

Nº 38

MARTINTXO SUKALDARI

Dos recetas con bonito del Norte que te refrescarán, porque hay vida más allá del marmitako.

GOURMET DE JULIO

Los mejores acompañantes del bonito.

ZUKA

Helados para un verano redondo.



Martintxo



**BONITO
(DE)
VERANO**



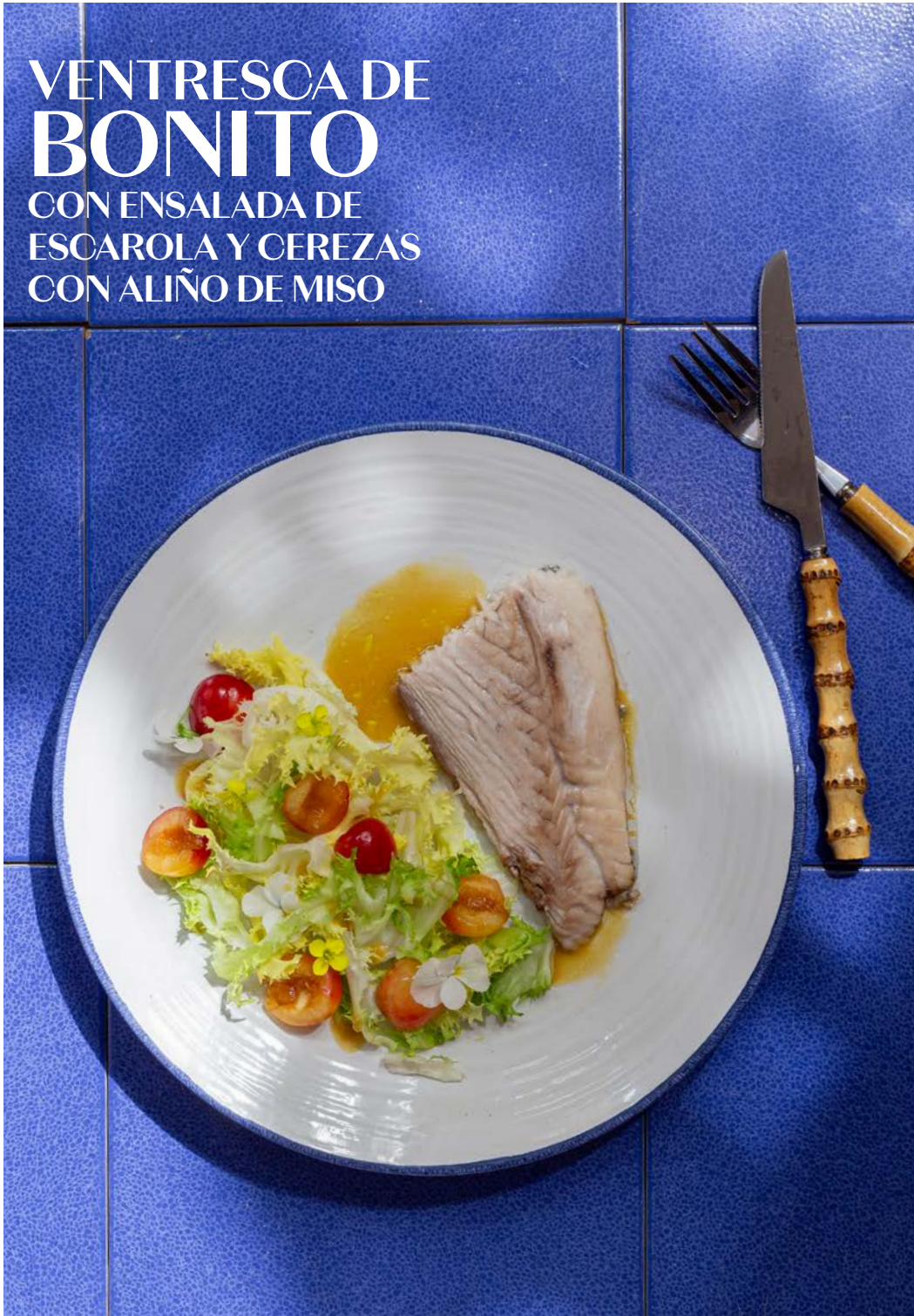
San Martín
merkatua



Hablar de bonito del Norte es hablar de verano, de días luminosos y en buena compañía. Pero, también de salud, sabor y tradición, porque este pescado lo tiene todo.

