

Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº
4

MARTINTXO SUKALDARI

Cómo embotar bonito en aceite para principiantes y recetas originales.

TALENTO LOCAL

Maialen Arrazola, entrenadora y remera de La Donostiarra Kaiarriba.

CAPRICHOS GOURMET

Selección de productos que no pueden faltar en tu cesta de la compra.



BONITO DEL NORTE

en todo su esplendor

LA MAR DE BONITO

REALIZACIÓN Y FOTOS MAITE PATERNAIN PARA SAN MARTIN MERKATUA

¿No te has animado nunca a embotar bonito? ¡Siempre hay una primera vez y el resultado es espectacular! Aprovechamos que el rey del verano está de temporada para hacer nuestras propias conservas en aceite.



Cómo embotar bonito en aceite



12 tarros de 400 ml.



media



dos horas

— 8 lomos de bonito de Hondarribia

— Sal

— Aceite de oliva suave

1 _ Antes de cocer el bonito, límpialo de espinas, retira la piel y la parte más oscura de la carne.

2 _ Calienta abundante agua en una gran olla y añade sal. Necesitarás alrededor de 90 gr de sal marina por litro de agua de cocción.

3 _ Cuece el bonito durante unos 15-20 minutos. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los lomos de bonito.

4 _ Una vez cocido, ayúdate de un par de espátulas de cocina para colocar el bonito sobre una bandeja y deja que se enfríe por completo. Te resultará más sencillo trocear el bonito una vez frío.

5 _ Corta el lomo de bonito cocido en trozos ligeramente inferiores a la altura de los tarros que vas a utilizar.

6 _ Vierte un poco de aceite de oliva suave en cada tarro y con cierta delicadeza, vete colocando los lomos hasta que no quede espacio en los tarros.

7 _ Rellena los tarros con aceite sin sobrepasar la altura de la rosca pero asegurándote de cubrir bien el bonito.

8 _ Cierra los tarros y colócalos en una cazuela amplia y alta en la que habrás colocado un trapo de cocina en el fondo, para que los tarros no se muevan. Es posible que tengas que hacer varias tandas.

9 _ Llena la cazuela con agua sin llegar a cubrir las tapas de los tarros. Lleva el agua a ebullición.

10_ Cuece los tarros durante al menos 60 minutos.

11 _ Deja enfriar ligeramente y retira los tarros de la cazuela. Repite la operación con los siguientes tarros en caso de que sea necesario.

12 _ Conserva los tarros de bonito embotado en un lugar fresco y oscuro durante al menos 3 meses.

Nota: para embotar bonito puedes reciclar algunos tarros que hayas utilizado con anterioridad pero tendrás que sustituir sus tapas. En caso de utilizar tarros con bisagra de metal y tapa de cristal, tendrás que comprar gomas nuevas.

TACOS DE GUACAMOLE, PICO DE GALLO Y BONITO EN ACEITE

- 2 aguacates
- 2 limones o limas
- 1 cebolla morada picada
- Un manojo de cilantro fresco picado
- 3 o 4 tomates de tamaño medio en trozos pequeños
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 tortillas de maíz
- Chile en polvo (o Cayena, piment d'espelette, guindilla etc...)
- Un tarro de bonito embotado de 400 gr aproximadamente

Elaboración

Del guacamole

- 1 Machaca los aguacates groseramente.
- 2 Incorpora un cuarto de la cebolla picada y medio tomate en trocitos.
- 3 Añade un puñado de cilantro fresco, el zumo de medio limón y una pizca de chile en polvo y reserva.

Del pico de gallo

- 1 Mezcla el tomate troceado, junto con la cebolla picada restante, un poco de cilantro fresco, el aceite de oliva, una cucharadita de zumo de limón o de lima y una pizca de sal.
- 2 Añade chile al gusto.

Presentación

- 1 Calienta una sartén a fuego medio alto.
- 2 Calienta las tortillas sin nada de grasa durante unos 10 segundos por cada lado o hasta que estén doradas y hayan recuperado su flexibilidad.
- 3 Rellena las tortillas con guacamole, pico de gallo, bonito embotado y un poco de limón exprimido.
- 4 Espolvorea con más cilantro picado y sirve con el guacamole y el pico de gallo restante.

