

Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 7

MARTINTXO SUKALDARI

Orburuen garaia hasi da. Errezetak eta aholkuak.

TXIKITXEF

Haurrentzako denborapasak eta errezetak.

BERTAKO TALENTUA

Ainara López, sukaldaria eta instagrammer.



GARAIA
GARAIKOA

¿SABÍAS QUE?

— La alcachofa tiene dos temporadas ideales, una en otoño y otra en primavera, dependiendo del clima de la zona donde se produce.
— La más conocida es la de Tudela, pero existen unas cuantas variedades más
— Las alcachofas solo son comestibles antes de florecer.

Si no se comen, el capullo acaba dando paso a una flor peluda y redonda.
— Si quieres cocerlas, hazlo en un recipiente de acero inoxidable o de barro, ya que se oscurecen en contacto con el aluminio.

LA REINA DE LA HUERTA

ALCACHOFA

Este mes, tus platos te piden alcachofas. En las siguientes páginas encontrarás varias recetas para comerlas de forma sana y original.

4 | Fácil | 90'

ALCACHOFAS ASADAS CON VINAGRETA DE MOZZARELLA Y ESTRAGÓN

- 2 alcachofas.
- El zumo de 1 limón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de Mostaza de Dijon.
- 50 mililitros de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- Estragón un manojo pequeño, finamente picado.

Para la vinagreta

- 1/2 chalota.
- 1 yema de huevo.
- 2 bolas de queso mozzarella.

Elaboración

- 1 Calentar el horno a 180°. Cortar el tallo de la alcachofa en la base, retirar algunas de las hojas exteriores más duras. Dar la vuelta a la alcachofa y cortar la parte superior. Partir en cuatro trozos.
- 2 Colocar las alcachofas en una fuente de horno pequeña y honda con el jugo de limón y suficiente agua hirviendo para cubrir las alcachofas. Sazonar y cubrir bien con papel de aluminio. Cocinar en el horno durante 1 hora, o hasta que la base se pinche fácilmente con la punta de un cuchillo afilado y las hojas salgan con facilidad.
- 3 Retirar el papel de aluminio, rociar bien con aceite de oliva virgen extra, cortar la mozzarella en lonchas, ponerlas en la bandeja de las alcachofas y volver a meter al horno durante 15 minutos. Sacar y reservar.
- 4 Para hacer la vinagreta, poner la chalota, la yema de huevo, un tercio del queso mozzarella asado y la mostaza en un bol con un poco de condimento y batir. Añadir lentamente el aceite, batiendo continuamente. Agregar el vinagre de vino blanco y el estragón picado y revolver.
- 5 Servir las alcachofas junto con la vinagreta.

En Casa Nicasio encontrarás la auténtica mozzarella italiana que necesitas para esta receta. Elaborada con leche de búfala. Una delicia.

Planta 0.
San Martín Merkatua.



ESPAGUETIAK ORBURUEKIN, OLIBEKIN ETA TOMATE LEHORRAREKIN

- 400 g espagueti.
- 180 g edo kikara baten tomate lebor, oliotan, xebatuta edo xerratan. Gorde 2-3 koilarakada.
- 8-12 baby orburu, oliotan, xukatuta eta lau zatitan moztuta.
- 2-3 berakatz-ale, oso mebe xebatuta.
- 150 ml ardo zuri lebor.
- 150 g edo kikara bat oliba berde, bezurrik gabe.
- 3 koilarakada kapar, flasko batetik.
- 2 koilarakada perrexil xebatu berri.
- 40 g edo kikara erdi parmesano gratinatua.