EL PROTAGONISTA DEL VERANO

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO

VENTRESCA DE BONITO CON ENSALADA DE ESCAROLA Y CEREZAS CON ALIÑO DE MISO



		
4	media	60'

Ingredientes:

- 1 ventresca de bonito de 1kg aprox.
- Hojas de escarola
- 250 gr de cerezas
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miso
- 2 cucharadas de agua

Elaboración

- 1 Encender el horno a 200°
- 2 Colocar la ventresca en una fuente de horno y cocinar unos 15 a 20 minutos.
- 3 Limpiar la escarola.
- 4 Quitar el hueso de las cerezas y partirla por la mitad.
- 5 Mezclar bien en un bol los ingredientes de la vinagreta: el aceite, el vinagre, el miso y el agua.
- 6 Servir la ventresca recién hecha acompañada de la ensalada y añadir el aliño por encima.

DADOS DE BONITO

MARINADO AL TOMILLO Y LIMÓN SOBRE SOPA FRÍA DE TOMATE Y SANDÍA



4 | baja | 25'

Ingredientes:

- 1 rodaja de bonito del norte
- 300 gr de sal gruesa
- 100 gr de azúcar moreno
- 1 cucharada de tomillo fresco
- La ralladura de un limón

Para la sopa:

- 1 tomate grande maduro
- 400 gr de sandía
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- 1 Limpiar la rodaja de bonito dejándola en 4 lomos.
- 2 Trocear cada lomo en trocitos de bocado.
- 3 Mezclar la sal con el azúcar, el tomillo fresco y la ralladura del limón.
- 4 Cubrir el fondo de un recipiente con tapa con la mezcla, colocar encima los dados de bonito y cubrir con el resto de la mezcla.

Tapar y dejar marinar en el frigorífico una hora.

- 5 Mientras tanto preparar la sopa.
- 6 Poner en el vaso de la batidora el tomate y la sandía troceados y triturar bien hasta que quede una crema fina.
- 7 Añadir sal y un chorretón de aceite de oliva y mezclar bien.
- 8 Dejar en el frigorífico hasta la hora de servir.
- 9 Sacar los dados de bonito de la marinada, lavarlos con agua y

secarlos con papel de cocina.

10 Ponerlos en un plato, añadirles aceite de oliva y moverlos para que se impregnen bien.

11 Para montar el plato poner una base de la sopa fría, colocar encima los dados de bonito y terminar con tomillo, ralladura de limón y unas gotas de aceite de oliva.

Estamos en plena temporada de bonito del Norte. Su delicioso sabor y tierna textura nos acompañarán durante los días de verano.

GOUBRIE

**EN NUESTRAS
PESCADERÍAS
TE OFRECERÁN
LOS CORTES
DE BONITO
QUE TÚ QUIERAS
PARA QUE ELABORES
DELICIOSAS
RECETAS.**

SABORES DE JAPÓN

La teriyaki es la salsa que se utiliza en la técnica de cocción del mismo nombre, propia de la cocina japonesa, en la que los alimentos son asados, bien al horno, bien a la parrilla, en un adobo de salsa dulce. En Maun Grill Bar, donde tan bien unen tradición en innovación, preparan un espectacular bonito teriyaki que es rock and roll del bueno.

→ **Maun Grill Bar**
Planta 0
San Martín Merkatua



HONDARRIBIA EN UNA LATA

Además de las mejores piezas de bonito del Norte recién llegadas de la lonja, en San Martín presumimos del bonito en conserva que elaboran en la cofradía de pescadores Done Pedro de Hondarribia, probablemente, la más antigua del mundo, ya que data de 1361. En el puesto que instalaron hace unas semanas en nuestro mercado, encontrarás también exquisitas conservas marineras elaboradas con otros pescados capturados por la flota hondarribitarra.

→ **Done Pedro Hondarribia**
Planta -1
San Martín Merkatua

UNA PAREJA DURADERA

Bonito y tomate, tanto monta, monta tanto. Es una de esas parejas clásicas de verano que nos alegran las comidas y las cenas. Con una copita de txakoli, el bocado perfecto.



→ **Baserritarras**
Planta 0 y -1
San Martín Merkatua
Compra online
www.sanmartinmerkatue.com

GARAIKOA

KANTAURIKO HEGALUZZEA UDAKO ERREGE

FOTO ESTITXU ORTOLAIZ



ARRANTZA DENBORALDIA. Hegaluzearen arrantza denboraldia maiatza erdialdetik iraila arte izaten da, ur beroenatarantz migratzen denean.

