

# Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 33

MARTINTXO SUKALDARI

Borraja y cardo en dos recetas que te van a hacer amar estas verduras típicas del invierno.

RADAR GOURMET

¿Por qué nos gusta tanto el jamón ibérico?

TXIKITXEF

Preparamos con los peques unas divertidas galletas con forma de Lego.



LAS VERDURAS  
**DEL HIELO**

# LAS VERDURAS DEL HIELO

En Navarra a algunos de los vegetales más cotizados de la huerta ribera se les conoce como verduras del hielo, porque el cardo, la borraja, la coliflor o el brócoli mejoran sus propiedades con las bajas temperaturas. Aprovechamos que están de temporada para preparar estas dos espectaculares recetas.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



## HOJAS DE BORRAJA EN TEMPURA CON MAHONESA



### Ingredientes:

- Una borraja
- 150 gr de harina de trigo
- 75 gr de maicena
- 300 ml de agua helada
- 1 huevo
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva
- 150 ml de mahonesa
- 1 cucharada de salsa de soja

### Elaboración

- 1 Cortar las hojas tiernas de la borraja con un trozo de tallo.
- 2 Lavar y secarlas bien. No es necesario quitar los pelitos porque al hacerlas no se notan. Puedes comprarla limpia, cortada y envasada al vacío en varios puestos del mercado.
- 3 Preparar la masa de la tempura mezclando las harinas, el huevo y la pizca de sal con el agua helada y mezclar hasta formar una masa cremosa.
- 4 Calentar el aceite en una sartén honda.
- 5 Bañar las hojas de borraja en la masa y freír en el aceite bien caliente.
- 6 Mientras tanto mezclar la mahonesa con la salsa de soja.
- 7 Servir recién hechas acompañadas de la salsa.

# CARDO, BORRAJA Y ACHICORIA CON BERBERECHOS Y VELOUTÉ MARINERA



4 | baja | 30'



## Ingredientes

- Un cardo
- Una borraja
- Una achicoria
- 500 gr de berberechos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 1 diente de ajo
- 300 ml de caldo de pescado
- Un chorrito de vino blanco
- 1/2 vasito de aceite de oliva
- Un manojo de perejil

## Elaboración

1 Limpiar y trocear las verduras, aunque también se encuentran ya limpias y listas para cocinar en el mercado.  
2 Poner en una cazuela con agua y sal y cocer durante 20 minutos.

3 Triturar el aceite con un manojo de hojas de perejil, colar para quitar las fibras y reservar.


4 Poner en un cazo las dos cucharadas de aceite de oliva y dorar el diente de ajo picado.

5 Añadir la harina y tostar ligeramente.

6 Agregar el caldo de pescado y el vino blanco y cocinar sin dejar de remover, unos 5 minutos, hasta que nos quede una salsa ligera.

7 Poner los berberechos en una cazuela con un poco de agua en el fondo, tapar y cocinar hasta que se abran.

8 Poner en el plato la verdura escurrida, añadir los berberechos, bañar con la velouté y terminar añadiendo unas gotas de aceite de perejil.



TUDELA

¿SABÍAS QUE LA  
ALCACHOFA DE TUDELA  
SE DISTINGUE DE OTRAS  
POR SU FORMA MÁS  
REDONDEADA Y POR  
TENER UN ORIFICIO  
CIRCULAR EN LA PARTE  
SUPERIOR?

## LA FLOR DE LA HUERTA



La alcachofa de Tudela es una de las verduras más conocidas y apreciadas de nuestra gastronomía debido a su gran calidad. Conocida como la flor de la huerta en la Ribera navarra, puedes encontrarla en varios puestos de nuestro mercado y también disfrutarla recién cocinada a la parrilla.

La alcachofa es una verdura única y especial, reconocida por sus múltiples cualidades y su inconfundible sabor y jugosidad. Tiene mucha fibra y es hipocalórica, lo que la convierte en un alimento perfecto para bajar peso. Además, ayuda a regular el nivel de colesterol y facilita la eliminación de grasa y toxinas del cuerpo, ya que es un alimento muy depurador. Es además rica en calcio, hierro, vitamina A, vitamina B12 y vitamina C...

