-hop me encanta, son muy suyos, heterodoxos".

③

CAT STEVENS

"Gold"

"Mis primeros recuerdos musicales tienen que ver con mi tío Fernando yendo a esquiar y escuchando Cat Stevens en el coche. En mi primer disco la influencia de Cat Stevens es muy clara en varias canciones. Me encanta. Lo llevo en el corazón".

④

MADAME BOVARY, de Gustave Flaubert

"Cuando me fui de Erasmus a Alemania no me llevé discos, pero sí un ejemplar de 'Madame Bovary'. Lo he leído mil veces y ya lo abro en plan *random*. Es un libro de romanticismo extremo y malentendidos. Gran parte del romanticismo exagerado de mis discos viene de aquí".

⑤

LA VISIÓN, de Tom King y Gabriel Hernández Walta

"Mi última obsesión son los cómics. Empezó como una curiosidad y ahora estoy suscrito a un millón de podcast de cómics. Este resume mis intereses personales, aunque no sé si habla muy bien de mí: es el adalid de la modernidad hípster. Pero también es maravilloso y desgarrador".

HAVOC
SANGRE POP

Amaga con coger un recopilatorio de los Smiths, pero finalmente lo deja en la estantería. Havoc hace música pop y este es su top 5 de **FNAC San Martín**.

POR Jon Pagola

"MI ROMANTICISMO EXAGERADO VIENE DE MADAME BOVARY"



FOTO. E. ORTOLAIZ



Kaixo, soy

JackPote



Acompáñame los jueves a partir de las 23:15 en el Casino Kursaal.

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

Ven a conocerme...


CASINO KURSAAL
DONOSTIA • SAN SEBASTIAN
by **luckia**

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

JOLASEAN DIBERTITU ZAITEZ, DIBERTIMENDU ETA JOSTAKETA ARDURATSUA GOMENDATZEN DIZUGU / DIVIÉRTETE JUGANDO, TE RECOMENDAMOS LA DIVERSIÓN Y EL JUEGO RESPONSABLE

Jostaketa arduratsua / Juego responsable

