

# Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 10

MARTINTXO SUKALDARI

Recetas vegetarianas para celebrar el cambio de estación

DE COMPRAS

Manila: moda para ser feliz

TALENTUZ

Cuestionario canalla a Niña Coyote eta Chico Tornado

¡POR FIN LLEGA LA PRIMAVERA!



El mes de marzo llega lleno de luz y de color. Os proponemos estas deliciosas recetas vegetarianas en las que verduras y hortalizas son las protagonistas.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO

# DE LA HUERTA AL MERCADO

## COLES DE BRUSELAS ASADAS CON MANZANA DEL PAÍS Y PASAS



- \_ 500 gr de coles de Bruselas
- \_ 1 manzana ácida del país
- \_ Un puñado de pasa de Corinto
- \_ Aceite de oliva virgen extra
- \_ Sal y pimienta

### Elaboración de las coles

- 1 Encender el horno a 200°
- 2 Limpiar las coles de Bruselas quitándoles las hojas feas y cortarlas por la mitad.
- 3 Cortar la manzana en cuadraditos sin quitarle la piel.
- 4 Colocar ambos ingredientes en una fuente de horno, añadir un poco de aceite de oliva y salpimentar.
- 5 Hornear 30 min.
- 6 Mientras, poner en remojo las pasas en agua tibia para que se hidraten.
- 7 Pasada la media hora, sacar las coles del horno, añadirles las pasas escurridas y si se quiere, añadir un poco más de aceite.
- 8 Servir caliente como primer plato o guarnición.

### Masa egiteko

- \_ 2 katilukada batata arraspatu (batata bandi samar bat)
- \_ Katilukada erdi olo-maluta fin
- \_ Arrautza ekologiko bat
- \_ Koilaratxo bat baratxuri-bauts
- \_ Gatza
- \_ Oliba-olioa

### Gainean jartzeko

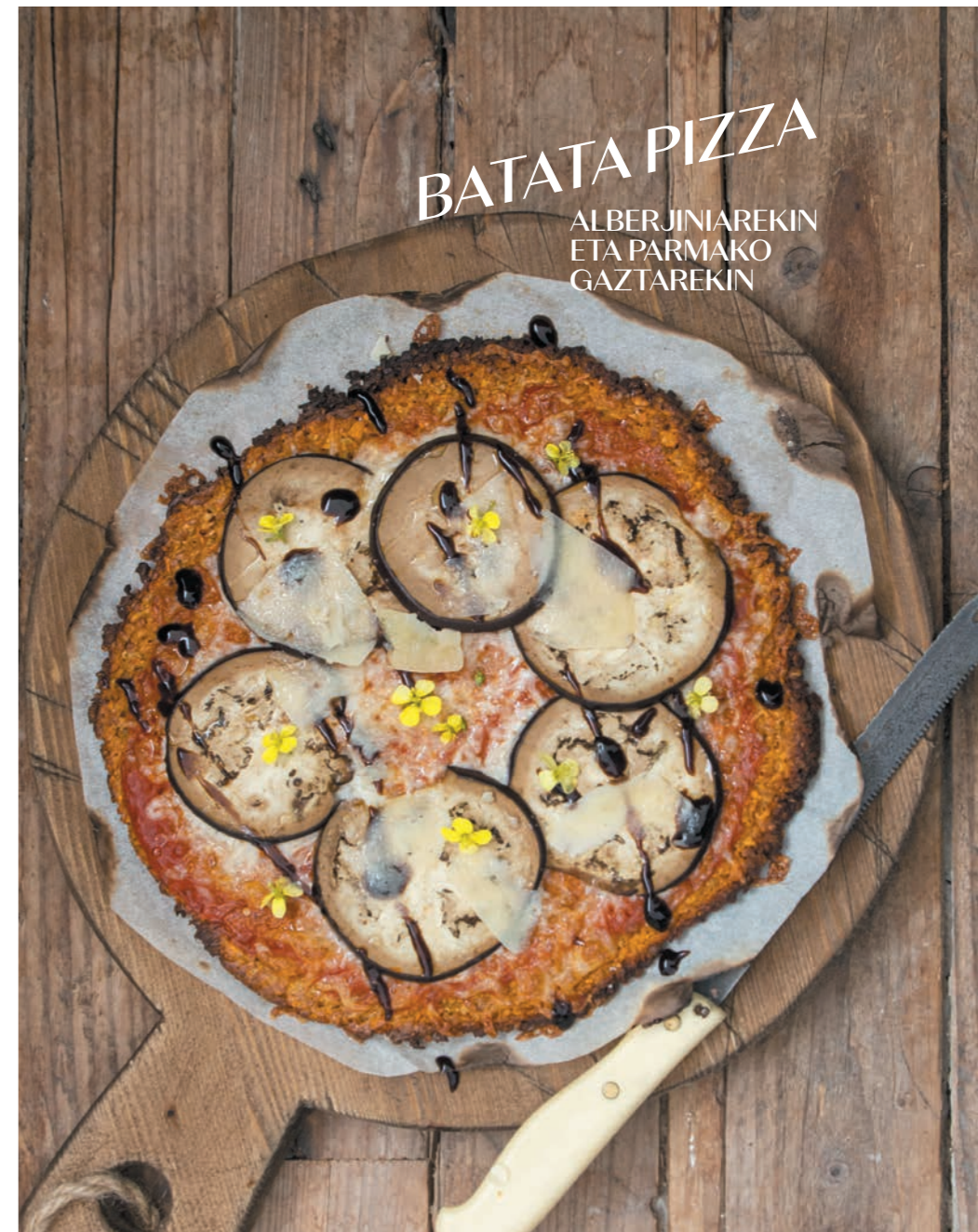
- \_ Tomate frijitua
- \_ Mozzarella arraspatua
- \_ Alberjinia xerra finetan moztuta
- \_ Parmako gazta-xaflak
- \_ Modenako ozpin-krema
- \_ Eztia