## “TRAIGO LA MEJOR VERDURA DE NAVARRA”

Si por algo es conocida la frutería La Supera es por su exquisita oferta de frutas y verduras. Ahora lucen en su mostrador el cardo y la borraja recién llegados de huertas de la Ribera navarra que Rosa vende ya limpios y envasados al vacío para facilitar la vida a sus clientes. “Son verduras que dan mucho trabajo. Solo algunas personas mayores, las amas de casa de toda la vida, las compran sin limpiar. Desde luego, la gente joven, que cada vez está más concienciada de la importancia de comer sano, no está por la labor de perder el tiempo”.

También amontona cajas de alcachofas de Tudela, que se encarga de limpiar una a una y de envasar al vacío. “Tengo una forma muy especial de prepararlas y gustan mucho. Quien las prueba repite”

→ LA SUPERA  
Planta 0  
San Martín Merkatua



Para comer en el mercado:

## ALCACHOFAS CON COLES DE BRUSELAS A LA PARRILLA

Tener la posibilidad de comerse unas alcachofas recién llegadas de la huerta de Tudela cocinadas a la parrilla por las manos expertas de los cocineros de Maun es un planazo. Si te gusta la verdura, aprovecha los platos de temporada de su carta en los que se da todo el protagonismo a la materia prima, siempre de excelente calidad. “Somos muy exigentes a la hora de seleccionar los productos que vamos a cocinar, porque ellos se llevan toda nuestra atención. En este plato las alcachofas y las coles de Bruselas se cocinan a la parrilla, les añadimos un poco de sal y el toque del caldo ahumado de verduras y pollo”. Damos fe de que son un manjar.



La cesta de la compra de Maun Grill Bar:  
Alcachofas de Tudela en Arrospide Onddoak.  
Coles de Bruselas en Alzueta Barazkiak.

→ MAUN GRILL BAR  
Planta 0  
San Martín Merkatua

El jamón ibérico no necesita acompañante, pero como sobre gustos no hay nada escrito, aquí os dejamos unas sugerencias de maridaje.

## IBÉRICOS DE SALAMANCA CON TRADICIÓN

No hace falta viajar a Guijuelo para que comas en San Sebastián los mejores ibéricos de bellota. En Charcutería Maribel pertenecen a una familia de larga tradición de charcuteros salmantinos y se nota: jamones, chorizos, salchichones y lomos de las marcas más prestigiosas, así como una cuidada selección de sus propios ibéricos.

→ Charcutería Maribel  
Planta 0  
San Martín Merkatua



## ESTO ES PAN COMIDO

Si de buenos acompañantes hablamos, no podemos olvidarnos del clásico pan de chapata. Córtalo en rebanadas finas y no podrás parar de comer.

→ Panadería Talo y JA kutixi Denda  
Planta 0 y planta -1  
San Martín Merkatua





## PARA TERMINAR BIEN EL DÍA

¿Sabías que los canónigos pertenecen a la misma familia que la valeriana y que ayudarán a que te relajes tras un día estresante? Prepárate una ensalada, añádele unas lonchas muy finas de jamón ibérico y disfruta.

→ **Frutería Fernández**  
Planta 0  
San Martín Merkatua



## EL JAMÓN DE BELLOTA 100% IBÉRICO

ES UNO DE LOS PRODUCTOS MÁS VALIOSOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. AL TENER ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR.

## CON MANGO

Ya sabemos que el jamón ibérico está buenísimo solo, pero te animamos a que lo combines con unos taquitos de mango o de piña en una brocheta. Conseguirás un contraste muy interesante entre el dulzor de la fruta y el sabor del jamón ibérico.

→ **Frutería Fernández**  
Planta 0  
San Martín Merkatua



## LA PAREJA PERFECTA

En los maridajes con jamón ibérico tienen cabida muchos tipos de queso. También, por supuesto, los elaborados por pequeños productores de Euskal Herria. Es el caso del Ekibegia, que cuenta con el sello de la Denominación de Origen Protegida Ossau-Iraty. En palabras de Ioritz Imaz, de la tienda de quesos Abatza, marida muy bien con el jamón ibérico, porque a pesar de que tiene un sabor muy personal, en el paladar no resulta ni fuerte ni suave.

