

Nº 45

MARTINTXO SUKALDARI

Recetas con Skrei, el mejor bacalao del mundo.

RENOVACIÓN DEL MERCADO

Hablamos con los asentadores sobre la nueva ubicación en la calle Easo número 12.

TALENTUZ

Idoia Mugica Mendiola, científica que trabaja para romper los estereotipos de género en el sector científico.



Martintxo



SIGUE SIENDO EL REY

El Skrei, procedente de las gélidas aguas de Noruega, es un bacalao de gran calidad y sabor excepcional que se ha ganado la reputación de ser uno de los mejores del mundo.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



BACALAO SKREI GLASEADO CON MISO Y ESCAROLA LISA



Para el glaseado:

- 4 cucharadas de vino blanco
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de miso
- 2 cucharadas de azúcar moreno

Para el bacalao:

- 4 lomos de bacalao Skrei
- 2 escarolas lisas
- 2 puerros
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharada rasa de maicena
- Aceite de oliva virgen extra
- Arroz blanco

Elaboración

- 1 Preparar el glaseado mezclando bien el vino, la salsa de soja, el miso y el azúcar moreno.
- 2 Colocar los lomos de bacalao en una fuente de horno y bañar con la mezcla.
- 3 Dejar reposar en el frigorífico un mínimo de 30 minutos.
- 4 Lavar bien las escarolas y cortarlas longitudinalmente.
- 5 Cortar el puerro desde la zona que empieza a ponerse verde.
- 6 Poner en una sartén un chorrito de aceite y saltar la escarola y el puerro unos minutos.
- 7 Añadir un chorrito de agua, tapar y dejar cocinándose unos 10 minutos, hasta que se ablande.
- 9 Mezclar la maicena con el vino blanco y añadir a la verdura junto con la salsa de soja.
- 10 Cocinar unos minutos hasta que se espese la salsa.
- 11 Encender el grill del horno.
- 12 Sacar el bacalao del frigorífico, bañar bien con la marinada y hornear unos 10 minutos cerca del grill, hasta que esté dorado.
- 13 A la hora de servir, poner una cama de arroz blanco, colocar un lomo de bacalao, la escarola, los puerros y regar con la salsa del bacalao.



BACALAO SKREI CON ENSALADA DE NARANJA Y TAPENADE DE ACEITUNAS NEGRAS



Ingredientes:

- 4 lomos de bacalao Skrei
- 3 naranjas
- Cebolla morada
- 2 patatas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- Un chorrito de leche
- 1 lata de aceitunas negras sin hueso
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

- 1 Pelar y cocer las patatas, hasta que estén tiernas.
- 2 Machacar las patatas agregando la mantequilla, sal y un chorrito de leche hasta formar un puré. Reservar.
- 3 Salar los lomos de bacalao y dejar de 10 a 15 minutos para que vayan absorbiendo la sal.

- 4 Poner en un robot de cocina las aceitunas negras escurridas, las anchoas con el aceite de la lata, las hierbas y triturar hasta formar una pasta. Reservar.
- 5 Pelar dos de las naranjas y sacar los gajos quitándoles la piel. Reservar.
- 6 Cortar la cebolla morada en tiras finas. Reservar.
- 7 Hacer una vinagreta con el zumo de la tercera naranja, un chorretón de aceite de oliva virgen y sal.

- 8 Poner en un sartén un poco de aceite y cocinar los lomos de bacalao por ambos lados, hasta que esté hecho.
- 9 A la hora de servir, extender en el fondo del plato un poco de puré de patata, colocar encima el lomo de bacalao, los gajos de naranja, la cebolla, montoncitos de tapenade y aliñar con la vinagreta y pimienta negra recién molida.

GOURMET

EXCELENTE REPUTACIÓN

El bacalao Skrei es el más apreciado por los paladares exigentes gracias a su sabor intenso y su jugosa carne.



Aquí os dejamos unos datos para que lo conozcáis mejor:

1. NÓMADA. La palabra Skrei procede del noruego y significa errante o vagabundo.

El pez realiza una migración desde las frías aguas del mar de Barents en Noruega hacia las islas Lofoten, a las que se dirige para desovar. Allí se realiza su captura en los meses más fríos del año.

