

# Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 21

MARTINTXO SUKALDARI

Alubias con alcachofas y guindillas en tempura y hummus de alubias. ¡Atrévete!

TXIKITXEF

Galletas de lunares para celebrar Carnaval con los txikis de la casa.

TALENTUZ

Entrevista a Mirari Uribe, jugadora de la Real Sociedad.



TOLOSAKO BABARRUNAK  
**NEGUKO  
ALTXORRAK**



San Martin  
merkatura

## HUMMIUS DE ALUBIAS NEGRAS



- 400 gr de alubias negras cocidas y escurridas
- 6 cucharadas de Tahini
- El zumo de medio limón
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de comino molido
- Sal

### Para acompañar:

- Talos o tortillas de maíz
- Guindillas
- Manzana

### Elaboración

- 1 Poner el tahini con el agua y los ajos machacados en el robot de cocina y mezclar bien.
- 2 Añadir las alubias, el zumo de limón, el aceite, el comino y la sal y triturar hasta que quede una pasta fina.
- 3 Rectificar de sal y limón, si hace falta.
- 4 Tostar los talos o las tortillas de maíz y cortarlos en triángulos.
- 5 Cortar la manzana en rodajas finas.
- 6 Servir el hummus con un poco más de aceite por encima, sal en escamas y trocitos de guindilla.

# ALUBIAS DE TOLOSA PERLAS NEGRAS

¿Comerse una buena alubiada es un planazo para ti?  
Reinterpretamos las recetas clásicas de uno de los productos emblemáticos de nuestra gastronomía. ¡Te van a sorprender!

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO





## ALUBIAS DE TOLOSA CON TEMPURA DE GUINDILLAS Y ALCACHOFAS



-500 gr de alubias negras  
-2 l de agua  
-Aceite de oliva virgen extra  
-Sal

Para acompañar:  
-Berza  
-Morcilla de verduras

Para la tempura:

-Guindillas  
-2 alcachofas  
-1 huevo  
-100 gr de harina  
-30 gr de maicena  
-180 ml de agua fría con un hielo  
-Aceite de girasol

### Elaboración

- 1 Poner las alubias a remojo de víspera.
- 2 Escurrir y ponerlas en una cazuela con el agua y un chorretón de aceite.
- 3 Dejar cocer a fuego lento unas 2 h 30 a 3 h, hasta que estén tiernas.
- 4 Separar un cazo de alubias y triturar con la batidora. Añadirlas a la cazuela para engordar el caldo. Añadir la sal al final.
- 5 Mientras, cocer la berza unos 20 minutos. Escurrirla y colocarla en una fuente.
- 6 Dorar unos ajos en aceite de oliva y echárselos por encima.
- 7 Cocer la morcilla a fuego muy suave 5 min.