4 Fácil 30'



ESPAGETIAK, PARRILAN ERRETAKO KUIATXOAREKIN, TOMATE MELATUAREKIN ETA POTOKO HEGALUZE-AREKIN

4 ertaina 30'

- 400 g espageti
- 1 kuiatxo ertain, 2 zentimetro inguruko xerratan ebakia
- 1/2 koilarakada oliba-olio
- 2 koilarakada oliba beltz zatikatuak
- 2 koilarakada tomate melatu zatikatu
- 1 koilarakada kapar
- Kaiena apur bat, xerratan
- 1 begaluze-poto, 400 gr-koa
- Gatza eta piperbeltza
- Parmako gazta, nabieran birrindua

Nola egin

- 1 Egosi espagetiak, paketeen agertzen diren jarraibideak kontuan hartuta.
- 2 Bien bitartean, jarri berotzen grill erako zartagin bat eta gatzpipertu kuiatxo-xerrak, oliba-olio apur batez masajea emanaz.
- 3 Egin grillean pare bat minutuz alde bakoitza.

- 4 Bota espagetei, eta gehitu olibak, tomate melatua, kaparrak, kaiena eta potoko hegaluzea. Nahastu ondo lapikoaren hondar-beroa aprobetxatuz, eta bota Parmako gazta birrindua.

Los consejos de Rosa Mari para principiantes:

"A la gente joven que no tiene mucha experiencia embotando, le recomiendo que empiece poco a poco, comprando los solomillos ya cortados, de no más de tres centímetros de grosor, en lugar de un bonito entero. Y no más de tres kilos por cada tanda. Y embotarlos en botes de no más de tres dedos de ancho, para que quede jugoso. Y muy importante, comprar tapas nuevas, aunque el bote pueda servir el de otra conserva. ¡Si la tapa no cierra bien, se puede perder todo el bonito embotado!"

→ **PESCADERÍA ROSA MARI**
Planta -1



BONI- TO

EL REY DEL VERANO

En la época estival las pescaderías de nuestro mercado reciben a su máspreciado morador: el bonito del norte. Pescado en aguas del Cantábrico, es muy demandado por la calidad de su carne y por su versatilidad. A la parrilla, en el horno, con tomate... de cualquiera de las maneras está bueno.

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

“Cuando entra el bonito, ya no se vende nada más. A las medianas, la gente no les hace caso”, comenta sonriente **Sheila Garrido**, de la pescadería **Garrido San Martín**, cuando le preguntamos qué tal se está vendiendo este verano el bonito. “Además, tenemos la suerte de que la pescan nuestros arrantzales y todas las semanas entra bonito nuevo en la lonja de Pasaia”.

Para prepararlo con tomate, encebollado y en marmitako, se compra en lomos o en rodajas. “Yo, en temporada, compro todas las semanas. ¡No es verano sin bonito!, nos cuenta **Margarita Longa**, mientras hace cola para comprar en la **pescadería de Rosa Mari**”. Sin embargo, de un tiempo a esta parte, las ventrescas tienen su nuevo club de fans entre los clientes. “Quien las prueba, repite. Al horno o la plancha, con unos ajitos... Antes, sin embargo, por desconocimiento seguramente, no se comían”, explica **Edurne**, de **Pescadería Miren**. ¿Hay cambios en su consumo? “La gente joven suele pedir para hacerlo a la barbacoa, en lomos más bien gorditos. Y quien más lo consume es la gente de cierta edad, que sabe perfectamente cuándo empieza la temporada”, añade. “Las costumbres han cambiado un poco. Hace años se vendía mucho para embotar, pero ahora las nuevas generaciones dicen que no tienen tiempo”, apunta **Fernando Sola**, de **Pescadería Sola**.

Pesca responsable

La costera del bonito suele transcurrir entre los meses de junio a septiembre en el golfo de Bizkaia y se captura con artes de pesca selectivas: cada ejemplar es pescado a anzuelo, uno a uno, de forma respetuosa con el mar y el mantenimiento de las demás especies.