2. CARACTERÍSTICAS. Para prepararse para esa larga migración de miles de kilómetros en aguas congeladas del Ártico, el skrei necesita acumular grasa, lo que hace que tenga unas características organolépticas especiales, como un sabor más intenso y una carne más jugosa y menos grasa que sus hermanos de especie.

3. TEMPORADA. Se captura durante los meses de invierno, de enero a abril.

4. GARANTÍA. Su sello de calidad, creado por el Consejo de Productos del Mar de Noruega, garantiza que es un bacalao de más de tres kilos, limpiado y eviscerado el mismo día de su captura. No pasan más de doce horas entre su pesca y su envasado, y siempre se hace a una temperatura entre cero y menos dos grados. También se da fe de que el pez ha sido pescado entre el 1 de enero y el 30 de abril en áreas de desove, principalmente frente a las islas de Lofoten y Vesterålen, de forma controlada y sostenible.

ECOLÓGICA Y VASCA

Miel de Euskal Herria, artesana y natural resultado del proyecto personal del apicultor Xiker Salaberria Tellerxea, que trabaja con pasión para elaborar productos de una calidad superior. La extracción de la miel se realiza en modo mecánico y en frío, así no pierde ninguna de sus propiedades. Las hace con diferentes sabores.

→ Adarrazpi
Planta -1
San Martin Merkatua
(Calle Easo nº12)



FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



ESTALLIDO DE SABOR

En la pescadería Coro Sotero saben mucho de buen pescado, por eso venden este espectacular caldo, 100% natural, elaborado con productos frescos y de calidad, que es ideal para preparar sopas, arroces y fideuás.

→ Pescadería Coro Sotero
Planta -1
San Martin Merkatua
(Calle Easo nº12)
Abierto por las tardes

INSUPERABLES

Si no las has probado aún, ya estás tardando. Las kokotxas de bacalao Skrei son insuperables en sabor y textura y tienen unas láminas muy carnosas. Al tener mucha gelatina son perfectas para preparar en salsa.

→ Pescadería Rosa Mari
Planta -1
San Martin Merkatua
(Calle Easo nº12)



Gracias a las obras de remodelación que se están realizando en San Martín Merkatua, dentro de unos meses disfrutaremos de un nuevo mercado tradicional, moderno, cómodo y bonito, en el centro de la ciudad. Tras la adaptación al nuevo espacio de la calle Easo, 12, los asentadores afirman sentirse a gusto y agradecidos por la fidelidad que han demostrado sus clientes.

POR UN FUTURO MEJOR

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

**“AQUÍ SEGUIMOS
MANTENIENDO
EL ESPÍRITU DE
SAN MARTÍN”**

→ ROSA MARI GIL

Pescadería Rosa Mari

“Afrontamos este periodo con alegría y una actitud positiva, que es fundamental en la vida. Estamos muy contentos. Quiero mandar un mensaje de agradecimiento a la gente que está viniendo al mercado, que nos sonrío y nos da mensajes positivos. Hay incomodidades, como cuando haces obras en casa, pero sabes que es para mejorar. Lo bueno de estar en un espacio más pequeño es que hay más calor de hogar. Mis clientas están encantadas y lo estarán aun más en el nuevo mercado, que va a ser precioso. Estamos manteniendo los precios y el buen trato que nos caracteriza, porque esto sigue siendo un mercado. Un mercado es mucho más que un establecimiento, no es dónde estás, sino quiénes estás, y aquí seguimos manteniendo el espíritu de San Martín”.





“BEZEROAK OSO ONDO ERANTZUTEN ARI DIRA”

→ AMERI GOIKOA

“Lehehengo astea pixka bat estresantea izan zen, baina orain oso ondo gaude. Bezeroak oso ondo erantzuten ari dira. Gu pozik gaude, ondo gabiltza eta. Gure produktu guztiak ekarri ditugu, pare bat izan ezik. Ezin gara kexatu”.