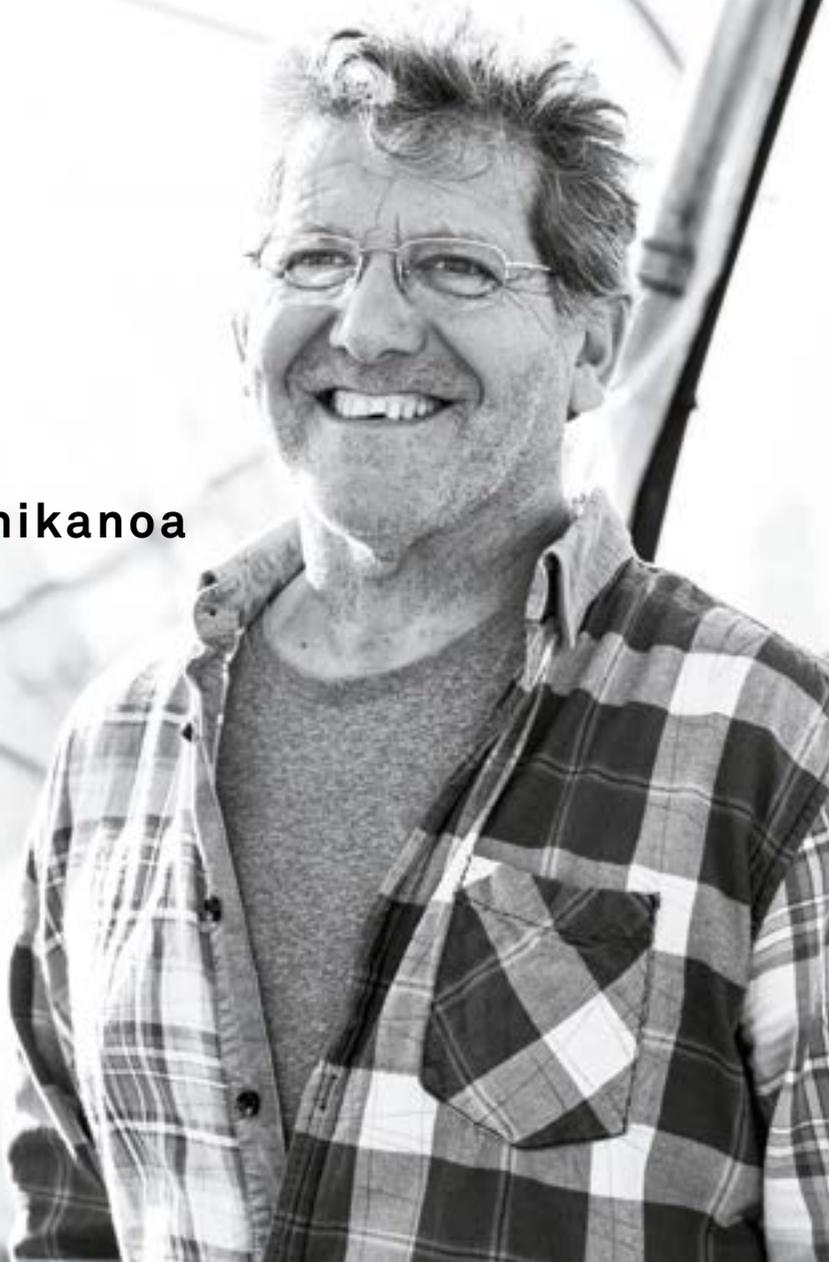
### Para la tempura:

- 1 Pelar las alcachofas y cortar transversalmente en lonchas finas.
- 2 Escurrir las guindillas.
- 3 Poner en un cuenco el huevo y batirlo. Añadir la harina, la maicena y el agua con el hielo. Mezclar bien hasta formar una masa ligera.
- 4 Calentar el aceite en una olla profunda. Bañar las alcachofas y las guindillas una a una en la masa y freír.
- 5 Colocar sobre un papel de cocina.
- 6 Servir las alubias con la berza y la morcilla acompañada de la tempura.

Jubilatzeko garaia iritsi zaio Tomasi. Bizitza osoa baserriari lotuta eman du eta orain, 63 urte dituela, lasaiago bizi nahi duela dio. Pozik dago semeak baratzean jarraituko duelako eta Eneritz alabak salmentan, San Martin Merkatuan. "Baserri mundukoak gero eta ahaztuagoak gaude. Azken mohikanoak gara", aldarrikatzen du.

# TOMAS IMAZ

**Azken mohikanoa**



**Zenbat urte pasa dituzu buru-belarri baserriar lanetan?** Bizitza osoa baserriari lotuta eman dut. Bai Hernialden gurasoen etxean, baita ezkondu eta gero gure Zubietako baserrian ere. 30 urtez Anoetan zegoen enpresa alemaniar batean egin nuen lan montadore bezala. Goizetan fabrikara joaten nintzen eta arratsaldean emazterri laguntzen nion baratzen. Berak andereño izateari utzi zion baserritarra izateko.

