

Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 6

MARTINTXO SUKALDARI

Etxean egiteko tarta gazien errezeta originalak.

BERTAKO TALENTUA

Amancay Gaztañaga, aktore, antzerki zuzendaria eta musikaria.

GURE 15. URTEURRENA

Opari pila banatuko ditugu. Eskatu zure kupoia.



HINCAMOS EL DIENTE A
DAVID
DE JORGE





TARTAS SALADAS

¿Te gustan las quiche y las tartas saladas? Anímate a preparar en casa tu propia masa quebrada, fácil de hacer y muy versátil.

REALIZACIÓN Y FOTOS MAITE PATERNAIN PARA SAN MARTIN MERKATUA



1 quiche o 3 galettes



media



10' + 1h de refrigeración

Cómo hacer masa quebrada

- _ 160 gr de harina de trigo blanca
- _ 120 gr de mantequilla de calidad, cortada en dados y bien fría
- _ 1 pizca de sal.
- _ 50 ml de agua muy fría.

- 1 Coloca todos los ingredientes, excepto el agua, en un bol.
- 2 Mezcla la mantequilla con el resto de ingredientes con la ayuda de dos tenedores hasta que la mezcla tenga un aspecto arenoso. Al utilizar los tenedores, evitamos manipular la masa con las manos y que la mantequilla se derrita.
- 3 Añade el agua muy fría y forma una bola de masa sin manipularla en exceso.
- 4 Envuelve la bola en film y llévala al frigorífico durante al menos una hora.

¡A TENER EN CUENTA!

- No mezcles la masa en exceso porque se endurecerá y encogerá en el horno.
- Utiliza mantequilla y agua muy fría.
- Puedes reservar la masa en el frigorífico hasta 48 horas o congelarla hasta 3 meses.
- Dependiendo de la receta será necesario un horneado previo de la base antes de rellenarla.
- Puedes aromatizar la masa brisa añadiendo ralladura de cítricos, con hierbas aromáticas o especias.

PORRUDUN ONDDOEN LANDA-TARLETAK

- _ *Esne-gaina* 3 goilarakada
- _ *Tipulino freskoa* 2 goilarakada
- _ *Cayena bautsa* goilarakada 1
- _ *Oliba olio* 2 goilarakada
- _ *Bi baratxuri ale xerratuak*
- _ *Porru bandi bat*
- _ 3 *onddo xerratuak*
- _ *Gatza eta piperbeltza*
- _ *Ore bautsia*
- _ *Arraultza irabiatua*



3



Ertaina



onddoak 20 minutu + muntai eta labea 30'

Elaborazioa

- 1 *Esne-gaina* aromatizatu tipulina txikituarekin, piperbeltzarekin eta gatz pittin batekin. Erreserbatu.
- 2 Zartagin batean, berotu olio eta gorritu baratxuria. Bota porrua eta, azkenik, onddoak. Sukaldatu dena minutu batzuetan nahi duzun testura hartu arte. Erreserbatu.
- 3 Berotu labea 200 gradutan
- 4 Erdibitu ore hautsia 3 zatitan eta zabaldu arrabolaz.

5 Jarri ore hautsiak labe oinarri batean.

6 Ore hautsi bakoitzaren erdigunean aurrez prestatutako *esne-gaina* zabaldu koilarakada batez, ertzak saihestuz.

7 Jarri porruak eta *esne-gaina* oinarri bakoitzaren erdigunean.

8 Ore hautsiaren ertzak barrurantz tolestu.

9 Arraultza irabiatuarekin margotu ore hautsia eta sartu labean 20 minutuz.

QUICHE DE MORCILLA CON MANZANA, QUESO AZUL Y NUECES

- 1 morcilla pequeña o unos 100 gr de morcilla
- 1 manzana cortada en láminas
- 3 huevos
- 250 ml de nata para cocinar
- Sal y pimienta
- 100 gr de queso azul desmenuzado
- 4-5 nueces troceadas
- Rúcula (opcional)
- 1 cantidad de masa quebrada

1 Precalienta el horno a 200 °C, coloca la masa sobre el molde y cúbrela con papel de aluminio. Coloca unas bolas de cerámica para hornear o cualquier tipo de legumbre seca para evitar que se formen burbujas sobre el papel de aluminio.