FAMILIA ONEKOA. Iparraldeko hegaluzea tunidoen familia ugariarena da, eta kalitate handieneko barietate bat da, zapore bikaina eta testura leunagoa baitu familiako batzuek baino.

SOSTENGARRIA. Banan-banan arrantzatzen da, kanabera eta amuarekin. Horrela, inguraketa-sareekin arrantzatzen den beste leku batzuetan ez bezala, arrainaren sufrimendua txikiagotzen da, eta, beraz, haren haragia kalitate hobekoa da. Gainera, gehiegizko ustiapena saihesten da eta gure itsasoan jasangarritasunean laguntzen da.

TRADIZIOA. Arrain honen harrapaketa Bizkaiko gollkoan hainbat mendetatik hona egiten da.

ELIKADURA. Arrain pelagikoez (azaleko uretan igeri egiten dutenak) elikatzen den animalia haragijalea da, hala nola sardinak, antxoak edo jurelak.

**ROSA
MARI
GIL**

→ Pescadería Rosa Mari
Planta -1
San Martín Merkatua

Un café lleno de aromas y sabores. Un pistacho espectacular. Fresas de temporada recogidas en su mejor punto de maduración... A partir de las mejores materias primas, en Zuka HandBurger & Helados elaboran los helados que te van a alegrar los días de sol y playa.

ZUKA

HELADOS CON NOMBRE Y APELLIDO

FOTOS: MAGDA BARGERÓ

¿Cómo podemos distinguir un helado de calidad de otro del montón? La textura tiene que ser lisa y cremosa. El helado debe ser espatulable y no tener cristales de hielo. El color debe recordarnos al ingrediente natural y en boca tiene que fundirse.

¿Por qué son especiales los helados de ZUKA? Todos los elaboramos en nuestro obrador de San Martín Merkatua semanalmente. Son helados de aquí, formulados por nosotros y no tienen colorantes ni aditivos.

¿Cuál es el origen de los ingredientes con los que los elaboráis? Intentamos conseguir la mayor calidad de cada producto. Por ejemplo, las fresas las compramos en temporada en su punto de maduración óptima. Y con ellas elaboramos la base para tener helado de fresa todo el año. Los frutos secos los compramos frescos y los tostamos nosotros, la vainilla es de Madagascar, el yogur Goenaga, el café Baqué... Por eso, nuestros helados tienen nombre y apellido.

¿Cuáles son los sabores más sorprendentes o especiales que elaboráis? Los de sabores más tradicionales son los que más sorprenden, porque usamos ingredientes naturales. La gente se sorprende mucho con el de pistacho. Lo compramos fresco en Ciudad Real, lo tostamos y lo molemos en el obrador. Luego realizamos una pasta pura de pistacho, con lo que el sabor es impresionante. Lo mismo nos

pasa con el resto de los frutos secos. El café lo compramos en grano y hacemos una infusión en frío para sacar los aromas y sabores, pero no las impurezas y los amargos que nos daría un café tradicional en caliente.

Zuka combina tradición e innovación, ¿cuál es la parte más tradicional de la empresa y cuál es la más innovadora? La mezcla de tradición e innovación es imprescindible en Zuka. Usamos procesos tradicionales como el tostado y pelado a mano de los frutos secos desde cero, pero las técnicas que existen hoy en día y los procesos que nos aporta la maquinaria más moderna del mercado hacen que podamos controlar todos los parámetros, si es invierno formularemos a una temperatura diferente que en verano para que la sensación de frío en boca sea diferente, el grado de maduración de la fruta, o la concentración de azúcares, que serían imposible controlar sin dicha maquinaria.



**LOS HELADOS
DE ZUKA
NO TIENEN
COLORANTES
NI ADITIVOS.**



→ Zuka Handburger & Helados
Lunes a domingo de 13.00 a 23.00 h.
Planta 0
zukadonostia.com

GURE INGURUMENAREKIN KONPROMETITUTAKO MUSIKA



Nork esan du musika-tresna bat erosi behar duzula jotzeko?

