

# Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 9

MARTINTXO SUKALDARI

Recetas típicas de sidrería al estilo San Martín Merkatua

SOSTENIBILIDAD

Consejos para evitar el despilfarro alimentario en casa

TALENTUZ

Jone Laspiur, aktore donostiarra



## MENÚ DE SIDRERÍA



Con la ayuda de nuestros asentadores y cocineros, en las siguientes páginas hacemos un homenaje a las sidrerías, lugares en los que hemos celebrado, reído y cantado. ¡Que la pandemia no nos quite las ganas de comer y de beber!

# TXOTX!



## EL TRUCO DE JABI LOIARTE PARA HACER UNA TORTILLA JUGOSA Y SABROSA

“Cualquier tortilla que vayáis a preparar va a quedar muy buena con estos huevos, que podéis encontrar en mi puesto del mercado. Son de la marca Han Goiko Baserria, con el certificado ecológico y de gallinas criadas en libertad en un caserío de Usurbil. La ventaja que tienen es que cuando a mí me llegan para venderlos, la gallina los ha puesto la víspera, de manera que están muy frescos y guardan sus propiedades intactas durante nueve días. Recomendamos guardarlos en la nevera”.

LIZARDI BASERRIA  
Planta 0  
San Martín Merkatua

## BAKAILAO-TORTILA ARRAUTZA EKOLOGIKOEKIN

- \_ 440 g bakailao gatzgabetu
- \_ 6 arrautza
- \_ 2 piper berde
- \_ 2 tipuleta
- \_ 2 baratzuri-atal
- \_ oliba-olio birjina estra
- \_ gatza
- \_ perrexil xehatua

1 Txikitu xehe-xehe baratxuri-atalak eta moztu juliana eran piperrak eta tipuletak. Jarri guztia zartaginean, sueztitu olio apur batekin.

2 Barazkiak ondo gorritu ondoren, gehitu bakailao izpitua eta egin 3-4 minutuz. Gorde.

3 Irabiatu arrautzak, ondu eta, ondoren, bota bakailaoa egiteko erabili duzun zartaginean. Gaineratu perrexil xehatua. Utzi arrautzak egiten eta bildu nahastura tortila frantsesa balitz bezala.

4 Atera platerera eta zerbitzatu segituan.





Sheila Carvajal

PESCADERÍA  
GARRIDO SAN MARTÍN  
Planta -1  
San Martin Merkatua

“EL BACALAO  
GUSTA  
MUCHO A LOS  
DONOSTIARRAS  
DESDE SIEMPRE”

¿Cuál es el mejor bacalao para comer con pimientos? El mejor bacalao viene de los mares fríos del norte, de Noruega e Islandia. Lo podemos encontrar en la pescadería fresco, salado o desalado, pero para esta receta lo mejor sería usar la parte gruesa del lomo desalado.

¿Algún consejo para que el bacalao esté en su punto? Cocinarlo más o menos cuatro minutos a cada lado. Para mí, el punto perfecto está en el color dorado que coge, si lo abrimos un poco veremos las lascas bien marcadas del interior. Para darle un toque de sabor no puede faltar el ajito en rodajas y una cayena antes de meter el bacalao en la plancha.

¿Se consume ahora más bacalao que antes o todo lo contrario? El bacalao se consume sobre todo en la temporada que viene el Skrei, que es de enero a mayo, más o menos. El resto del año también, pero en temporada prácticamente se puede triplicar la venta de bacalao. ¿El bacalao gusta mucho a los donostiarras desde siempre!