2 Hornea la base durante 20 minutos, retira las bolas de cerámica o legumbre junto con el papel de aluminio y hornea la base 5 minutos más.

3 Corta la morcilla en rodajas y colócala junto con la manzana sobre la base de la tarta.

4 Bate los huevos y la nata en un bol y añade sal y pimienta al gusto.

5 Vierte la mezcla de huevos y nata sobre la base.

6 Espolvorea el queso azul por encima y hornea durante 15 minutos más o hasta que esté cuajada y ligeramente dorada.

7 Sirve con unas hojas de rúcula y unos trozos de nuez.



4-6 | media | 20' prehecho de la masa + 25' montaje y horneado

Hemos utilizado en esta receta queso ecológico de oveja 'Amatxo Urdina'. Lo encontrarás en Abatza.

Planta 0.
San Martín Merkatua.

BERRIAK

DE TEMPORADA

SETAS Y HONGOS

En revuelto, a la plancha, con huevo poché... ¡Nos gustan de cualquier forma! Estas joyas gastronómicas nos alegran el otoño.

→ En los puestos de baserritarras San Martín Merkatua



DESPEDIDA

FRUDISK CIERRA

Tras toda una vida endulzándonos el día a día, la mítica tienda de chuches, encurtidos y frutos secos cierra sus puertas. ¡Os echaremos mucho de menos!



OILASKO-IZTERRAK BARATXURITAN, AMONA SEGUNDAREN ERARA

- BASERRIAN
- AIRE ZABALEAN
- HAZITAKO
- OILASKOEN 4 IZTER.
- 5 BARATXURI-ATAL.
- PERREXILA.
- 200 ML ARDO ZURI.
- PATATAK.
- OLIOA.
- GATZA.

- 1 Jarri oilasko-izterrek kazola batean, oliopixka batekin, eta txigortu bi aldeetatik.
- 2 Txigortzen ari diren bitartean, txikitu ondo baratxuria eta perrexila motrailuan; gero, erantsi ardoa eta nahastu ondo. Gorde nahastura osoa.
- 3 Erantsi nahastura oilasko-izterrei eta utzi dena egosten 30 eta 40 minutu artean.
- 4 Bitartean, prestatu patata-hornigaia. Horretarako, ebaki patatak dado txikitan eta frijitu.



Idoia Etxeberria

Iñaki y Jenny Alimentación

(Planta -1, San Martín Merkatua)

“Nire amak irakatsi zidan, berak bere amarengandik, amona Segundarengandik, ikasi zuen bezala. Amonak igandeetan prestatu ohi zigun eta ikaragarri gustatzen zitzaigun”.

ROBIN FOOD

CUMPLE 50 TACOS

Lenguaraz, vitalista y grande en todos los sentidos. **David de Jorge** visita San Martín Merkatua y nos cuenta como va a 'no celebrar' la entrada en la cincuentena. "Voy a hacer 50 boniatos este mes y estoy muy contento".

POR ESTIBALITZ ORTEGA / FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



Pregunta obligada. ¿Cómo estás viviendo la pandemia?

Pues con resignación, buenos alimentos y mucha paciencia en lo profesional y en lo personal. Pero soy muy positivo. Hasta ahora las cosas me han ido muy bien y en estos momentos toca apretarse el cinturón, quejarse un poco, porque no vamos a estar todo el rato callados, y mirar hacia adelante. Mientras tengamos salud y no falten pequeños estímulos, hay que ser positivos.

¿Has llegado a alguna conclusión existencialista del tipo "de esta vamos a salir mejores"?

¡Qué va, qué va! Soy bastante práctico desde hace mucho tiempo. Cuando me preguntan sobre proyectos siempre respondo que mi proyecto más inmediato es la comida de hoy al mediodía y mi proyecto más a largo plazo es la cena de esta noche. Y vamos a ver si llegamos al desayuno de mañana. ¡Y a tomar por saco! Con esta actitud, que la vas aprendiendo con los años, vas a lo esencial y te dejas de chorradas.