**Noiz eta zergatik erabaki zenuen San Martin Merkatuan hastea?** Anoetako lantokia itxi egin behar izan zuten eta metalgintzako beste enpresa batean lanpostua eskaini zidaten, baina lan baldintzak lotsagarriak ziren. Eskaintzen zidaten soldata letxugekin ateratzea erabaki nuen. Bat-batean etorritako gauza izan zen eta nik gauza horietan asko sinesten dut. Bizitzak berak ematen dizkizun mezuak direla pentsatzen dut. Aldi berean San Martin Merkatua berriro zen. Emaztearen amak San Martinen saltzen zuen betidanik eta bere jubilazioa orduntxe izan zen. Dena batera etorri zen eta aurrera jarraitzea erabaki nuen. Niretzat mundu berri bat zen. Baserriko produktuen salmentan emakumeak aritzen ziren. Ez zegoen gizonik.

**Beraz, gizon aitzindaria ere bazara emakumez jositako merkatu batean!** Apustua ikaragarria izan zen. Fabrikako lankideek erotuta ote nongoen galdetzen zidaten. Zuk daukazun lan esperientziarekin merkatura saltzera joango al zara? Bai, hura erabaki nuen.

**Nola gogoratzen duzu hasiera hori?** Sekulako lotsak pasatzen nituen emakume baten aurrean. Ez nekien zer esan. Ez nekien nola hurbildu salmenta egiteko. Gorritu eta guzti egiten nintzen.

**Nola eman zenion buelta?** Tolosaldekoa naizenez, Inauteriak asko maite ditut. Hemen merkaturian inor ez zen mozarrotzen eta mozarrotzeari eutsi nion. Inauterietan asko aldatzen naiz. Tomas zena ahaztu eta pertsonaia berri bat sortu eta paperean bete-betean sartzen naiz. Lanketa bat egin nuen eta pertsonaia bat sortu nuen postuan aritzeko. Horri esker jendearengana hurbiltzen ausartu nintzen.

**Zuk kalitatearen aldeko apustu handia egin zenuen hasieratik? Zure produktua bereizteko, alegia.** Bai. Zer motatako salmenta egin nahi nuen erabaki nuen. Jende kopuru ona ekarri nuen nire aldera. Oso-oso harro nago San Martinen lortu dudako konfiantzarekin eta batez ere bezeroek eman didaten guztiarekin.

**Zer eman dizute bezeroek?** Ulermena eta goxotasuna. Ulertua izan naiz. Jendearekin egoteko manerak eta erraztasuna nuela deskubritu nuen. Ezagutzen ez nuen beste Tomas bat azaldu zen. Lanak jakinduria handia eman dit. Bizitzan eta jendearen aurrean moldatzen ikasi dut.

**Eta San Martin Merkatuan egindako eguneroko lanak?** Pertsona bezala nolakoa naizen erakutsi dit. Konpetentzia oso fuertea izan da, baina hor beti ikasten da. Zenbait erasoren aurrean egoten jakitea, psikologo lana ere bat. Enpatia izaten...



Tomas eta Eneritz alaba Zubietako baratzen.

**“Estoy muy orgulloso de la confianza que he conseguido estos años en San Martin Merkatua. Y, sobre todo, con el cariño y la comprensión de los clientes”.**

→ AMERI GOIKOA  
Planta -1  
San Martin Merkatua

**Penatu zaude merkatua uzteko unea iritsi zaizulako?** Ez. Ardura handia da eta karga hori uztea erabaki dut. Lasaitasuna eta arintasuna lortu dut.

**Zer egiteko asmoa duzu?** Mendira joan, elurretara, perretxikotara. Afrikara ere itzuli nahi dut, han jende maitea dut eta. Pandemia iritsi aurretik urtero joaten nintzen Somaliara. Beti mendizalea eta abentureroa ere izan naiz.

**Poza eman dizu Eneritz alabak eta semeak baserrian jarraitzeak?**

Bai, handia. Eneritzek salmentan jarraituko du eta semea produkzioan. Badakit lana oso ondo egingo dutela.

**Egungo bizimoduarekin baserriatik bizitzea zaila izango da.** Bai, eta gero eta zailagoa. Bezero batzuek oraindik etxeko produktuak eta gertutasun hori bilatzen dute. Guk ahal dugun onena ematen saiatzen gara. Nahiz etxeko produktuak izan, nahiz kanpotik ekarritakoak badira ere. Ona izan dadila. Hortan zentratu behar dugu.