¿Los jóvenes también lo compran? La mayoría de clientes que llevan bacalao son mujeres, porque son ellas las que se encargan de hacer la compra para la familia. Aunque cada



BACALAO CON PIMIENTOS  
ESTILO SIDRERÍA  
DE SHEILA CARVAJAL

Ingredientes

- 2 cebollas
- 4 pimientos verdes
- 1 ajo
- 4 tajadas de bacalao desalado

Elaboración:

- 1 Pochamos el pimiento y la cebolla a fuego lento, con un ajito entero para darle mas sabor, y sal y pimienta al gusto.
- 2 Hacemos el bacalao a la plancha.
- 3 Presentamos en el plato con una camita del pimiento y la cebolla, encima el trocito de bacalao.

vez me encuentro con más hombres en el mostrador, y con más jóvenes que prefieren ir al mercado como sus madres y padres en vez de ir al supermercado.

**Eres muy joven, ¿cómo estás llevando la pandemia y las restricciones a la vida social?**

En cada situación hay que saber adaptarse, y no me ha costado mucho asumir que hay ciertas cosas que no se pueden hacer. En vez de cenar y salir de juerga, ahora me junto con la cuadrilla en casa, en un ambiente más relajado, pero disfrutando del momento como

siempre. Somos muy afortunados de que la pandemia no haya afectado en nuestro trabajo, no hemos dejado de trabajar casi en ningún momento, así que mi día a día sigue más o menos igual que siempre. De momento toca tener paciencia y portarse bien.

Si tienes ganas de comer una buena txuleta de vaca vieja hecha a la brasa, ya estás tardando en reservar mesa en Maun Grill Bar. La excelente calidad de la carne y un manejo virtuoso de la parrilla hacen que el resultado sea espectacular. Vas a alucinar, de verdad.

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

## TXULETA A LA BRASA

# LA NIÑA BONITA DE MAUN GRILL BAR

Unai Paulis nació con un don para cocinar a la parrilla. Tras formarse como cocinero y trabajar en varios reputados restaurantes, hace dos años, con apenas 24, se hizo con el premio al mejor parrillero en el Concurso Nacional de Parrilla de San Sebastián Gastronomika. Su talento natural y la experiencia internacional de su socio, el también cocinero Mateus Mendes, están provocando que Maun Grill Bar esté en boca de todo el mundo.

**Hablemos de vuestra txuleta.**

**¿Qué tiene de especial?**

Trabajamos con carne polaca de la raza Hereford porque tiene más infiltración de grasa gracias a lo que comen las vacas y el espacio

en el que se crían. Es una carne excelente. Cuando gané el premio en San Sebastian Gastronomika también me presenté con esta carne. Para nosotros, la calidad de los productos que cocinamos es fundamental. Y poder comerla en un sitio tan especial como San Martin Merkatua la hace aún más especial.

**¿Cómo la cocináis?**

La brasa le da un sabor muy especial. Trabajamos con un carbón vegetal de Marabú cubano. Los troncos son más finos que los de otras clases y aportan un sabor que nos gusta mucho.

**Háblame de la importancia del punto de cocción.**

Dejamos la cinta atemperar de un

día para otro. Y en el momento en el que ya tenemos algún pedido de txuleta en la comanda, la solemos dejar cerca de la brasa para que suelte todo el colágeno. Una vez que suelta esa película de grasa, al entrar en contacto directo con el fuego, se crea la costra que nosotros queremos y a partir de ahí buscamos los tres colores de la carne: oscuro en la parte externa, seguido de un poco rosáceo y el centro, crudo. El margen entre los tres colores tiene que ser mínimo para que esté bien cocinada.

**¿Cómo la presentáis?**

La cortamos en trozos muy, muy finos. Y eso sorprende bastante a la clientela.

La pareja perfecta



EXTRA FINE 400 FILM PRO B 3422

**Experiencia y originalidad.** Mateus Mendes (izquierda) ha viajado por medio mundo para conocer distintas técnicas de cocina e ingredientes que puedan sorprender a sus clientes. Unai Paulis (derecha) reconoce una buena carne con los ojos cerrados. Ambos aportan novedad y buen hacer a partes iguales.



EXTRA FINE 400 FILM PRO B 3422

**Una de las mejores carnes del mundo.** Originaria de Inglaterra, las vacas de la raza Hereford son famosas por su carne de gran calidad.