Rosalía edo Cold Play zelebreek kontzertu iraunkorren aldeko apustua egin aurretik, beren jarduketan ingurumen-inpaktua murrizteko, Kataluniako Reus herriko talde berezi batek planeta zaintzeko konpromisoa hartu zuen, musika-tresna estranbotikoen bidez. Duela gutxi Orquesta Reusonicaren musikaz gozatzeko aukera izan genuen itsasoari eskainitako kontzertu batean.



Parte hartu zuten haurrek beraien musika tresnak egin zituzten birziklatutako gaiekin.

ORKESTRA REUSONIKOA HIRU MUSIKARIK OSATZEN DUTE: AULKI BATEKIN EDO BIZIKLETA-GURPIL BATEKIN MUSIKA SORTU DEZAKETE, SOKADUN SURF TAULA BAT JOTZEN DUTE EDOTA PERKUSIOA EGITEN DUTE MALETA BATEKIN.



Música de lo Insólito izena zuen Orquesta Reusonicak eskainitako kontzertua.



Munduko musika eta jazz nahastean zituzten konposaketak eskaini zituzten.



RELOJERÍA-JOYERÍA MIKEL

DESDE 1990 UN REFERENTE EN RELOJERÍA Y JOYERÍA

Relojería Mikel nació en 1990 en Gros de la mano de Lidia Ibarburu con el objetivo de ser una referencia en el mundo de la moda en relojería y joyería y de ofrecer un servicio único a sus clientes.

EN GROS Y EN EL CENTRO. “Nuestro inicio en el mundo de la relojería y joyería data del año 1990, cuando inauguramos nuestra tienda en la calle Karkizano del barrio de Gros. Paralelamente, mi marido Mikel Escudero consiguió poner en marcha la primera escuela de relojería del País Vasco totalmente subvencionada por el Gobierno Vasco. Nos sirvió de mucha ayuda para la formación en el mundo de la relojería en todos los relojes sin excepción. Tenemos una segunda tienda en el centro de Donostia, junto a la Catedral del Buen Pastor”.

UNIVERSO DE JOYERÍA MIKEL. “Entre la oferta que ofrecemos a nuestros clientes están marcas relojeras como Citizen, Seiko, Casio, Swatch y Bulova entre otras. Y marcas moda tipo Cluse, Michael Kors, Tommy Hilfiger etc... En el mundo de la joyería trabajamos en su mayoría con plata y plata bañada en oro de 18 kilates de marcas tan reconocidas como Pedro Durán, Sunfield y Diamondfire”.

TALLER PROPIO. “Contamos con taller propio tanto de relojería como joyería, lo cual nos permite reparar la mayoría de las piezas que nos traen nuestros clientes, pudiendo reparar piezas de cualquier marca, es decir, no necesariamente compradas aquí”.

ATENCIÓN EXCLUSIVA. “Nuestra atención al cliente es cercana y profesional, ofreciendo nuestra experiencia en los dos sectores de relojería y joyería y siempre contando con las últimas tendencias y tecnología”.

PRODUCTOS EXCLUSIVOS. “Lo más curioso o diferente que podemos ofertar son algunas ediciones limitadas de algunos relojes como, por ejemplo, el actual 40 aniversario de G-Shock de Casio y ediciones limitadas y numeradas de algunos modelos de Citizen”.



EL DONOSTIA DE JOYERÍA MIKEL

Una ruta para caminar en Donosti: Desde Sagüés hasta el Paseo Nuevo y continuar por la Concha hasta Ondarreta.

Un txoko para relajarse: El Peine del Viento.

Una joya imprescindible para el verano: Una pieza de Durán o Sunfield con una turquesa o Coral.

Vuestra relación con Mercado San Martín: Visita imprescindible prácticamente a diario para hacer la compra en las caseras, carnicería y panadería.

RELOJERÍA-JOYERÍA MIKEL

Hondarribia Kalca, 26

 relojeriamikel.com

AGENDA

UZTAILA
2023

SAN MARTIN MERKATUAN



Haz tu compra al son del jazz

Música en directo
Uztailak 21-22 julio
11:00 - 13:00
San Martin Merkatua

San Martin merkatua



UZTAILAK
1

Haurrentzako tailerra
**TILIN
TALAN-ekin**

€1.00etatik 13.00etara



UZTAILAK
15

**ARTISAU
TOPAKETA**

€10.00etatik 20.00etara

MUSIKA



DABADABA
€18.30etan

UZTAILAK
15

SOLO K.OS + J.MUÑOZ /
MUNFLOW + EL NIÑO
DEL PARQUE + BERIS
Tokiko talentua.