“ZATOZTE! LEKU POLITA ETA KOKETOA DA”

→ IORITZ IMAZ
Abatza

“Leku aldaketak eragina dauka guztiongan, baina pentsatu behar dugu gero hobea izango den zerbaitengatik dela. Hemen pasako ditugun hilabeteotan jendeari helarazi behar diogun mezua da produktu berdinarekin aritzen garela, kalitatea ez dugula murriztu eta etortzeko. Leku polita eta koketoa da. Aurrera egin behar dugu, ez dago besterik!”



“DE TODO SE APRENDE Y LOS CAMBIOS SIEMPRE TRAEN MEJORÍAS”

→ JAVIER MUÑOYA
Y MAITE BRAVO
Muñoa Alimentación

“Estamos muy bien, de lujo. Echamos en falta el mercado, pero sabemos que esto es una situación provisional y que en el futuro San Martín vamos a estar fenomenal y va a ser fantástico tanto para nosotros como para los clientes”.



“HARRERA ONA IZAN DUGU”

→ AITZIBER
ALMANDOZ
Goitz-Erribera Baserria

“Gure bezeroek jarraitu digute eta kontentu gaude. Harrera ona izan dugu. Lehenengo solairuan eroso gaude, ezin gara kexatu. Ondo ari gara moldatzen. Gure eskaintza osorik matendu dugu, kantitate txikiagotan, hori bai”.

¡YA HAY BARES EN SAN MARTIN!

Vuelve el ambiente a la galería central de San Martín de la mano del renovado SM Kafe. Abierto todos los días del año, desde las 7.30 de la mañana, podrás desayunar, tomar el hamaiketako, comer, merendar, cenar... ¡Buen ambiente y una cuidada gastronomía en el centro de Donosti!

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



OTRAS NOTICIAS DEL MERCADO

Si bien la mayoría de los puestos de San Martín Merkatua se ha trasladado al número 12 de la calle Easo, siguen en su ubicación y horario habituales los siguientes establecimientos: **Iñaki Y Jenny**, **Super Amara** y la tintorería **Fast & Clean**.

Por otro lado, la **pescadería Coro Sotero** abre por las tardes también en el mercado provisional y tanto la **panadería Talo** como el **quiosco de prensa** abren el domingo por la mañana.



EL DONOSTIA DE ABRACADABRA

Una ruta para caminar en Donosti. Perderte en el Parque de Aiete y descubrir sus senderos disfrutando de su belleza y variedad de árboles y paisajes.

Un txoko para relajarse. El Pico del Loro cualquier día del año con marea baja.

Un juguete para regalar que siempre gusta. Kapla, el juego creativo por excelencia que llevamos vendiendo 20 años.

Vuestra relación con San Martín Merkatua. Somos abonados al mercado, visitamos los puestos de verduras, carnicerías y panadería semanalmente... Además nos encanta el Maun Grill Bar.

ABRACADABRA

EDUCAR A TRAVÉS DEL JUEGO

El alma de Abracadabra lo forman el psicólogo infanto-juvenil Lázaro Olivenza y la diseñadora gráfica Judith Espinosa, especialistas desde hace dos décadas en juguetes y juguetes con alma y personalidad, de las mejores marcas europeas, para personas de 0 a 99 años.


20 AÑOS. "Abracadabra nace en 2004 con el objetivo de ofrecer a nuestros clientes juguetes clásicos de materiales naturales, sobre todo de madera, juegos de mesa para jugar en familia, juguetes nostálgicos, álbumes ilustrados y artículos de decoración infantil. En junio de este año cumplimos 20 años y estamos orgullosos de haber acompañado a numerosas familias y de haber visto crecer a muchos de nuestros clientes, que nos han visitado desde que eran bebés".

UNIVERSO MÁGICO. "Nos importa mucho la calidad de los productos que vendemos, su estética y su función. Es decir, buscamos ofrecer juguetes que perduren en el tiempo, que diviertan, pero que también estimulen la creatividad y la curiosidad, que nos hagan compartir momentos en familia y que creen buenos recuerdos".