**Baserrien etorkizuna nola izango da zure ustez?** Oso zaila. Hor politikoen ardura dago, baina ez dut itxaropena handirik. Baserri mundukoak gero eta ahaztuagoak gaudе. Azken mohikanoak gara. Hitz egin asko egiten da. Oso eko eta berdeak gara, baina baserri munduan gero eta zailtasun handiagoak topatzen ditut nik.

# GOUR- MET

Hasta hace relativamente poco tiempo, en los caseríos vascos las alubias eran un alimento básico que se comía diariamente. Sin embargo, esta humilde legumbre ha sabido escalar posiciones en los últimos años para convertirse en una auténtica exquisitez. Seleccionamos a sus mejores compañeros de mesa.



EMI MENDINUETA

## “Eguraldi lehorrarekin babarruna goxoa ateratzen da”

“Etxeko babarrunak, Hernaniko baserrikoak saltzen ditut. Neguko produktua da eta urrian biltzen hasten gara. Eguraldiak eragin handia dauka. Lehorra egiten badu, babarruna goxoa eta lehorra ateratzen da. Hezetasunarekin gehiago zimurtzen da eta biltzeko okerrago izaten da itxusiagoak ateratzen dira eta. Bakarrik etxekoak saltzen ditugu San Martinen. Bukatzen direnean, ez dago gehiago. Adineko jendeak erosten ditu batez ere. Gazteek erosten badute ere, etxetik kanpo jateko ohitura gehiago dute.”



→ **Balantxa Baserria**  
0 solairua  
San Martin Merkatua

## BERZA

Es una verdura llena de nutrientes y aporta un bajo contenido energético. Por su alto contenido en fibra insoluble, favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento. Una vez lavadas y escurridas, las hojas deben hervirse en un cazo u olla con abundante agua y un poco de sal durante unos 15 o 20 minutos.



## EUGENIO ALDANONDO

### “Jendeak babarrunak gustura erosten ditu”

“Babarrun beltza jateko garaia urrian hasten da eta udaberria arte, maiatza arte saltzen dut nik. Aurreneko babarrunak erosteko zain egoten dira bezeroak. Behin beroa hasita, jendeak ez du hain gustura jaten. Babarrunak igandetan jateko ohitura handia dago,

babarrun onak egiteko poliki-polikii egin behar dira eta horretarako denbora behar da. Gure baserrian beti izan ditugu babarrunak. Nire birramona, amona, ama eta ni ibili gara San Martinen babarrunak eta baratzeko produktuak saltzen aspalditik”.

→ **Pagoaga**  
0 solairua  
San Martin Merkatua



## TXAKOLI

Con fundamento. El txakoli de Karlos Arguiñano está a la venta, junto con otros productos de la marca, en la Pastelería JA.

→ **Pastelería JA**  
-1 solairua  
San Martin Merkatua

## MORCILLA DE VERDURAS

Elaboradas artesanalmente con los mejores ingredientes, las morcillas no pueden faltar en una buena alubia. Búscalas en las carnicerías de San Martín Merkatua.



## QUESO

El broche perfecto para una comida con productos locales. En Abatza siempre sorprenda su exquisita selección de quesos vascos, elaborados en queserías pequeñas y artesana de un lado y del otro de los Pirineos.

→ **Abatza**  
0 solairua  
San Martin Merkatua



# TXIKITXEF

Haurrak sukaldaritzaz goza dezaten errezeta erreza bezain gozoa proposatzen dizuegu.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO

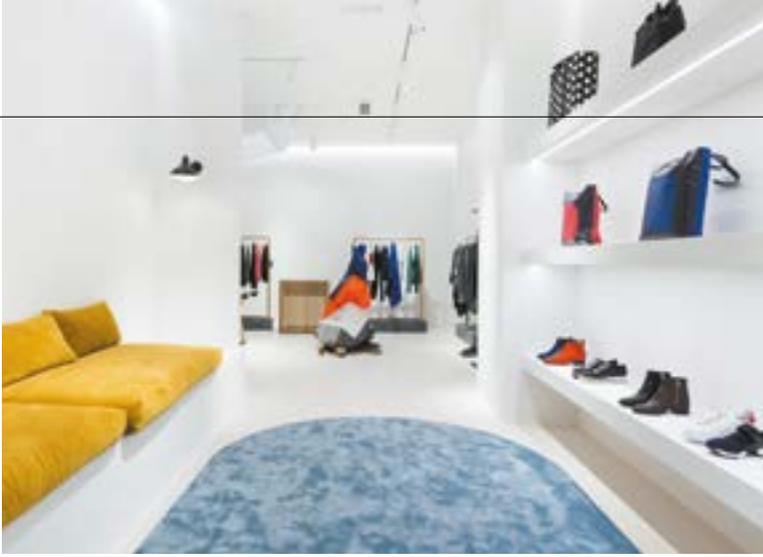
## ANTIFAZ DE GALLETAS DE LUNARES

300 gr de harina / 1 huevo / 150 gr de mantequilla a temperatura ambiente cortada en dados / 70 gr de azúcar / Una cajita de colorantes alimentarios en gel.

### Preparación

1. Poner el huevo en un bol grande y batirlo. Añadir el azúcar, la harina y la mantequilla.
2. Amasar con las manos hasta que quede una masa lisa y uniforme.
3. Separar 1/4 de la masa y dividirlo en 3 bolas. Hundir con el dedo el centro de la primera bola y añadir un poco de colorante azul.
4. Amasar hasta obtener unicolor uniforme, si hace falta, añadir más colorante.
5. Hacer lo mismo con la siguiente bola y el color rojo.
6. Para la verde usar bastante colorante amarillo y una gota de azul.
7. Envolver en papel de film las bolas y la masa y dejar reposar 30 min en el frigorífico.
8. Cortar la plantilla de la forma del antifaz en papel.
9. Encender el horno a 180°.
10. Coger la mitad de la masa, colocarla sobre la encimera enharinada y extenderla con un rodillo hasta obtener una plancha de 0,5 cm de grosor.
11. Poner la plantilla sobre la masa y recortar con la punta de un cuchillo fino. Retirar la masa sobrante.
12. Hacer pequeñas bolitas de masa de colores y repartirlas sobre la superficie de los antifaces.
13. Pasar suavemente el rodillo por encima para que se fijen.
14. Colocar sobre una bandeja de horno y hornear unos 10 a 15 min, vigilándolas para que no se quemen.
15. Sacar con cuidado y dejar enfriar sobre una rejilla.
16. Repetir la operación con el resto de la masa, necesitaremos 2 o 3 tandas de horno.





**Loreak Mendian** Donostia-San Sebastián  
Calle Garibai 22 ^ — Calle Hernani 27 v

## LOREAK MENDIAN

### DE DONOSTI AL MUNDO

Lo que nació como un proyecto entre amigos se ha convertido en una prestigiosa marca de moda cuyas prendas, que destacan por su gran calidad y cuidado diseño, pueden encontrarse en tiendas de medio mundo.

**Alma donostiarra.** “Loreak Mendian hoy en día tiene dos tiendas en Donosti. Una para el público masculino (calle Hernani, 27) y otra para el femenino (calle Garibay, 22). La primera la abrimos hacia 2005 y la segunda, en 2017. Ambas nacen con la idea de establecer el universo Loreak Mendian en la ciudad en la que nació la marca y hacerla accesible a todo el mundo”.

**De Donosti al mundo.** “Loreak Mendian nació como un proyecto entre amigos, una marca de camisetas con dibujos que provenían del mundo del grafiti allá por los años 90 y hoy, más de 25 años más tarde, podemos decir que es una marca que puedes encontrar por tiendas de medio mundo”.

**Universo Loreak Mendian.** “Es un universo streetwear, donde puedes vestir de una manera elegante y funcional en el día a día. Patrones y tejidos de alta calidad, como los rellenos de pluma reciclada en los abrigos, los algodones orgánicos en las camisetas con diseños coloristas cada temporada, vestidos de cortes de revisitados o jerseys y chaquetas de lana con motivos inspirados en los clásicos”.