→ **Abatza**  
Planta 0  
San Martín Merkatua

# TXIKITXEF

Haurrak sukaldaritzaz goza dezaten errezeta erreza bezain gozoa proposatzen dizuegu.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



## LEGO GAILETAK

4 | erraza | 60'

### Osagaiak

#### Gailtetarako:

300 g irin (maikena) / 70 g azukre beltz / 3 landako arrautza / 150 g gurin giro-tenperaturan / arrautza bat / gatz apur bat.

#### Glasatzeko:

250 g glas azukre / Arrautza-zuringo 1 / Limoi tantak / Elikadura-koloratzaileak / Lacasitoak

### Nola egin

- 1 Nahastu gaileten osagai guztiak katilu batean eta nahastu eskuekin masa leuna lortu arte.
- 2 Bildu paperean eta utzi 30 minutuz hozkailuan.
- 3 Piztu labea 180 °C-an
- 4 Gainaldearen gainean irin pixka bat hautsezatu eta masa zabaldu.
- 5 Moztu laukizuzenak aizto batekin, eta jarri labeko erretiluan paper batean.
- 6 Laberatu 10-15 minutuz ertzetan gorritzen hasi arte.
- 7 Hozten utzi.

- 8 Jarri bol batean arrautza-zuringoa eta irabiatu pixka bat aparra egin arte, gehitu azukrea (eta limoi-zukua).
- 9 Ondo nahastu, testura krematsua lortu arte.
- 10 Hiru boletan banatu, koloratzaileak gehitu eta ondo nahastu.
- 11 Zabaldu glasa gaileten gainean koilaratxo batekin.
- 12 Jarri Lakasitoak gainean kontu handiz, eta utzi lehortzen airean.





## MUCHAS TELAS

# MUCHO MÁS QUE TELAS BONITAS

Es un placer perderse entre las numerosas y preciosas telas de Muchas Telas, tienda referente en San Sebastián en la que encontrarás tejidos únicos y diferentes y, además, te asesorarán profesionalmente.

**PASIÓN POR LAS TELAS.** “Nos gustan los tejidos naturales y de calidad, por eso buscamos continuamente tejidos diferentes y únicos. También es un valor diferenciador para nosotras el orden en la tienda para que nuestras clientas encuentren lo que buscan y la manera temática en la que mostramos nuestro producto en nuestros escaparates”.

**CARNAVAL.** “Quizás las telas de carnaval son las menos diferenciadoras y se pueden encontrar fácilmente en cualquier tienda, aunque diremos que hay un público que busca realizar un disfraz más fiel a la realidad de su personaje y ahí tenemos mucho que ofrecer con nuestra variedad de telas y nuestro asesoramiento”.

**CURSOS DE COSTURA.** “Además de vender telas bonitas, somos pioneras en impartir clases para niños a partir de seis años. También tenemos el programa para adultos Costuras sin ataduras, con el que se acude a clase solo cuando se necesita. También confeccionamos artículos para el hogar y realizamos proyectos textiles en viviendas, hoteles, oficinas, comercios...”.

**BOOM DE LA COSTURA.** “Hay un boom por todas las experiencias que nos recuerden a nuestro pasado, aquello que hacía la amona mola, buscamos actividades llenas de creatividad donde podamos trabajar con nuestras manos creando cosas únicas y la costura es una de ellas”.

**COSER ES ADICTIVO.** “Nosotras decimos que nuestras telas enganchan. Mientras estás cosiendo tu mente se relaja aportando sensación de bienestar, por lo que controlas tus emociones, estimulas la creatividad, fomentas los aspectos cognitivos aumentando la autoestima y confianza y no olvidemos que coser en grupo favorece las relaciones sociales”.



### EL DONOSTIA DE MUCHAS TELAS

**Una ruta para caminar en Donosti.**


Las tres playas.