Sukaldatzeko modua

- 1 Egosi espaguetiak gatzdun ur irakinetan puntu-puntuan egon arte. Ondo xukatu.
- 2 Berotu tomateetako olio eta frijitu astiro alkatxofak gutxi gorabehera 5 minutuz, eraginez. Erantsi berakatzak eta desglasatu ardoarekin. Erantsi tomateak eta jarri su txikian 1-2 minutuz, egosi arte.
- 3 Gehitu olibak, kaparrak, perrexila eta xukatutako pasta. Ondu nahierara gatzarekin eta piperbeltz ehoarekin eta banatu plateretan. Parmesanoarekin hautsezatu eta zerbitzatu.



Muñoa Alimentacionen tomate lehorrak topatuko dituzu, Italiatik ekarritakoak. Ukitu ederra emango dio pastari.

0 Solairua
San Martin Merkatua.

4 erraza Prestatzeko eta egosteko denbora 20' + Sukaldatzeko denbora, gutxi gorabehera 10'



ERREZETA BEGANOIA:
ORBURUAK
AHUAKATE
ETA PATATA
PUREAREKIN.

ORBURUAK

- 1 Kanpoko hosto haundienak kendu.
- 2 Ura irakiten hastean orburuak sartu, txortean eta guzti. 16 minutuz irakin, tapatuta su nahiko altuan.
- 3 Atera, hozten utzi pixka bat edo moztu kokzioa ur hotzetan. Egin gabe geratu diren kanpoko hostoak kendu.
- 4 Erditik moztu eta plantxan markatu. Oliba olio birjinarekin eta su altuan.

PUREA EGITEKO

- 1 Egosi 4 patata txiki zurituta eta zatituta gatz pixka batekin.
- 2 Txikitu ontzi batean patatak, ahuakate bat, gatza, piper beltza eta esne pixka bat (edari begetal bat edo esnea aukeran). Aukeratu likidoagoa edo lodiagoa nahi duzun saltsa hau eta horren arabera bota esne gehiago edo gutxiago.
- 3 Jarri patata purea alkatxofen albo batean edo azpian eta apaindu zure platera.

PERREXIL OLIOA

Txikitu ontzi batean perrexil eskukada bat, baratxuri pare bat, gatz pixka bat, limoi txorrotada bat ta oliba olio pixka bat. Nahikoa txikitu denean perrexila eta baratxuria joan gehitzen oliba olio gehiago nahi duzun kantitatera iritsi arte.



Tomás Imaz

Ameri Goikoa Basserriia
(Planta -1, San Martin Merkatua)

GOUR-MET



CASA HIERRO PERLAS DE AOVE

Para que un producto sea excepcional, debe concentrar la esencia de un sabor exclusivo. Por eso, en Casa Hierro han creado las Perlas de Aceite de Oliva Virgen Extra. preparadas para quienes disfrutan de los sabores únicos.

→ Muñoa Alimentación
Planta 0
San Martin Merkatua



POSTRE EXQUISITO LEMON PIE

Una de las novedades de la carta de SM Café Bar. Una creación diferente: lemon pie deconstruida, crema de limón, merengue y crumble de galleta. ¡Riquísimo! Pasad a probarla.