EXTRA FINE 400 FILM PRO B 3422

**La parrilla es la marca de la casa.** Además de txuleta, también preparan deliciosos productos de temporada (desde verduras hasta pescados) que adquieren en el mercado.



EXTRA FINE 400 FILM PRO B 3422

**Acompañamiento.** Se pueden pedir pimientos de piquillo o patatas fritas como guarnición. Y un buen vino tinto para maridar será el acompañante ideal.

## TABLA DE QUESOS DE PASTOR



### TXOTX! EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ya sea en sidrería o en casa, este año las circunstancias nos obligan a tomar la sidra en petit comité. Tendremos que renunciar al txotx y a la cuadrilla, pero la disfrutaremos con ganas. La cosecha de manzana de 2020 nos trae una sidra con mucho cuerpo y carácter, de gran complejidad. Dentro de la Denominación de Origen Euskal Sagardoa se han elaborado 1.200.000 litros de sidra, utilizando para ello dos millones de kilos de manzana.





### Queso Beizama D.O. Idiazabal

Elaborado artesanalmente por Patxi Otaegi Labaka con leche cruda de ovejas criadas por él mismo en sus propios pastos. El resultado es queso de excelente calidad que ha sido reconocido con varios premios.

Dónde comprarlo: en **Adarrazpi Gazta**, Planta -1 San Martin Merkatua



### Gaztazarra J. Aranburu

Para quienes buscan sensaciones fuertes. La crema gaztazarra tiene un sabor muy intenso, por eso recomendamos comerla sobre pan tostado. Para acompañar, le puedes poner dulce de manzana o nueces por encima.

Dónde comprarlo: en **Abatza**, Planta 0 San Martin Merkatua



### Queso azul Urdiña

Pasamos a sabores más intensos con este delicioso queso elaborado en la localidad de Heleta (Behe Nafarroa) con leche pasteurizada de oveja. Si eres de queso azul, te va a encantar.

Dónde comprarlo: en **Abatza**, Planta 0 San Martin Merkatua

# GOUR- MET

## LORE FRESCO JANGARRIAK

### ALAITASUNA ZURE PLATERETAN

Pentsamenduak, geranioak, ilenaren loreak... Loreak jada ez dira apaingarri hutsa. Orain jan ere egiten dira, eta Altuna janari-dendan aurkituko dituzu.

→ Ultramarinos Altuna  
-1. solairuan  
San Martin Merkatua



## ARTISAU-MARMELADAK

### GOSARI OSASUNGARRIAK

Udarezkoak, mertxikazkoak, tomatezkoak, basoko fruituzkoak... Sasoiko fruta freskoarekin artisauek eginak etxeko lantegian. Eskaitzazu JA San Martinen.

→ JA San Martín  
-1. solairuan  
San Martin Merkatua



## PATA NEGRA URDAIAZPIKO IBERIKOA

Askorentzat, munduko urdaiazpikorik onena. Maribel urdaitegian saltzen dute, Salamancako solomo eta hestebeteen eskaintza zabalarekin batera. Iberikoen tenplua da!

→ Charcutería Maribel  
0 solairuan  
San Martin Merkatua



¿Sabías que cada año se desperdician en el mundo más de 1.300 millones de toneladas de alimentos? Cada uno de nosotros podemos contribuir a evitar este despilfarro. **Aquí van una serie de consejos sencillos con los que conseguiremos un mundo mejor.**

## EN EL MERCADO, COMPRA SOSTENIBLE



Párate un par de minutos a pensar cuántas veces has comprado más alimentos de los que en realidad necesitas. O con qué frecuencia dejas que las frutas y hortalizas se estropeen en casa... ¿Y te has dado cuenta de que muchas veces servimos porciones más grandes de lo que podemos comer? Todo esto provoca que

nosotros también seamos arte y parte del despilfarro de alimentos, que aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático. Depende de nosotros cambiar nuestras costumbres para que no desperdiciar alimentos se convierta en un hábito de vida.