### Nola prestatu

- 1 Piztu labea 200°C-tan.
- 2 Arraspatu batata eta ipini katilu batean.
- 3 Zabaldu masa apur bat koipetutako labe-paperaren gainean eta bota gainean oliba-olio pixka bat.

## BATATA PIZZA

ALBERJINIAREKIN  
ETA PARMAKO  
GAZTAREKIN



- 4 Gehitu arrautza irabiatua, olo-malutak, gat z apur bat eta baratxuri-hautsa, eta nahastu guztia ondo.
- 5 Egin labean 25 minutuz, eman buelta eta eduki beste 10 minutuz.
- 6 Atera labetik eta jarri gainean tomatea, mozzarella eta alberjinia-xerrak.

- 7 Egin labean beste 10 minutuz.

- 8 Atera labetik eta bota ga inetik Modena ozpin-krema zurrustatxo bat, ezti apur bat eta Parmako gazta-xaflak.



## ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA DE ALUBIAS

- Un calabacín grande
- 1/2 kg de tomate triturado
- Una cebolla mediana
- Medio boniato o dos zanahorias
- 200 gr de alubias cocidas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, azúcar y orégano

### Elaboración

- 1 Picar la cebolla en tiras finas y rallar el boniato o las zanahorias.
- 2 En una sartén honda, poner aceite y rehogar la cebolla y el boniato.
- 3 Cuando estén tiernos añadir el tomate triturado y dejar reducir unos 10 minutos.
- 4 Añadir sal y azúcar al gusto.
- 5 Mezclar con las alubias y dejar cocer 5 minutos.
- 6 Espolvorear con orégano y reservar.
- 7 Cortar el calabacín en tiras y cocinar en el microondas 2 min. a máxima potencia.
- 8 Añadir la salsa boloñesa caliente por encima.

Existen diferentes instrumentos para cortar el calabacín en tiras, pero con un pelador de verdura normal también puedes hacerlo.



## CASA UROLA

### EL COCINERO QUE SUSURRA A LOS GUISANTES

De joven, Pablo Loureiro aprendió a plantarlos y a recolectarlos en su momento óptimo. Prescindiendo de artificios innecesarios, los ha convertido en su **plato estrella de primavera**.



**Lo suyo con los guisantes es una larga historia de amor.** Sí, mis padres tenían el restaurante Rodil en la falda de Monte Ulía y teníamos nuestra propia huerta. En primavera, nunca faltaban los guisantes. Allí, empecé mi relación con ellos: sembrarlos, recolectarlos y cocinarlos según su calibre, en diferentes elaboraciones.