SOSTENIBILIDAD Y CALIDAD. "Los principales valores que aportan nuestros productos son la sostenibilidad y la calidad, pero también la belleza y la creatividad. Tienen la capacidad de adaptarse a cualquier edad para promover momentos de juego que nos permitan estimular diferentes áreas como el pensamiento estratégico, la motricidad, la imaginación... Al fin y al cabo, jugar es el mejor de los aprendizajes".

ESTEREOTIPOS. "Nosotros a la hora de atender nos centramos en las personas, sus gustos y sus necesidades al margen del género, pero los estereotipos de género todavía están presentes y es difícil que desaparezcan, nos queda mucho camino".

ABRACADABRA
Urbieta Kalea, 23

 abracadabradonostia

AGENDA

OTSAILA
2024



OTSAILAREN
8TIK 13RA

INAUTERIAK 2024

MUSIKA



DABADABA €20.00etan

OTSAILAK
3

MUJERES + ETERNA JUVENTUT

DABADABA €20.30etan

OTSAILAK
29

ELENA SETIEN



ZIENTZIA



OTSAILAK
8 - 16

EMAKUMEAK ZIENTZIAN 8. EDIZIOA

Emakumeak Zientzian 2024 jai-giroan hasiko da. Bertan, Emakumeak Zientzian ekimenari atxikitako ikerketa-erakunde eta -zentroetan lan egiten duten emakume zientzialari eta teknologo guztiak omenduko dira, Zientzia Nesken Kontua dela ikusarazteko.

INTXAURRONGO KULTUR ETXEA

ANTZERKIA



OTSAILAREN
1ETIK 4RA

ALMAZENEAN IKER GALARTZA, ZUHAITZ GURRUTXAGA

Erretreta hartzeko dagoen arduraduna (Iker Galartza) eta bere lanpostuan ordezkatu duenak (Zuhaitz Gurrutxaga), ezinbestean, bost egunez lantokia partekatuko dute, itxuraz deus gertatzen ez den almazen huts batean.

ANTZOKI ZAHARRA €19.00etan

OTSAILAREN
15ETIK 18RA

EL TIEMPO ENTRE COSTURAS

El tiempo entre costuras abentura zirraragarria da. Bertan, goimailako jostintzako tailerrekin, hotel handien glamourrak, konspirazio politikoei eta zerbitzu sekretuen misio ilunek bat egiten dute maite ditugunekiko leialtasunarekin eta maitasunaren botere geldiezinarekin.

VICTORIA EUGENIA €19.00etan



DANTZA

OTSAILAK
3 ETA 4

€19.00etan



TXALAPARTA: KUKAI DANTZA + JESÚS RUBIO GAMO

Txalaparta Kukai Dantzaren eta Jesus Rubio Gamoren arteko topaketaren ondorioz sortzen den sorkuntza berria da. Ez du mugarik, askatasun-eremua da. Zazpi interprete erotiko dantzaren eta haiekiko ikuspegi garaikide baten arteko topaketak proposatzen duen espazio emozionalean murgiltzen dira.

VICTORIA EUGENIA

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

IDOIA MUGICA MENDIOLA

Responsable de comunicación y divulgación en el Centro de Física de Materiales (UPV/EHU y CSIC) de Donostia y coordinadora de Emakumeak Zientzian.

“Soy Idoia Mugica Mendiola, tengo 44 años y nací y vivo en Donostia/San Sebastián. Soy la responsable de comunicación y divulgación en el donostiarra Centro de Física de Materiales, donde coordino también el plan de género y Emakumeak Zientzian, un espacio que nació hace ocho años para visibilizar la labor que hacen las mujeres científicas, romper los estereotipos de género que también imperan en el ámbito científico tecnológico y fomentar las vocaciones científicas entre las más jóvenes. Desde su origen no hemos parado de crecer y hoy contamos con más de 250 personas voluntarias de 32 entidades del ámbito científico tecnológico de todo Euskadi”.