Despiece del bonito

Cogote: es jugoso y de sabor suave.

Los **lomos**: tienen la carne magra y sin espinas.

Rodajas: fáciles de preparar: a la plancha, encebolladas, con tomate.

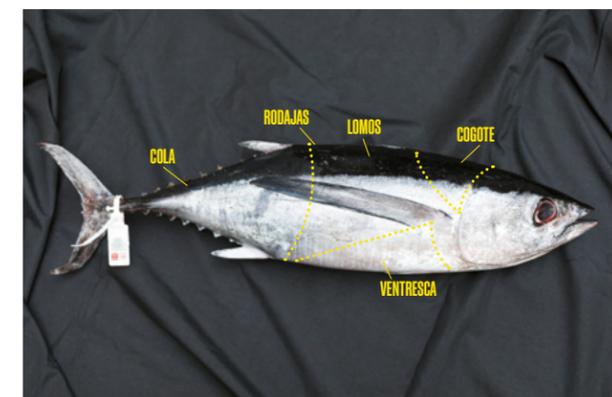
Cola: es la parte menos grasa del bonito. No tiene espinas. ¡Ideal para los peques!

Ventresca: es la parte más tierna y apreciada del bonito.

“YO RECOMIENDO HACER MUY POCO EL BONITO:

CON EL FUEGO APAGADO O DURANTE MUY POCO TIEMPO, PARA QUE NO SE SEQUE, PORQUE DE LO CONTRARIO, PODRIA PARECER QUE ESTE MALO.”

Sheila Garrido
Pescadería Garrido San Martín
(Planta -1)



**CADA EJEMPLAR
ES PESCADO
A ANZUELO, UNO A UNO,
DE FORMA RESPETUOSA
CON EL MAR.**



Esta técnica permite también elegir que el pez no sufra y ofrecer una carne de mayor calidad.

Miembro de una familia de arrantzales de Hondarribia, la fotógrafa **Estitxu Ortolaiz** ha plasmado en un reportaje fotográfico el día a día de los pescadores en alta mar durante la pesca del bonito. Cámara en mano, les ha acompañado en dos ocasiones. "Los días de un arrantzale en la costera de bonito son muy largos. Trabajan de sol a sol durante días. En alta mar y sin cobertura. Hay un teléfono con satélite que solo se usa para emergencias. No saben cómo está la familia. A veces no ven el nacimiento de sus propios hijos... Cuando vuelven al puerto, descargan todo el pescado y a veces se van unas horas a descansar, pero normalmente cargan el barco de gasoil, hielo y víveres y vuelven a salir...", nos cuenta.

Gracias al sacrificio y al trabajo de nuestros arrantzales de bajura, los demás podemos disfrutar del pescado rey del verano. Como confirma Fernando Sola, "este verano los arrantzales están capturando mucho bonito y se está vendiendo muy bien porque está más barato que otros años. Además, está viniendo muy bueno. Sin duda, es el pescado estrella del verano y gusta mucho".



TACO DE BONITO DEL NORTE CON SALSA DE CÍTRICOS

- 1 LOMO DE BONITO DEL NORTE
- 1/2 LIMÓN EXPRIMIDO
- 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA
- ACEITE
- 1 NUEZ DE MANTEQUILLA
- AJO EN POLVO
- PIMIENTA
- SAL
- CREMA BALSÁMICA DE MÓDENA

- 1 En una sartén deterrimos la nuez de mantequilla y añadimos el zumo de limón, ajo en polvo, 1 cucharada de mostaza, pimienta, sal y un poco de agua.
- 2 Dejamos a cocer a poca temperatura hasta que espese un poquito y liguen bien todos los ingredientes.
- 3 Mientras tanto, en una plancha, con un poco de aceite doramos el lomo de bonito, sin hacerlo demasiado para que no se nos seque.
- 4 Colocamos en un plato, añadimos un poco de sal gruesa y regamos con la salsa de cítricos. Damos un toque decorativo y de sabor con un poco de crema balsámica de Módena.

GERTUTIK

Arantxa Izagire eta Mertxe Fernández

Nati A rrandegia
(1. solairua, San Martin Merkatua)

Arrain-saltzaile izan ezean...
Arantxa: ilustratzaile.
Mertxe: irakasle.