**¿En qué momento el guisante se ha convertido en un caviar vegetal?** Históricamente, fue la aristocracia francesa que veraneaba en Gipuzkoa quien trajo variedades tan especiales como los 'Príncipe Alberto' o los 'Maravilla', que se aclimataron muy bien a nuestra tierra. En los años 80, con la llegada de la Nueva Cocina vasca, se comenzó a consumir guisantes de menor calibre, con un mayor control de su cocinado y mayor protagonismo. De ser una guarnición, se convirtieron en el plato principal. Finalmente, la tendencia de consumirlos aun sin terminar su desarrollo genera una mayor cotización debido a su dificultad de recolección, su gran merma y su corta y limitada temporada.

**¿Cuál es su relación con San Martín Merkatua?** Viene desde pequeño, cuando acompañaba a mi aita a hacer la compra. Mi afición por pasear por La Concha hasta el Peine del Viento hace que a la vuelta la parada sea obligatoria en San Martín para ver y comprar algún producto. Es un mercado del siglo XXI, que ha sabido adaptarse perfectamente a los cambios, como por ejemplo durante el confinamiento. Además, atesora mucha riqueza y tiene mucha vida.

Colaboración con la Asociación de Empresarios de Hostelería de Gipuzkoa

### Guisante Lágrima a la parrilla, caldo de jamón y toffe de cebolleta

- 60 gr. guisante lágrima / aceite de girasol / 1 yema huevo / 1 lasca de jamón ibérico / Cebollino / Galleta de cebolleta / sal
- **Caldo de Jamón:** 2 litros caldo de pollo / 300 gr. puntas de jamón ibérico / Para clarificado: 4 claras huevo / Xantana.
- **Toffe de cebolleta:** 4 cebolletas hermosas / 60 gr azúcar / 5 gr mantequilla / 1 dl aceite de girasol

**Caldo:** Cocer el caldo de pollo con las lascas de jamón. Cuando empiece a hervir, dejar 15 minutos, sacar y reposar 30 minutos filmado, colar y si hace falta clarificar Colar por estamía y terminar texturizando con la xantana.

**Toffe de cebolleta:** Pochar en brunoise cebolleta con mantequilla y aceite de girasol. Cuando le queden 10 minutos añadir el azúcar y cuando caramelicé un poco, escurrir el exceso de grasa y triturar. Guardar en biberón

**Acabado:** Lubricamos los guisantes con aceite de girasol. Si los atemperamos en una

sartén les damos calor muy suave y si los hacemos a la parrilla los ponemos en un colador y en la parte más alta los tenemos unos 3 minutos aprox. y dar punto de sal. Reservamos.

En un plato sopero hacemos un círculo con el toffe de cebolleta y dentro colocamos los guisantes. Encima la yema a la que hemos dado un golpe de calor en el horno.

Decorar con una lasca de jamón ibérico y una flor de cebollino y la galleta de cebolleta.

Añadimos delante del comensal el caldo de jamón alrededor de los guisantes.



Aitziber Almandoz eta Mikel Cabida  
GOIATZ ERRIBERA BASERRIA



## MILLENNIALS EN EL CASERÍO

“Ahora empieza la temporada fuerte de la huerta”



**Baserritarras y millennials.**  
Curiosa mezcla en estos tiempos de éxodo del caserío.

**Aitziber.** Pertenezco a la tercera generación del caserío Goiatz Erribera, de Martutene. Desde pequeños, mi hermano y yo hemos ayudado a los aitas en la huerta, que es el negocio familiar y lo hemos compaginado con nuestros estudios y trabajos, en mi caso, en la educación infantil. Cuando hace tres años llegó la oportunidad de estar en el puesto de San Martín Merkatua, decidí dedicarme íntegramente a ello junto con Mikel, mi pareja. Él no es de caserío, pero le gusta y nos ha ayudado mucho. Mis abuelos paternos, Eulalia y Pedro, tuvieron también puesto en el viejo San Martín. Mi amona solía estar cara al público y mi aitona trabajaba en el caserío.

**¿Por qué decidisteis dedicaros al caserío, que es una vida sacrificada y, en general, poco atractiva para los jóvenes?**

**Aitziber** Nos gusta. Es una forma de vida que hemos tenido siempre y en la que se aprende mucho. Más que sacrificada diría que requiere constancia. Todos los días tienes algo que hacer y durante los meses de primavera y verano hay mucho más trabajo, pero en invierno no tanto. Esto hace que compense y puedas organizar y disfrutar del tiempo libre. A nosotros nos gusta la vida en el caserío: trabajar al aire libre y a tu ritmo es muy natural. Yo no podría trabajar en una oficina sentada, me parece mucho menos atractivo.