**Cientela.** “Es gente que busca prendas de calidad y que le duren mucho tiempo: tanto por cómo están confeccionadas como por su diseño de líneas limpias”.

**Valores.** “La creatividad, la funcionalidad y la sostenibilidad”.

**Proveedor oficial de la Real Sociedad.** “Es un orgullo. Poder vestir al equipo de la ciudad en la que has empezado tus andanzas, en la que has crecido. Ha sido una colaboración que ha llenado de alegría a todo nuestro equipo”.



#### EL DONOSTIA DE LOREAK MENDIAN

**Una ruta para caminar en Donosti.**  
El paseo que se puede hacer por Ulía: subiendo por Sagüés y apareciendo en San Pedro.

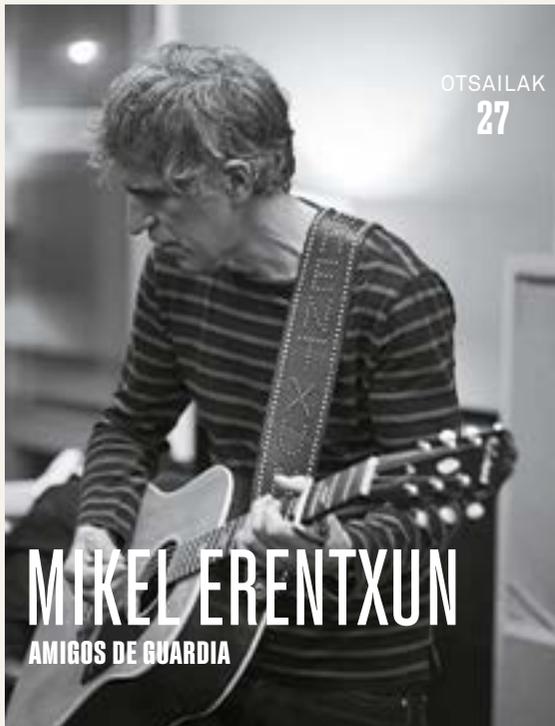
**Un txoko para relajarse.** Una tarde soleada de otoño leyendo un libro sobre la arena de La Concha.

**Una prenda imprescindible para llevar este invierno.** Un abrigo largo con relleno de pluma reciclada.

**Vuestra relación con Mercado San Martín.**  
Es un núcleo donde encontrar el mejor producto. Estamos deseando probar las hamburguesas de Zuka, lo tenemos pendiente.

# AGENDA

FEBRERO  
2022



KURSAAL 19:00etan

Mikel Ereñunek kontzertuan aurkeztuko du Amigos de guardia bere disko berria, 35 urtean zehar sortutako kantuak urteurreneko bira berezi batean. Elektriokoan, bere taldearekin, doinu klasikoak berrikusiko ditu...

## LITERATURA

**QUERIDOS NIÑOS**  
David Trueba

Liburu aurkezpena:  
egilea bertan egongo da.  
Elkarrizketatzailea:  
Joxean Fernández

ERNEST LLUCH K.E. 19etan



**LOS ÚLTIMOS  
ROMÁNTICOS-  
TXANI,  
RODRÍGUEZ**

Literatur solasaldia: idazlea bertan egongo da Liburutegi Nagusia (San Jeronimo).  
19:00 castellano Gidatzailea:Amaia García

19:00etan

OTSAILAK  
**22**

## MUSIKA

12:30etan

OTSAILAK  
**4**



DABADABA

**MALFORTA**  
Mezudun letrak eta rock-a.

OTSAILAK  
**11**



DABADABA 12:30etan

**LA PERRA  
BLANCO**

Rockabilly, r&tb, gospel...

OTSAILAK  
**12**

**VARGAS  
BLUES BAND**

DOKA 12:30etan

OTSAILAK  
**26**



DOKA 12:30etan

**RUPATRUPA**

Lorem ipsum factum  
debitam est mortumisntict  
debitam asuarem istum  
sereman.