**Un txoko para relajarse.**  
El Peine del Viento.

**Un producto de Muchas Telas para regalar.**  
Una seda bonita.

**Vuestra relación con Mercado San Martín.**  
Vamos casi a diario a hacer la compra de producto local.

**MUCHAS TELAS**  
Hondarribia Kalea, 31,

 muchastelas

# AGENDA

OTSAILA  
2023

## SEXBERDINAK TANTTAKA TEATROA

OTSAILAREN  
2TIK 4RA



SAN TELMO MUSEOA

Anaren bihotza logela huts bat omen da. Nicok berea tatuatu egin nahi du. Igogailu batean daude harrapatuta eta ezezagun izatetik lagun izatera pasako dira. Maitasuna, sexua, bakardadea eta jendearen aurreiritziak aztergai.

## ANTZERKIA



Γ 19:30etan

VICTORIA EUGENIA  
ANTZOKIA

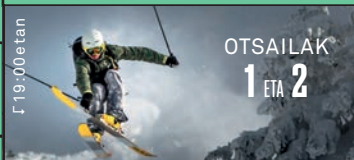
## FOREVER KULUNKA TEATRO

OTSAILAK  
10 ETA 11

André y Dorine eta Solitudes lanen ostean, Kulunka Teatrotik maskaren hizkuntza isilaren aldeko apustua egin du, samurtasuna eta gordintasuna uztartzen dituen ikuskizun batean.

## ZINEMA

Γ 19:00etan



OTSAILAK  
1 ETA 2

## MENDI TOUR

ANTZOKI ZAHARRA

Mendi Tourra mendia, abentura eta natura gaien inguruko zinema ziklo ibiltaria da. Urte osoko ibilbidea osatzen du BBK Mendi Film Bilbao-Bizkaia zinemaldiaren azken edizioko pelikula onenekin, eta Mendiko artxiboetako film erakargarrienekin.

## MUSIKA

Γ 20:00etan

OTSAILAK  
11

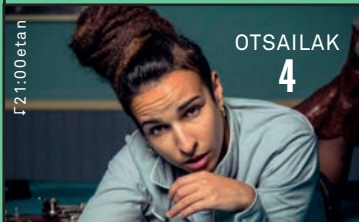
## DIEGO EL CIGALA

20 AÑOS DE LÁGRIMAS  
NEGRAS

Diego El Cigalak Bebo Valdes piano jotzaile kubatarrarekin grabatu zuen diskoaren hogeigarren urteurrena ospatuko du. Urteurren bira hau urriaren 13an hasiko da Dallasen (Texas) eta Estatu Batuetako 10 hiritan zehar ibiliko da, ondoren Espainian lurreratzeko eta Donostian ere izango da ikusgai.

KURSAAL

Γ 21:00etan



OTSAILAK  
4

INTXAURRONDO K.E.

MUSIKAGELA WEEKEND  
XIII: LA PERRA  
BLANCO + RUMBLING  
LIPS + RAMADA INN

DABADABA Γ 21:00etan

OTSAILAK  
24

## SHO HAI

VICTORIA EUGENIA Γ 20:00etan



OTSAILAK  
17

## EÑAUT ELORRIETA

Γ 21:00etan

OTSAILAK  
17

## ISRAEL B

Israel B erreferentziatzko artista bihurtu da hiri munduan. Hilean milioi bat entzule baino gehiago ditu.

DABADABA

Γ 20:00etan



OTSAILAK  
3

ALTERRI

JOSÉ MONTOYA CARPIO  
"BERENJENO" Y MANUEL  
HEREDIA

Jerez de la Fronteratik

Si quieres que comuniquemos tu evento envíanos la información:  
prensa@msanmartin.es

# MAITE SABADELL

Empresaria hostelera donostiarra.  
Ha recibido la Medalla al Mérito Ciudadano.

“Soy una mujer emprendedora y luchadora y tengo la inmensa suerte de trabajar en algo que me parece apasionante: ¡la hostelería! Mis comienzos fueron con mis padres en la sala de fiestas La Perla. Allí, junto con mi marido Tristán Montenegro, creamos Bataplán. A lo largo de todos estos años, junto con mis hijos Tristán, Maite y Diego hemos ido creciendo empresarialmente y seguimos trabajando juntos con la misma ilusión que en nuestros comienzos”.