**Mikel.** Sí. Estamos contentos y orgullosos del trabajo que hacemos en el caserío y del resultado final también.

**Aitziber.** El trabajo sigue siendo familiar y eso es una suerte y un orgullo.

Así que, con la llegada de la primavera, llegan también más horas de trabajo

**Mikel.** Sí, ahora en marzo empiezan los guisantes y ahí es cuando se nota que empieza la temporada fuerte. Los días se van alargando y tenemos que empezar a sembrar todo el producto del verano: vainas, calabacines, pepinos, pimientos...

**¿Cómo es un día vuestro?**

**Aitziber.** Me levanto a las cinco de la mañana para ir a Merkabugati a vender. Sobre las 7.30 llegamos Mikel y yo a San Martín y luego por la tarde trabajamos en la huerta recogiendo el producto para el día siguiente. Así todos los días. El domingo por la tarde libramos, porque al estar el mercado cerrado, trabajamos en la huerta por la mañana.

**¿Cuáles son los tres productos estrella de la primavera que vendéis en vuestro puesto? Vainas, lechugas y tomates.**

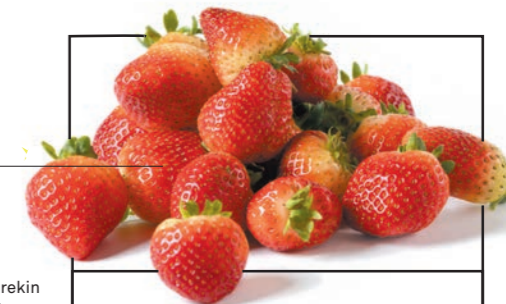
**¿Por qué destacan vuestros productos? Aunque no tenemos el sello oficial, no usamos ningún producto químico. Trabajamos para que el producto sea ecológico y de calidad.**

**Sois bastante activos en vuestra cuenta de Instagram @goiatzerriberabaserrria. ¿Os ayuda a conectar con clientes más jóvenes? Sí, somos conscientes de que a través de Instagram podemos enseñar cómo trabajamos o mostrar nuestros productos. Pero también es verdad que cuando estamos trabajando no estamos acostumbrados a sacar fotos ni vídeos y tenemos que hacer más hincapié en eso.**

**¿La pandemia ha cambiado en algo la vida en el caserío? No, por suerte, seguimos la misma marcha.**

“A nosotros nos gusta la vida en el caserío: trabajar al aire libre y a tu ritmo es muy natural. Yo no podría trabajar en una oficina sentada, me parece mucho menos atractivo”.

Udaberrian, barazkiak zure erosketa-saskian



200 g marrubirekin egunero behar dugun C bitaminaren % 200 baino gehiago lortuko dugu.

### Baserriko marrubiak

Marrubiak udaberri hasieran iristen dira azoketara, eta C zein K bitaminen eta azido folikoaren iturri bikaina dira. Ekologikoak ez badira, komenigarria da oso ondo garbitzea, haien azal porotsuak elementu kimiko asko xurgatzen baititu.



Ba al dakizu 200 g tomaterekin egunero behar dugun C bitaminaren % 80 lortuko dugula?

### Tomateak

Munduan 20.000 barietate baino gehiago garatu dituzte, forma, kolore eta aroma berezia dutenak. Gehienak gorriak dira, baina badaude horiak, laranja, arrosak, purpurak, berdeak, kolore askotakoak eta marradunak ere.



Zartaginean salteatuta, labean eginda, entsaladan ala nahaskian. Lekak prestatzeko aukera asko daude!

### Lekak

Batez ere egosita jaten baditugu ere, lekkak modu askotan presta daitezke eta oso erabilgarriak dira sukaldaritzan. Hori bai, ez da komeni gordinik jatea, faseolina izeneko substantzia dutelako, egostean desagertzen den nolabaiteko gaitasun toxikoa.

# GOUR- MET

## GANADU ZAHARRAREN TXULETA

### PREMIUM MOKOFINENTZAT

Muñoa Alimentación saltokiko produktu izarra da eta hark hautatutako txuletetatik onena. Barruko eta kanpoko koipeak mokofinenek eskatzen duten bikaintasuna ematen dio haragiari. Ezin hobekak dira parrilan erretzeko. Muñoan gomendatzen dutenez, jan baino bost ordu lehenago atera behar dira hozkailutik.