Arrainik gustukoena
A.: erreboiloa.
M.: erreboiloa.

Eta inoiz jaten ez duzuen
A.: halibuta.
M.: karraspioa.

Ondoen prestatzen duzuen jakia
A.: legatz-kokotxak.
M.: arrain-fideua.

Edaririk gustukoena
A.: txakolina.
M.: ardo ondua.

Hautzaroko aroma bat
A.: zintzilikatutako arroparen xaboa.
M. Nenuco kolonia.

Udan galtzeko leku bat
A.: hondartza lituragarri bat.
M.: Maldivak.



GOURMET

BARATZETIK

UDAKO LEKALEA

Ba bai, udan ere jaten dira lekaleak. Potxa bildu berriak ezin gozoagoak dira. Bero egiten duelako koilara-janak nagia ematen badizu, hotzean ere presta ditzakezu lekaleak, entsalada freskagarrian.

→ Ameri-Goikoa Baserria
-1. solairua
San Martin Merkatua

GUTIZIA BAT

BISIGUA

Ez dago Aste Nagusirik eta uda arraro samar doa... Zer moduz gutizia bati leku egin eta bisigua jaten badugu parrilan edo labean?

→ Coro Sotero
-1. solairua
San Martin Merkatua



EROSKETAK

EKOPOLTSA

Ez da beste poltsa bat gehiago. Plastikozko askoz poltsa gutxiago dira! Eskura ezazu zurea San Martin Merkatuko kioskoan 15 euren truke. Lau eredu ezberdin egin ditugu.

→ Prezioa: 15€



OKM

TORI TOMATEA

Uda ez litzateke uda izango, gure baserriarren baratzetako tomate gozo-gozoak gabe. Hau Getariakoa da. Freskagarria izateaz gain, osasungarria ere bada: gure immunitate-sistema sendotzen du eta gaixotasunak prebenitzen ditu.

→ Goiatz Erribera Baserria
-1. solairua
San Martin Merkatua

GIPUZKOA PASSPORT

UDA HONETARAKO PLANAK

Uda honetarako, turismoa geure lurraldean egitea proposatzen digu Gipuzkoako Aldundiak, eta gure aurkikuntzak Gipuzkoa Passporten jasotzea. Lurraldeko turismo-bulegoetan, museoetan, tabernetan eta jatetxeetan egongo da pasaporte eskura. San Martin Merkatua bisitan etortzen bazara, dagokizun zigilua jarriko dizugu!

→ San Martin Merkatua



ABUZZTUA
2020

Concha Velasco, Juan Echanove... Este verano vuelven algunos de los grandes a los teatros de Donosti.

GORA DONOSTIARRA!

Si no tienes claro que hacer este mes de agosto... ¡ánimate a seguir a la trainera femenina de La Donostiarra Kaiarriba por toda la cornisa Cantábrica. ¡Buen ambiente garantizado!

- 8 DE AGOSTO. Hondarribiko XXXIII. Bandera
- 9 DE AGOSTO. XXXVI. Ondarroako Bandera
- 15 DE AGOSTO. XLIII. Zarauzko Estropadak
- 16 DE AGOSTO. XLIII. Zarauzko Estropadak
- 22 DE AGOSTO. Santurtziko XLI. Ikurriña
- 23 DE AGOSTO. XIX Bandera Ayuntamiento de Sestao
- 29 DE AGOSTO. XIII Bandeira Concello de Ares
- 30 DE AGOSTO. XXX Bandeira Concello de Boiro



—¿Quién es Maialen Arrazola? Soy una mujer trabajadora a la que le gusta el deporte y estar con la familia.

—¿Cómo te describes en dos palabras? Luchadora y con carácter,

—¿Desde cuándo te dedicas al remo? Empecé a los 14 años, en 1999. Mi padre fue remero, pero no quiso un deporte tan duro para mí. La verdad que empecé por llevarle la contraria (por eso de la adolescencia) y hasta ahora. He remado en cuatro clubes diferentes: Arraun Lagunak, Hondarribia, San Juan y ahora en Donostiarra. En los 20 años que llevo remando, solo he estado dos años sin remar (2018 y 2019) porque fui madre.