¿Y qué es lo esencial en la vida para ti?

Lo esencial es una máxima que me gusta mucho que es intentar muchos momentos buenos todos los días y no dar tanta importancia a los excepcionales y extraordinarios. Intento ser buena persona todos los días, aunque todos los días meta la pata. Con esta actitud, vas recogiendo lo que cosechas. Voy a hacer 50 boniatos y estoy muy contento. Cuando era muy crío la gente de 50 me parecían ancianos y mira, yo ya he llegado, con salud e ilusión por muchas cosas.

¿Preparado para la década prodigiosa?

Me sigo dedicando a lo que siempre he querido, ser cocinero, y voy al trabajo con mucha ilusión. Ha habido momentos peores en todos los ámbitos, pero hasta ahora el cómputo es extraordinario. Tengo una familia de puta madre y un entorno de trabajo acojonante... llevo muchos años trabajando con Martín Berasategui y estoy encantado. No me puedo quejar de nada. Y, además, vivo en un sitio que es la hostia. Ahora viajo menos por esta movida del covid, he viajado mucho y soy ciudadano del mundo, pero cuando vuelves a casa y sobrevuelas la bahía de Txingudi y dices "yo vivo ahí abajo" ... ¡es la hostia!... me siento un privilegiado porque podíamos haber nacido en Etiopía, en un secarral y vivimos en un país de jaija que tiene cuatro estaciones al año, una cesta de la compra

increíble y una actitud vital positiva.

Te veo on fire. ¿Cómo lo vas a celebrar?

Pues no vamos a poder juntarnos todos los que quisiéramos, pero mi ilusión (que lo haré cuando pueda) era juntar a 40 o 50 amigos y hacer un menú a base de jamón ibérico cortado a cuchillo, tortilla de patata y txuletas. Y un montón de bañeras con hielos, cervezas y vino. ¡Y disfrutarlo! Haré lo mismo, pero en petit comité, con ilusión, apetito, buenos alimentos y rodeado de gente maja.

Y cuidando la dieta, ¿no?

¡Claro! Yo cuando veo a alguna persona un poco rellena me solidarizo. ¡Qué putada tenemos los gordos, qué desgraciados somos! También es verdad que es un mal menor, porque los tanatorios están llenos de gente tiesa, los oncológicos están llenos de gente muy enferma y quejarse de que engordas es una meada fuera de tiesto. Pero es cierto que los gordos somos unos desgraciados porque todo nos engorda... ¡La báscula no perdona nunca! Yo intento mantenerme a raya porque he estado muy gordo y muy mal y no quiero volver a aquello. Como muy bien y hago ejercicio. Disciplina, no hay otra. Y de vez en cuando, hago el cabra... Lo que pasa es que con los años me voy dando cuenta de que compensa menos, porque recuperar la marcha en la alimentación cuesta. Es un esfuerzo tan grande el que hay que hacer que, en lugar de comerme el pastel, me como solo la cereza. O en vez de meterle mano a media barra, me como solo en cuscuro. Y lo vas consiguiendo. Y cuando dominas los impulsos, pues te sientes muy bien.

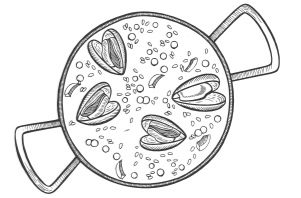
¿Qué hiciste durante el confinamiento?

Pues los primeros quince días estuve de muy mala ostia y desorientado, pero rápidamente se me quitaron las chorradas, entre otras cosas porque mi mujer trabaja en una residencia de abuelos de la Fundación Matía. Viendo que hay gente que lo está pasando mucho peor que tú, pues te dedicas a hacer lo que puedas desde casa, que es poco. He podado los árboles de mi casa, he quemado rastrojos y he cocinado como un anormal, para toda mi familia y todo mi vecindario. He lecho legumbres, callos, morros, rabo, albóndigas, sopa de pescado, postres... Y también me he dedicado a leer y desacelerar un poco.