→ Muñoa Alimentación  
0 solairua  
San Martin Merkatua

### APERITIBO GOZOA

## PEDRO XIMÉNEZ CAMPITO ARDOA

Aperitiboa eskuan duzula bizitzaz gozaten duten horietakoa bazara, probatu ardo gozo hau. Ezin hobea otordu hasieran hartzeko, giro-tenperaturan, edo ondoren, likore gisa.

→ Olivísima  
-1 solairua  
San Martin Merkatua



### OPARITZEKO

## ZURE BARATZE PERTSONALIZATUA

Sukaldean aritzea atsegín duen lagun edo senitartekoren bati opari dotorea egin nahi diozu? Altuna janari-dendan egurrezko kutxa pertsonalizatu bat enkarga dezakezu, barazki-kimuekin eta ernamuindutakoekin. Ikusgarriak dira.

→ Ultramarinos Altuna  
-1 solairua  
San Martin Merkatua

### ADIÓS A UNA CARNICERÍA HISTÓRICA

## JUAN ETXEBERRIA SE JUBILA

Tras casi 50 años trabajando diariamente en el mercado al pie del cañón, uno de nuestros carniceros de toda la vida se despide de San Martín para disfrutar de una más que merecida jubilación. "Empecé en 1973, cuando tenía 17 años. Me voy muy contento. He cuidado a mis clientes, hemos trabajado mucho y muy a gusto".

Flores para Lourdes y una txapela para Juan. Un pequeño detalle de San Martin Merkatua en la víspera del cierre del establecimiento.



## MANILA SHOP

### MODA QUE TE HACE FELIZ

La moda es más moda si te hace feliz. Este es el mantra de Helena Iturralde (Donostia, 1980), diseñadora gráfica, personal shopper y estilista de moda que hace tres años abrió **Manila**, una concept store en la que consigue hacer feliz a la gente.

**Atención personalizada.** "Lo que mejor se me da es vestir y asesorar a la gente. Sacar brillo a las personas. Y de Manila se van felices porque lo doy todo en cada venta. No tenemos prisa. Tengo un pequeño reservado en el que ofrezco a mis clientas una copita de champán o de lo que quieran, mientras vemos las prendas y los looks. Me siento muy afortunada. Siento mariposas en el estómago por las mañanas de la emoción que tengo de venir a trabajar".

**Universo Manila.** "Elijo todas las prendas que vendo en mi tienda en showrooms de Madrid, Barcelona, París... Yo vendo buenas firmas locales (SKFK, Loreak Mendian, Lavandera...), nacionales (Palomo Spain...) e internacionales (MM6 Maison Margiella...) con patronaje impecable y muchísima calidad".

**Mujer Manila.** "Mi clienta es la más estilosa de la ciudad. Una mujer que quiere vestir como le da la gana y con personalidad".

**Instagram.** "Mi cuenta de Instagram @manilashopsansebastian me da muchas alegrías. Me pasan unas cosas maravillosas. Y hay gente que viene a conocerme de muchos sitios diferentes por los vídeos que cuelgo".



### El Donosti de Helena Iturralde

**UN RINCÓN DONDE REFUGIARSE.** Mi casa. Me encanta. De hecho, tengo un tatuaje en el brazo con la palabra casa y un dibujo. Yo hago hogar en cualquier txoko. Estoy harta de viajar.

**SU CAMINATA FAVORITA.** Odio hacer deporte. Lo hago, pero no me gusta. Me da ganas de llorar. Yo voy en patinete eléctrico a todas partes.

**LA COPA DE VINO PERFECTO.** En el restaurante Narru.

**UNA CENA CON AMIGOS.** En mi casa o en el Bodegón Alejandro.

**UN PLATO QUE SE TE DÉ BIEN.** Las pulardas con salsa española. Yo soy muy de carne. A mí me sirves pescado y me da bajón.

## AGENDA

MARTXOA  
202115tik 18ra  
MAR.

XXVII. ediziora iritsiko da Arte Eszenikoen topagune hau, sektoreko profesionalentzako erreferentzia nabarmena, eta aukera ezin hobea eskainiko da antzerkiaren eta dantzaren zaleei, estatuko eta nazioarteko eszenak dakarren onenaz gozatzeko. Edizio honetan, **Etorkizuna izango da gai nagusia.**

www.dferia.eus

ANTZERKIA  
ETA DANTZAMAR.  
12'UNA NOCHE  
SIN LUNA'

Ironia, hunkiberatasun eta umore-zentzu handiz, Juan Diego Bottoren eskutik Federico García Lorcaen bizitzako eta obrako alderdi ezezagunenetara hurbilduko gara.