## EN EL MERCADO

### 1/ APUESTA POR FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD.

Con esta decisión favoreces un sistema de alimentación sostenible, porque se garantizan las condiciones óptimas de frescura, calidad y posterior duración o conservación del producto.

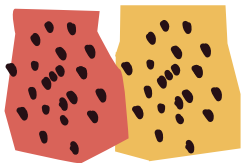


### 2/ ESCOGE FRUTA Y HORTALIZAS IMPERFECTAS

No juzgues los alimentos por su apariencia. De esta manera, evitarás que en los mercados se tiren a la basura frutas y hortalizas magulladas o con formas extrañas, solamente porque se salen de los cánones estéticos. No te preocupes, el sabor es el mismo.

### 3/ COMPRA SOLO LO QUE NECESITES

Planificar un menú semanal y hacer una lista antes de ir al mercado te ayudará a conseguirlo. También evitarás comprar cosas que ya tienes en casa o que no necesitas.



### 4/ ELIGE PRODUCTOS A GRANEL

Además de evitar plásticos innecesarios, comprar a granel permite llevarte a casa solo la cantidad que realmente quieres.

## EN CASA



### 5/ ALMACENA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS

En el armario coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos. Etiquétalos con la fecha de compra, si es necesario. Utiliza botes herméticos de cristal para ver mejor lo que hay en su interior y que se conserven más tiempo.

### 6/ ORGANIZA BIEN LA NEVERA



Sitúa los alimentos crudos en los estantes inferiores del frigorífico, los alimentos cocinados o listos para el consumo en la parte central y los yogures y lácteos en el estante superior. No llenes la nevera en exceso y comprueba periódicamente que se mantiene entre 0 y 5 grados.

### 7/ DIFERENCIA ENTRE LA FECHA DE CADUCIDAD Y LA DE CONSUMO PREFERENTE

A veces los alimentos siguen siendo aptos para el consumo pasada la fecha de consumo preferente, mientras que la fecha de caducidad indica el momento en que el consumo deja de ser inofensivo. Tenlo en cuenta, antes de tirar algo.

### 8/ COCINA LAS RACIONES NECESARIAS

La mejor manera de evitar que sobre comida es cocinar solamente aquello que vas a comer. Siempre es mejor repetir las veces que haga falta que dejar comida en el plato y que acabe en la basura.

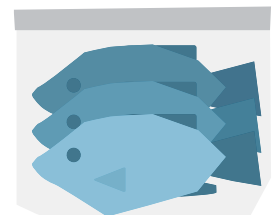
### 9/ APRENDE A VALORAR LAS SOBRAS

Si no te comes todo lo que preparas, congélalo para más adelante o aprovéchalo como ingrediente de otra comida. Échale imaginación y crea nuevas recetas a través de las sobras.



### 10/ CONVIERTE LOS RESIDUOS EN ABONO

Siempre hay residuos que hay que desechar como las mondas de frutas y verduras. Aprovéchalas para crear abono con la ayuda de un compostador doméstico y utilízalo en tus jardineras o plantas de interior.



### 11/ CONGELA CORRECTAMENTE

Lo más práctico es congelar por raciones. Para saber lo que guardas y ser más respetuoso con el planeta utiliza bolsas transparentes reutilizables. Recuerda que una vez descongelados has de consumir los alimentos en menos de 24 horas.

### 12/ FUERA DE CASA

Cuando vayas a comer a un restaurante evita pedir más de la cuenta. Si aún así te sobra comida, no tengas vergüenza de llevártela. Pide al camarero que te la ponga en un tupper.