—¿Cómo ha sido la carrera de la mujer para hacerse un hueco en el mundo del remo? Complicada. Ahora estamos mejor que hace unos años, pero todavía queda mucho trabajo por delante.

—¿Qué te ha dado y qué te ha quitado el remo? Me ha dado muchas alegrías. Es una forma de vivir. Lo he hecho toda mi vida y es difícil verme sin remo. Me ha quitado mucho tiempo de estar con la familia y amigos. Ahora mismo está resultando bastante complicado, porque quiero pasar más tiempo con mi hija y marido y no tenemos demasiado tiempo. Aprovechamos cada minuto juntos.

—¿Te queda algo por alcanzar? Me queda pendiente ir a una Olimpiada, cosa que ya no lo voy a cumplir.

—¿A qué te dedicas profesionalmente? Soy ingeniera mecánica y trabajo como jefa de proyectos en una empresa que se dedica a diseñar y montar máquinas para hacer papel (Voith Paper).

—¿Cómo lo compaginas con el remo? Cuesta mucho, pero tengo un horario bueno de trabajo y la familia nos ayuda en todo lo posible.

—¿En qué momento se encuentra la Donostiarra Kaiarriba? Cada día que

pasa nos estamos encontrando mejor. Poco a poco todas nos vamos conociendo y seguimos haciendo piña. Nuestro objetivo es eludir el último puesto en la liga, pero vamos a luchar por cada bandera en todas las regatas que participemos.

—¿Cómo está afectando la pandemia al equipo? Ha sido duro. El remo es un deporte de equipo y en los meses de confinamiento hemos tenido que entrenar de forma individual. Creo que hemos entrenado bastante bien, pero hemos tenido altibajos. Lo mejor es que nos hemos apoyado unas a las otras y lo hemos podido hacer gracias a la unión y el esfuerzo de todas las remeros y gracias también al apoyo que hemos tenido desde el club.

—¿Qué relación tienes con el mercado San Martín? Hacemos la compra semanal de verduras y pescado en el mercado, así que creo que nos llevamos bien (sonrisa).

—¿Cómo te llevas con los fogones? Me gusta cocinar cuando tengo tiempo, ahora mismo no tengo mucho, pero lo intento. Me gusta cocinar postres.

MAIALEN ARRAZOLA

Entrenadora y remera de Donostiarra Kaiarriba

“EMPECÉ A REMAR POR LLEVAR LA CONTRARIA A MI PADRE Y YA LLEVO 20 AÑOS”

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA



IRABAZI

Jon plazaola

7 DE AGOSTO

TEATRO PRINCIPAL
20:00 H.
(En euskera)

“Lo importante es participar”. Quien nos metió esa frase en la cabeza nos quiso hacer creer una gran mentira.



7 AGOSTO
VIVA SUECIA
El milagro

KURSAAL
20:30 H.

5 AL 9 AGOSTO
MENTIRAS INTELIGENTES
María Luisa Merlo & Jesús Cisneros

TEATRO PRINCIPAL
20:00 H.

5 AL 9 AGOSTO
LA FIESTA DEL CHIVO
Juan Echanove

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

11 AL 16 AGOSTO
EL MÉTODO GRONHÖLM
Luis Merlo y Jorge Bosch

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

13 AL 16 AGOSTO
IZENA Txalo
Produksioak

TEATRO PRINCIPAL
20:00 H.
(En euskera)

19 AL 23 AGOSTO
LA HABITACIÓN DE MARÍA
Concha Velasco

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

19 AL 23 AGOSTO
LA HERENCIA
David Barreiro

TEATRO PRINCIPAL
20:00 H.

28 y 29 AGOSTO
LA SUMISIÓN morfeo Teatro

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

30 AGOSTO
COPPÉLIA
Factoría de cuentos

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.



narru

08.00 > 11.00 h.

Empieza
bien el día

Eguna
ondo hasi



Haz de tu Desayuno algo extraordinario | Gosari berezia. Egun berezia.