**¿Te sientes profeta en tu tierra después de haber recibido la Medalla al Mérito Ciudadano por tu contribución al carnaval donostiarra?** No sé si me siento profeta en mi tierra, pero lo que sí sé es que me siento inmensamente orgullosa y agradecida tanto a las personas que me propusieron como candidata para la Medalla al Mérito Ciudadano, como a las autoridades que me lo concedieron. Todavía estoy viviendo en una nube maravillosa que me durará toda la vida. Nunca pensé que me fueran a dar la medalla.

“ME PARECE UN LUJO  
INCREÍBLE QUE TENGAMOS  
ESTA MARAVILLA  
DE MERCADO”.

**¿Cuántos años llevas vinculada a los carnavales de San Sebastián?** Desde 1981. Siempre me ha gustado el carnaval. En Bataplán hacíamos fiestas temáticas en las que nos disfrazábamos, nos maquillábamos. Y cuando, tras la dictadura, se volvieron a permitir, creamos una comparsa. Cada año íbamos a más. Y nos dieron muchos premios.

**¿Qué tiene el carnaval que tanto te gusta?** Es una de las fiestas más alegres del mundo. Puedes desarrollar toda tu imaginación y fantasía creando el vestuario, la música, la coreografía... y llevar un espectáculo a la calle. Creo que lo tiene todo.

**¿De qué te vas a disfrazar este año?** Aun no lo he decidido, pero me divierte mucho el disfraz de payaso. También tengo el de bruja, de bebé, de niña... Ahora me voy a todo lo contrario de lo que me iba antes y busco comodidad. Antes me ponía disfraces con los que no entraba por las puertas (risas).



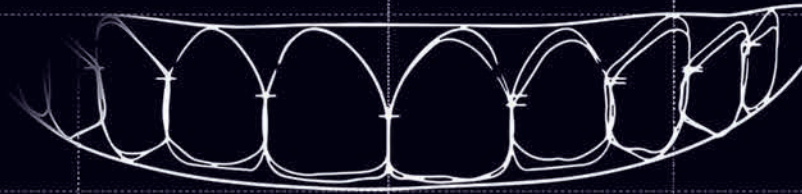
J.M. UBIRIA

**¿Recuerdas el mejor carnaval de tu vida?** Pues en la historia de nuestro carnaval es difícil elegir, pero yo creo que el primero, por la ilusión y el reto que suponía. Fue una gozada ver a tanta gente por la calle. Y también el del 25 aniversario de Bataplán. Pero como espectáculo impresionante, el carnaval que viví en 1989 en Río de Janeiro. Es algo increíble. Lo más impresionante que he visto en mi vida. Es incomparable.

**Eres una persona muy vinculada también a la hostelería donostiarra. ¿cómo te imaginas la ciudad dentro de 30 años?** Tal como veo que va la evolución, creo que será una ciudad dinámica, moderna, limpia, vanguardista, turística, pero sabiendo salvaguardar sus costumbres (y ojalá que yo lo vea).

**¿Cuál es tu relación con San Martín Merkatua? ¿Cómo valoras su importancia en la ciudad?** Soy una asidua del Mercado de San Martín, defensora y admiradora número uno. Me parece un lujo increíble que tengamos esta maravilla en el centro de la ciudad. Cuando viene alguien de fuera siempre le traigo al mercado, porque creo que es algo único en el contenido y en el continente. Nuestras caseras con sus verduras recién cogidas, cómo se trata aquí el producto, los pescados, las carnes... además de su calidad. Un mundo gastronómico maravilloso en el centro de la ciudad, algo que tenemos que cuidar y conservar. No sé si somos conscientes de lo que tenemos.

943<sup>a</sup> 428' 628."W



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

**e&dv**

Echeverría & Del Valle  
ORTODONCIA ESTÉTICA

[info@echeverriadelvalle.com](mailto:info@echeverriadelvalle.com)