Emakumeak Zientzian cumple su octava edición. ¿Cómo fue su puesta en marcha y cómo ha evolucionado en estos ocho años? Nos gusta destacar que nació de la motivación propia de cuatro investigadoras de CIC nanoGUNE, que quisieron poner la igualdad en la agenda de su centro aprovechando que la ONU declaró el 11 de febrero como Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia. Su iniciativa pronto se vio arropada por otras mujeres de centros aledaños y fuimos creciendo hasta alcanzar más de 10.000 participantes con un programa que incluye más de sesenta actividades concentradas en una semana. Pero vamos más allá de llamar la atención del público general, hemos creado una hermandad para cuestionar y debatir la realidad de los sesgos de género en el ámbito científico.

La ciencia sí es cosa de chicas, pero los datos constatan que la brecha de género sigue siendo una tarea pendiente en el ámbito científico-tecnológico. ¿Tenéis identificados los factores que disuaden a las mujeres de seguir carreras en ciencia? Al igual que en otras disciplinas, imperan estereotipos culturales y sesgos inconscientes que son los más difíciles de atajar. La imagen de la persona profesional científica sigue respondiendo a un perfil de excelencia, dedicación absoluta y genialidad que resulta muy poco atractivo para las mujeres. Las malas condiciones de trabajo, la incertidumbre laboral, el sacrificio... son una mala carta de presentación. Creemos que es tiempo de redefinir la excelencia si aspiramos a una igualdad real. No solo hay que convencer a las mujeres de que pueden, hay que barrer la casa por dentro y garantizar que cuando lleguen lo que se encuentren sea un entorno sano y seguro donde trabajar.

Los prejuicios y los estereotipos de género han mantenido a niñas y mujeres alejadas de la ciencia. ¿Cómo se consigue seducir a las nuevas generaciones de mujeres para que elijan ser científicas? Visibilizando perfiles de mujeres científicas reales que han conseguido llegar, y lo que es más importante, quedarse y disfrutar de una vida plena. Nuestro programa de actividades incluye más de sesenta visitas a centros escolares y a nuestros centros de investigación, donde se les da la palabra a nuestras investigadoras. Ellas son nuestras mejores embajadoras.



**“SE PUEDE SER
CIENTÍFICA
Y DISFRUTAR
DE UNA VIDA PLENA”**

¿Cuáles son las principales problemáticas a las que se tienen que enfrentar las mujeres en el ámbito científico? Hay micromachismo como en todas partes, mansplaining, síndrome de la impostora, y todo lo contrario, mujeres que han llegado a la cima reproduciendo patrones masculinos y “luchando” más que nadie, muchas veces a un coste personal muy elevado. Evidentemente si una mujer quiere ser madre la presión se eleva exponencialmente. El sistema está dando pasos, pero hoy todavía es un “lastre” en una carrera y la necesidad de justificar productividad continua que sufren es terrible. Sigue siendo un sistema muy competitivo.

¿Tenéis datos sobre la presencia de las mujeres científicas en Gipuzkoa? Ikerbasque cada año emite un informe del estado general de la igualdad en Euskadi, y cada año se refleja lo mismo. Las áreas relacionadas con la biología y las ciencias del cuidado (medicina, salud en general) tienen más presencia femenina. En áreas más técnicas, como física, en muchos casos ya desde el inicio de la carrera hay un desfase. Y, en cualquier caso, los puestos de mando los copan hombres. Estas conclusiones se repiten en España y Europa y Gipuzkoa no es una excepción.

¿Por qué hay que fortalecer el empoderamiento de las mujeres en la ciencia? Lo primero es que no podemos permitirnos prescindir del 50% del talento de nuestra sociedad. Y lo segundo es que hay que aspirar a un sistema que sea más amable, más humano, que ponga el cuidado y las necesidades personales en un primer plano. No solo es necesario que las mujeres estén, es imprescindible aspirar a que haya un cambio real de paradigma y dispongamos de un sistema mejor para todas y todos.



**super
amara**

ABIERTO POR OBRAS.

Y por ti.

PLANTA -1

De lunes a sábado
de 9:00 h. a 21:00 h.