# AGENDA

OTSAILA  
2021



VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA  
OTSAILAK 7

'Zintzilik' bere lehen lanak izandako oihartzunari eutsita, Olatz Salvador badator berriz ere 'Aho uhal' izeneko lan batekin eta berrikuntza askorekin. Haritz Harreguy estudioan grabatu eta ekoizpenean Pablo Novoaren laguntza izateaz gain, Alaia Martin edota Ane Labakaren gisako sortzaileen hitzak musikatuz osatutako abestiak ere baditu, luxuzko kolaborazioz onduak. Aro berriari hasiera emateko ilusio bereziz eta ondo inguratuta izango da, gainera, Ander Zulaika (bateria), Jagoba Salvador (baxua) eta Mattin Saldias (gitarra) izango baititu bidailagun.

[www.beste-bat.eus](http://www.beste-bat.eus)

## CINE

5  
FEB.

### CARTAS BLANCAS: ZINEBI

Proyección de cortometrajes del Festival Internacional Zinebi presentados por su programador Rubén Corral.

TBK  
19:00 h.

11  
FEB.

### CONTAGIO (EE.UU-EAU)

Proyección de la película de Steven Soderbergh dentro del Ciclo Cine y Ciencia. Presentación y coloquio a cargo de la médica Itziar Pérez Irazusta.

TBK  
19:00 h.

## MÚSICA

4  
FEB.

### CÁPSULA

La banda underground argentina presenta Seres Eléctricos, un álbum que viaja en frecuencias de spacerock, psicodelia y pop noise.

TEATRO PRINCIPAL 19:00 h.  
[www.beste-bat.eus](http://www.beste-bat.eus)

19  
FEB.

### ANNE ETCHEGOYEN

Referencia del canto vasco femenino, la de Iparralde presenta su último trabajo 'Emazte' acompañada de la guitarra flamenca de Antonio Jiménez.

C.C. LUGARITZ 19:00 h.

25  
FEB.

### GATIBU

Musikak salbatuko gaitu sekula bizi izan ez dugun larrialdi bati Gatibuk inoiz ez bezalako heldutasuna erakutsiz emandako erantzuna da.

VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA 19:00 h.  
[www.beste-bat.eus](http://www.beste-bat.eus)

28  
FEB.

### ORFEON DONOSTIARRA

El Orfeón canta a Rossini.

KURSAAL 19:00 h.

## TEATRO Y DANZA

13  
FEB.

### ÉCLAT, ADRIANA BILBAO

Espectáculo de danza que se centra en ciertos hitos de la moda femenina para ilustrar los grandes cambios sociales de la historia.

GAZTESZENA (EGIA K.E.) 19:00 h.

19y20  
FEB.

### LA MÁQUINA DE TURING

Claudio Tolcachir dirige a Daniel Grao y Carlos Serrano en esta adaptación del multipremiado drama del francés Benoit Solès.

VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA 19:00 h.

# JONE LASPIUR

Aktorea

“Jendeak euskal zineari konfiantza eskaini dio”

“1995ean jaio nintzen Donostian eta Intxaurren hezi naiz. Arte Ederrak Leioan ikasi ondoren, urtebete pasa nuen Buenos Airesen. Egun Madrilen bizi naiz antzerki fisikoa ikasten. Oso zine zalea naiz eta musika ere asko gozatzen dudana gauzetako bat da, bai eta estetikarekin zerikusia duen oro. Interpretazioa modu profesionalean duela bi urte iritsi zen nire bizitzara eta gaur presentzia handia du. Goya sarietarako izendatu naute aktore berri onenaren saillean Ane pelikulatik eta oraindik ezin sinistuta nabil”.

FOTO ALEXITURRALDE

**Lehenik eta behin, nola jaso duzu Ane pelikulan egindako lanagatik Goya sarirako nominazioa?**

Klasetik atera nintzen emankizuna zuzenean jarraitu ahal izateko eta halaxe hartu nuen sorpresa, klasekideekin batera. Oso momentu esplosiboa izan zen, aurreko asteetako jakinmina, urduritasuna, emozioa eta harriduraren arteko nahasketa bat izan zen. Bertatik korrika atera nintzen Zine Akademiara eta oraindik ezin sinistuta nabil.