La receta de David

ARROZA TXIRLEKIN

4



Salda egiteko:

- Legatz-buru bat zatituta.
- Bi tipula zatituta.
- Bi baratxuri-ale azalarekin.
- Porru bandi bat zatituta.
- Eskukada bat perrexil.
- 6 barrengorri bandi garbituta.
- Basokada bat ardo zuri.
- Ura.

Arroza egiteko:

- Tipulina bandi bat txikituta.
- Bi baratxuri-atal txikituta.
- Piper berde bandi bat txikituta.
- Eskukada bat perrexil fresko.
- Pipermin fresko bat.
- 300 g arroz, ale biribilekoa.
- Ardo zuri pixka bat.
- Litro bat arrain-salda.
- 800 g txirla bandi.
- Gatza eta oliba-olioa.

Salda egiteko:

- Sueztitu barazkiak eta oliba-olioa lapiko batean. Erantsi legatz-buru zatitua, ardoa eta eskukada bat perrexil.
- Busti uretan, egosi 10-15 minutuan eta iragazi.

Arroza egiteko:

- Sueztitu tipulina, baratxuriak, piperra, gatza eta olioa lapiko zabal eta baxu batean.
- Txikitu perrexila oholaren gainean.
- Erantsi lapikoko frijitukiari pipermin txikitua, perrexil txikitua eta arroza, eta sueztitu.
- Erantsi ardo zuria, utzi lurruntzen eta erantsi salda: arroz normala egin nahi badugu, dena batera; arroz krematsua egin nahi badugu, berriz, pixkanaka.
- Egosi 10-12 minutuan.
- Olio beroa duen zartagin zabal batean, jarri txirlak eta ardoa, estali eta gero zabaldu.
- Txirlak zabaldu ahala, kendu zartaginetik; gero, erantsi zuku arrozari eta eragin.
- Jarri txirlak arrozaren gainean eta erantsi perrexil txikitua.
- Erantsi zorrotada bat oliba-olio gordin eta eragin lapikoari. Kito!

“Como cada vez se cocina menos en casa, se cocina más en los mercados”

¿Qué relación tienes con San Martín Merkatua?

Yo he querido ser cocinero toda la vida y uno de los sitios en los que más feliz estoy es un mercado. Me gusta mucho cocinar, me gusta mucho comer y me gusta mucho la relación con la gente. Todas las personas que están en el Mercado San Martín madrugan un huevo, llevan generaciones currando para que nos luzca la melena a los cocineros en los restaurantes y a las amas de casa en la cocina. Y luego ocurre algo que a mí me preocupa mucho y no es el caso de San Martín, que es un mercado muy vivo, pero en general los mercados están tocados de muerte porque el sector primario está muy mal y aunque los cocineros damos mucho el coñazo en la prensa, en la tele y en la radio, cada vez se cocina menos. Y es una pena.

¿El futuro de los mercados tradicionales pasa por...?

Yo no tengo soluciones para nada. Pero creo que es muy importante la militancia activa de cada uno y la educación en casa para que los chavales se den cuenta de que la calidad de la alimentación es importante. Ahora mismo hay un vacío generacional. Yo soy de una generación en la que había que ir temprano al mercado, porque si no, te levantaban la materia prima. Ahora vas temprano al mercado y no hay nadie, porque por las mañanas ya no se cocina en casa. Los tiempos han cambiado y se hace la compra más tarde. Hay mercados que están buscando nuevos nichos y se están dedicando al turismo y convirtiéndose en parques temáticos. Ahora es frecuente en todo el mundo que la gente vaya al mercado a comer sushi, un bocadillo o a tomarse un zumo, algo que era impensable hace muchos años. Como cada vez se cocina menos en casa, se cocina más en los mercados.

¿Qué no debería faltar en la cocina de nuestra casa?