## DANTZA

OTSAILAK  
**4**

**EL LAGO  
DE LOS CISNES**  
Royal Russian Ballet

KURSAAL 12:00etan

30 dantzari baino gehiagorekin, Royal Russian Balleten ekoizpen bikain honek benetakoko ballet erromantikoaren edertasun eta drama guztia harrapatzen du, edozein belaunaldiri dei egiten dion denboraz kanpoko klasiko.



OTSAILAK  
**5**

**ARIMA- AMAIA**

Arima dantza garaikideko  
bakarkako lana da.

GAZTESZENA 19:30etan

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

“CADA VEZ MÁS  
MUJERES PUEDEN VIVIR  
DEL FÚTBOL”

# MIRARI URIA

Jugadora de la Real Sociedad



“Tengo 19 años y nací en Azpeitia. Compagino mis estudios de Fisioterapia con los entrenamientos en la Real Sociedad, donde ya llevo cuatro temporadas. Vestir la camiseta txuri-urdin es un sueño para mí. A veces pienso que todavía no soy consciente de dónde estoy jugando. Alexia Putellas es uno de mis referentes, pero mis compañeras son con quienes más aprendo”.

de jugar porque me llamen así”. Cada vez se está dando más visibilidad a las mujeres y al haber más referentes femeninos, esto ayudará a que la gente no piense que por jugar una chica al fútbol es un marichico.

**¿Qué supone para ti vestir la camiseta de la Real Sociedad?** Para mí es un sueño. Desde muy pequeña andaba con el traje de la Real por todos los lados, pensando en jugar algún día en este equipo. A veces pienso que todavía no soy consciente de dónde estoy jugando. De pequeña lo ves tan lejos y ves que muy pocas llegan que casi parece imposible.

**¿Cómo está yendo la temporada?** Esta es mi cuarta temporada en la Real. Este año estoy haciendo dinámica con el primer equipo y estoy muy contenta, porque estoy aprendiendo muchísimo tanto personal como futbolísticamente. En la liga cada año hay más nivel, pero nos está yendo muy bien. Pienso que el trabajo diario, la exigencia, la ambición y el confiar en nosotras y en la idea de los técnicos es lo que nos está llevando a estos resultados.

**¿Te ves en un futuro lejano dedicada al fútbol profesional?** Ojalá, la verdad que me gustaría mucho. Poco a poco se están dando pasos y cada vez más mujeres pueden decir que pueden vivir del fútbol, pero todavía soy muy joven. Tengo mucho trabajo por hacer y mucho por aprender para poder llegar a ello.

**¿El fútbol sigue siendo un mundo de hombres?** Cada vez se está normalizando más que una mujer juegue al fútbol, además poco a poco se está dando más visibilidad a las mujeres y cada vez hay más referentes femeninas, pero todavía es obvio que es un mundo de hombres.

**¿Cuáles son tus referentes futbolísticos?** La verdad que no tengo una referente, pero sí que me suelo fijar en varios futbolistas. Una de ellas es Alexia Putellas. Aparte de todo lo que ha conseguido, me parece que tiene una visión de juego impresionante y filtra pases que ya son medio gol. Además tiene mucha calidad para finalizar. Por otro lado, me suelo fijar en diferentes delanteras de la liga y observar los movimientos que hacen, cómo finalizan o rematan y como defienden. También me suelo fijar mucho en mis compañeras y en los consejos que me dan, al final yo creo que es como más aprendo.

**¿De dónde viene tu afición al fútbol?** Desde pequeña me ha gustado el fútbol. En el recreo siempre solía jugar con mis compañeras y compañeros de clase y casi todos los fines de semana con mis primos en el caserío. También veía todos los partidos de mis hermanos y muchos de primera división. Mi familia siempre ha sido muy futbolera, pienso que también puede venir de ahí mi afición.

**¿Te han llamado marichico de pequeña porque te gustaba jugar al fútbol?** Sí. Al principio me molestaba, pero llegó un momento en que me dije: “Me da igual lo que me llamen. Es lo que me gusta hacer y no voy a parar

# URKABE

*B e n t a k o r a*

*glutenik gabe  
laktosarik gabe  
alergenorik gabe*