VICTORIA EUGENIA 19:00etan

19:30etan

'HNUY ILLA'  
Kukai Dantza  
eta Tanttaka Teatroa

VICTORIA EUGENIA

MAR.  
17

## MUSIKA

MAR.  
4

DABADABA 19:00etan

Folka, bluesa eta, agian, rocka baino, punka entzun daitezke bere kantuen zirrikituetatik.

MAR.  
5BI  
ZALDI

Passenger, Arctic Monkeys, eta Mumford & Sons en kantuak euskarara itzuli eta modaltzen dituen banda!

MAR.  
6

18:30 H.



DABADABA

OKI MOKI  
Getariako poppunk lofia.

MAR.  
13

18:30etan

DOKA

RÜDIGER  
Felix Buff bateri joleak Rüdiger ezizeneko proiektu pertsonala aurkezten digu.

MAR.  
19NIÑA COYOTE ETA  
CHICO TORNADO

Emakumeen Nazioarteko Egunarekin bat eginez, Donostia Kulturak Gure ahotsak emanaldia antolatu du emakumezko musikari gazteen lana nabarmentzeko asmoz. Idoia, Matilda, La Basu eta Niña Coyote eta Chico Tornado ariko dira aurtengoan.

KURSAAL 19:30etan

MAR.  
19/20

## ZETAK

KURSAAL 19:00etan

Pello Reparazek inspirazio elektronikoko garbia duen bere musika-proiektu berria aurkeztuko digu, zainarekin Arbizukoa azkar batean nabarmendu den estatuko musika-agertokian.



“Somos Ursula Strong (batería) y Koldo Soret (guitarra y voz). Estamos de gira, pero la pandemia está siendo una ruina para nosotros y para todo el sector musical. Si esto sigue así no va a haber panorama musical, todo será a través de una pantalla y eso es el anti-rock”.

“Echamos mucho de menos el calor y el sudor de la gente”

¿Cómo es el universo de Niña Coyote eta Chico Tornado? Venenoso, enérgico y alucinante.

Hacéis “rock pesado, desértico y venenoso”. ¿No sois un poco raritos para ser donostiarras? En Donosti, aunque no lo parezca, hay muchísimo rock, punk rock, garage, stoner, hard core, punk, blues... No solo existe el pop.

Público con mascarilla en los conciertos. ¿Cómo lo lleváis? Todos los conciertos que hemos hecho en la pandemia han ido muy bien. La sensación ha sido muy buena, aunque no veamos las caras. Pero echamos mucho de menos el calor y el sudor de la gente.

¿Algo que os ponga de los nervios en un directo? Que los monitores fallen y no nos escuchemos bien.

¿Qué tres cosas os lleváis en la maleta cuando vais de gira? Los pedales de la guitarra, platos para la batería y merchandising.

¿Qué es lo más peliculero que habéis hecho? Cruzar el desierto en coche desde Los Ángeles a Las Vegas para dar un concierto.

¿Todavía se lleva lo de ‘sexo, drogas y rock & roll’? Ya no dejan.

Un remedio para la resaca. Infusión de jengibre.

Un disco que siempre regaléis. At last, de Etta James.

¿Está el vinilo de moda? Está muy de moda. A nosotros ya no nos quedan copias de ninguno de nuestros vinilos...

¿Qué se os atraganta del marco incomparable de Donosti? Los precios de los alquileres, viviendas, locales y el metro.

Un placer culpable. Montañas de tacos.

Y uno no confesable. La lista sería muy larga...

¿Qué pediríais en vuestra última cena? Tacos

¿En qué no os importa gastar dinero? En viajar.

¿Alguna reflexión pandémica que queráis compartir? Apagad la televisión.

@nina\_coyote\_chico\_tornado

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



LA BELLEZA ES UN ARTE, NOSOTRAS LA HACEMOS CIENCIA



ARRUABARRENA  
CLÍNICA

MEDICINA ESTÉTICA DE VANGUARDIA

---

C/Antonio Arzak, 3 bajo · 20018 San Sebastián | Tels. 943 31 30 57 - 688 68 98 54  
www.cristinaarruabarrena.com | info@cristinaarruabarrena.com |  @arruabarrenaclinica