Yo entiendo que para mí es fácil porque soy cocinero, pero si no tienes alimento fresco y no cocinas, estás perdido. Si tienes que improvisar, engordas. Hay que organizarse para tener cosas básicas hechas para la semana: legumbre, pisto, pescado, una carne guisada... y para poder llevar esto a raja tabla, hay que ir al mercado. Y está claro que no vamos a poder dedicar el mismo tiempo que dedicaban nuestras abuelas, que era infinito... pero si le quitas un poco de rato al gimnasio y a las series, sacas tiempo para cocinar. Cocinando un domingo por la tarde, puedes tener la semana lista. La mejor inversión a corto, medio y largo plazo es cocinar para tu familia.



↑ De izquierda a derecha. De Jorge en Charcutería Maribel, frutería La Supera y que sería Abatza.



“Recomiendo a todo el mundo que venga a comer a **Maun Grill Bar**, en el mercado. Unai y Matías tienen mucho entusiasmo y juventud. ¡Y un producto espectacular que preparan a la parrilla!”

LABURREAN



Maun Grill bar



Donostiako jatetxe bat?

Maun Grill bar, San Martín Merkatuan. Gazteak dira eta jo eta ke dabilta beren parrillarekin eta merkatuko produktuekin.

Zure haurtzaroko plater gogoangarri bat? Patata-tortilla tipularekin.

Zer jango zenuke zure azken afarian? Urdaiazpiko iberikoa, patata-tortilla tipularekin eta txuleta. Baina legatza arrautza-irinetan pasatuta ere ez legoke gaizki.

Foodie ala tripazaina? Niri foodie oso hitz itsusia iruditzen zait, min ematen dit belarrrian. Beti izan gara tripazainak, jatunak edo lodiak.

Platera izango bazina? Patata-tortilla tipularekin izango nintzateke. Marmitakoa ere izan ninteke, baina patata-tortilla ezin hobea da alde guztietatik. Modernoek esaten duten bezala, minimalista da, kontzeptuala... Patata eta arrautzekin hain gauza zoragarria egin ahal izatea ere!

Ahulezia bat? Egin behar ez dena egitea beti. Bekatu egitea. Beti.

AGENDA

URRIA
2020

Hirian musikaz gozatzeko aukerak.



IZARO

URRIAREN
25TIK 28RA
KURSAAL
20.00ETAN

URRIAK
3 JAMROCK
WOMAN
2020

TABAKALERA
20.00ETAN

URRIAK
11 AMAIA

KURSAAL
19.00ETAN

URRIAK
18 COQUE MALLA

KURSAAL
20.00ETAN

URRIAK
9 EL INDIO

FNAC
18.00ETAN

URRIAK
17 ZETAK

DOKA
20.00ETAN

URRIAK
25 NACHO VEGAS

VICTORIA EUGENIA
20.00ETAN

San Martín Merkatua cumple años sorteando muchos regalos.

15 URTE

Un 21 de septiembre de 2005 abrió sus puertas el nuevo Mercado San Martín. ¡Eso significa que ya han pasado 15 años y que estamos de aniversario! Y como este cumpleaños es de todos, sorteamos muchos regalos para celebrarlo.

Para poder participar el sorteo pide tu cupón en tu puesto habitual hasta el 13 de octubre y deposítalo en la urna. ¡Mucha suerte!



→ Giro ederrean ospatu genuen gure 15. urteurrena irailaren 21ean: trikitaliak, txanpaina eta pintxoak barne. Zorionak, familia!



Izena. Nondik dator Amancay? Ekuadorren jaio nintzen eta gurasoek Andeetako lore baten izena jarri zidaten.

Izana. Nor da Amancay Gaztañaga? Bizitza onestasunez bizitzen saiatzen den emakumea naiz. Mother of dragons.

Deskribatu zeure burua 3 hitzetan. Sortzailea, sensiblea, ausarta.

Instagramen La Gata de Pandora zara. Zergatik? Lehen eskuz eginiko poltsatsoen marka bat nuen, izen hori zuena, iada ez dut denborarik horretara dedikatzeko baina izenarekin geratu naiz. Pandoraren pertsonaiak lilurutzen nau.