**Akelarre zure lehenengo lana izan da eta sekulako oihartzuna lortu du ere. Nola kudeatzen ari zara arrakasta? Arrakasta apur bat kanpotik bizi izan dut. Sareetan nabaritu dut adibidez, baina bizitza pertsonalari dagokionean ez zait ezer berezirik kudeatzea tokatu, eta hala izaten jarraitzea espero dut.**

**Badirudi euskal zinema sasoi onean dagoela.** Dударik gabe, azken urteetan oso proposamen bereziak ikusi ditugu eta kanpotik ere nabaritu den zerbait dela esatera ausartuko nintzateke, jendeak beraz euskal zineari konfiantza eskaini dio, eta Espainiar estatuan adibidez bere lekua egin du nolabait. Beste batzuen artean *Kutxidazu bidea Ixabel*, *Laurogei Egunean*, *Ander*, *Urte berri on: Amona!*, *Amama*, *Loreak*, *Handia*, *Pikadero*, *Errementari*... bezalako pelikulez gozatu ahal izateaz oso zorioneko sentitzen naiz eta puntu honetara iristeko beharrezkoak izan direla esango nuke.

**Nondik datorkizu aktore izateko sena?** Txikitatik entzun dut etxean “teaterra” naizela, eta izan ere umetan jolas gustukoenetako bat etxeko trapuen artean moztarokoak bilatu eta lagunekin antzerkia egitea

zen, anuntzioak imitatzea ere oso gustuko nuen, ahotsak egitea...

**Noiz egin zenuen taula gainean aritzeko urratsa?** Txikitan inoiz taularatu nintzen dantza edo musika emanaldiak zirela eta, baina lehen taularatze nagusia Koban taldean korista moduan ibili nintzenekoa dela esango nuke. Horren harira iritsi zen nolabait *Akelarre* niretzat. Musika edo dantzarekin zerikusia zuten neska gazteen bila zebiltzan eta horrek bultzatu ninduen bertan parte hartzera.

**Zer asmo duzu datozen hilabete eta urteetarako?** Hiru proiektu berri ditut datozen hilabeteetan eta oso gustuko ditut egokitu zaizkidan pertsonaiak, beraz oso gogotsu nago lanean hasteko. Epe luzera ez dakit gauzak nola joango diren, baina oraingoz helburua antzerkia ikasten jarraitzea da, Artea alde batera utzi gabe.

**Nola bizitzen ari zara aro pandemiko hau?** Inpotentzia handiarekin eta frustrazio apur batekin... Osasun krisiaz gain, arlo pertsonalean nola eragin digun oso gogorra iruditzen zait, inguruko jendea ezin ikusi eta ukitu, informazioaren gestioa nolakoa izaten ari den, Covidaz gain dauden beste gatazken alboratzea, errepresioa... Benetan larria iruditzen zait bizitzen ari garena.

**Zerbait ikasi duzu? Etekinik (ala galerarik) atera al diozu egoera honi?** Pertsonok dugun egokitze gaitasuna zenbaterainokoa den ikusi dut eta horrek beldur apur bat ematen dit, bizi dugun garai individualistarekin batera. Krisi honek gehiago ikusarazi dit beste pertsonetikiko dugun beharra, saretzekoa, babestekoa, zaintzekoa...



@jone\_laspiur

**Liburu bat:**  
Lectura Fácil (Cristina Morales)

**Musika taldea bat edo bakarlari...:**  
Joy Division

**Serie bat:**  
The Simpsons

**Pelikula bat:**  
Sans toit ni loi (Agnes Vardá, 1985)

**Txokorik gustukoena:**  
Edozein txoko ezkutu

LA LLAMA,  
SIEMPRE  
VIVA.

SUAREN  
GARRA BETI  
BIZIRIK.



HOTEL  
ARBASO

[www.hotelarbaso.com](http://www.hotelarbaso.com)  
C/ HONDARRIBIA, 24,  
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.



[www.narru.es](http://www.narru.es)  
C/ SAN MARTÍN, 22,  
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.