ALTERRI
€20:30etan

UZTAILAK
8

JAIROM BLACK



DABADABA
€21:00etan

UZTAILAK
31

BABY SHAKES

Glam eta punk New Yorketik.

ANTZERKIA



VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA
€20:00etan

UZTAILAK
12 TIK 16 RA

'ADICTOS' LOLA HERRERA,
LOLA BALDRICH,
ANA LABORDETA

Adictos den-denoi dagokigun arazo bati aurre egiteko beharretik sortu da: noraino dago gizartea teknologiaren mende? Benetan aske al gara?

ANTZOKI ZAHARRA
€20:00etan

UZTAILAK
13 TIK 16 RA

'KANPORA SARTZEN' XABIN FERNANDEZ,
INTZA ALKAIN

2013ko martxoaren 11n, Xabinek seropositiboa zela jakin zuen; egun hartan, dena aldatu zen.



AMAIA CUESTA

Creadora de la marca Mint & Fraise

“Soy Amaia Cuesta, nací y vivo en Donosti, mi sitio favorito del mundo. Aunque nunca he ejercido, me formé como maestra y psicopedagoga y mi vida siempre ha estado unida, de una u otra manera, a los niños. A través de mi marca Mint & Fraise diseño y creo accesorios y prendas de tela para niñas y desde hace poco, también para mujeres”.

En tu perfil de Instagram afirmas: “La mejor manera de empezar algo, es dejar de hablar de ello y empezar a hacerlo”. Es una frase de Walt Disney que me define mucho, porque yo soy muy de ¡hay que hacer!

¿En qué momento se te ocurre crear una marca de accesorios infantiles y de mujer? Mint & Fraise nace de la forma más casual. Embarazada de mi hijo, me quedo en paro y en vista de no poder buscar trabajo en los siguientes meses, me apunto en Eder Labores a aprender a coser. Empiezo a hacer cositas para las hijas y los hijos de mis amigas, una cosa me lleva a la otra y aquí sigo. Es verdad que el confinamiento fue crucial para la marca. Disponer de tantas horas libres para crear fue, en mi caso, una auténtica gozada.

¿Lo tuyo por el cuadro Vichy es amor verdadero? Mint & Fraise está lleno de flores y cuadros, que son mi locura personal.

¿Por qué el estampado Liberty nunca pasa de moda? Todos los productos de la marca están confeccionados de telas Liberty London y Vichy, que van perfectos en cualquier look y que son estilosos de por sí. Algodones 100% que los puedes usar año tras año y nunca pasan de moda.

¿Se adapta bien al estilo donostiarra el estilo de Mint & Fraise? Sí, totalmente. En Donosti se viste muy bien y Mint & Fraise está lleno de caprichos. Amo fijarme en la gente por la calle e imaginar qué complemento de la marca le iría con el conjunto que lleva puesto: una diadema, un gorro, un bolso, un neceser...

¿Cuál de tus prendas consideras indispensable para este verano? Sin duda, una falda en telas Liberty o Vichy. Este año también he sacado un par de patrones de vestidos y verlos por la calle me parece alucinante. ¡Me dan ganas de parar a quien lo lleve y decirle que es mío! (risas).



**“VER MIS
DISEÑOS
POR LA CALLE
ME PARECE
ALUCINANTE”**

¿En qué diseñadores te inspiras? Hoy en día, con las redes sociales, tienes millones de perfiles maravillosos en los que fijarte e inspirarte. Me guio mucho por mi gusto particular. Todo lo que diseño, me lo pondría sin dudarlo. El truco es mezclar todo con todo.

No tienes tienda física, ¿cómo te has dado conocer? Las redes sociales y el boca a boca son claves. En Donosti tengo dos puntos de venta con algunos de mis productos: Maria Lápiz (calle Etxaide, 5) y Petite San Sebastian (calle Matia, 48).

¿Cuál es tu sueño? ¿A dónde te gustaría llegar? Mantenerme ya me parece increíble. Mi próximo proyecto será el 15 de julio, en San Martín Merkatua. Nos hemos juntado 14 marcas y estoy deseando verlo todo montado y poder acercarme a todas esas personas que ‘conozco’ por las redes y ponerles cara. Sin duda, es lo mejor de cada market al que acudo.

@mintandfraise

URKABE

Bentakoa

glutenik gabe
laktosarik gabe
alergenorik gabe