Aktore, antzerki zuzendari eta musikaria. Nondik datorkizu artista sena? Nire etxean artea gure egunerokotasunaren parte da. Hortik nator. Beraiei zor diet.

Noiz egin zenuen taula gainean aritzeko urratsa? 17 urterekin Madrila Arte Dramatikoa ikastera joatea erabaki nuen. Hor hasi zen abentura.

Nola bizitzen ari zara aro pandemiko hau? Hasieran beldur handia pasa nuen. Gure lana jendarekin etengabe kontaktuan egoatea suposatzen duen zerbait da. Nola segi lanean kontakturik izan ezin baduzu? Prekariateterik handiena bizi duen sektore bat oraindik ere prekarioagoa bihurtzen ari dela ikusuteak paralizatzen ninduen.

Zerbait ikasi duzu? Etekinik (ala galerarik) atera al diozu egoera honi? Askok aldatu zait bizitza. Pandemiaz geroztik. Erresistentziak apurtzeko aukera eman digu honek. Momentu mingarria izan da baina hazten lagunduko didan zerbait dela ere senti dezaket. Bidean nabil.

Ze momentu profesionalean zaude? Zer asmo duzu datozen hilabete eta urteetarako? Momentu ederrean nago egia esan. EITBrako 'Alardea' serie estreinatuko dut hilabete honetan.

ZURE GOMENDIOAK

Liburu bat: Basa (Miren Amuriza)
Musika taldea bat edo bakarlari... Rigoberta Bandini
Serie ba: The handmaid's tale
Txokorik gustukoena: Itsasoa duen edozein.

—
@La Gata de Pandora

'Matriuska' antzezlanarekin biran nago eta 'Atzerrian lurra' garratz obra zuzentzen ari naiz Artedramarentzat. Zestoako arte eszenikoaren eskola ere zuzentzen dut.

Emakume izatea oztopo izan al da inoiz zure igibidean? Emakume izatea ez da oztopo bat. Oztopoa sistemak jartzen dit genero hau dudalako. Sistemaren eskua sumatu al dudan galdetzen badidazu, nire lana gizonezok dituzten pribilegioetatik ez gauzatzeko orduan, bai da erantzuna. Askotan.

Nolakoa izango da kulturaren etorkizuna pandemiarean? Prekarioa. Funanbulistak bezala gabiltza, soka mehe batean ekilibrioa gore nahian.

Nahi bat adierazi Izaki gardenez inguratu ahal izatea.

ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

AMANCAY GAZ- TANA- GA

Aktore, antzerki zuzendari eta musikaria



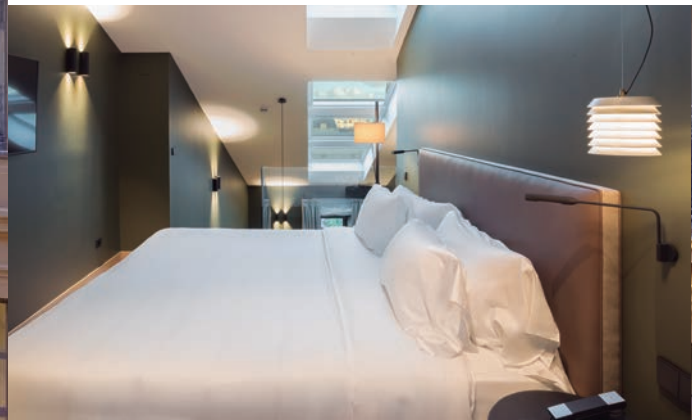


TODO VIAJE
TIENE UN DESTINO,
Y UN ORIGEN.

Regala Arbaso y
redescubre Donosti.

BIDAIA GUZTIEK
DUTE BAI HELMUGA,
ETA BAITA JATORRI
BAT ERE.

Oparitu Arbaso.
Bizi Donostia modu
ezberdinean.



NUEVO HOTEL BOUTIQUE
ARBASO



www.hotelarbaso.com
(+34) 843 931 400
C/ HONDARRIBIA, 24. 20005.
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.