→ SM Café Bar
Galería Central
San Martin Merkatua

SIÉNTATE DEGUSTA Y DISFRUTA

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

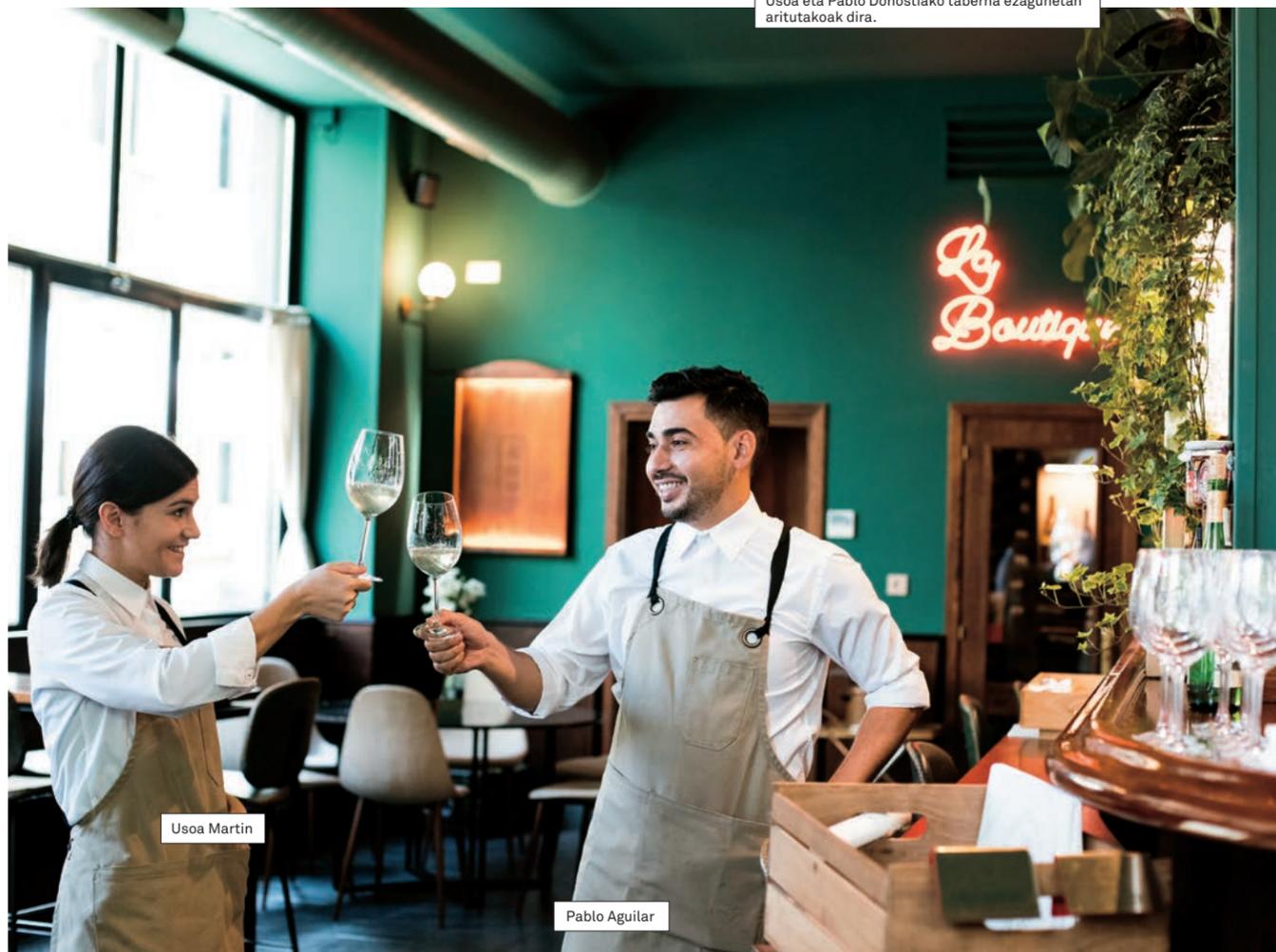
Servicio excelente, decoración con aires clásicos, carta centrada en productos cuidadosamente seleccionados y ubicación a escasos metros de San Martín Merkatua. Altuna Boutique Bar es la mezcla perfecta de ingredientes. Un lugar para desconectar y dejarse llevar.

Hace dos años, Pablo Aguilar y Usoa Martín decidieron hacer realidad un sueño compartido: abrir un bar cuya seña de identidad fuera la excelencia del producto y de la atención al cliente. Un local creado con un enfoque diferente porque “veíamos que en San Sebastián la hostelería crecía mucho, pero el servicio se estaba perdiendo”. Por ello, decidieron dar una nueva vida al popular Bar Altuna, que llevaba años cerrado. “Nos gustaba mucho su ubicación en la calle San Martín, a pocos metros de La Concha y de Mercado San Martín, que nos nutre diariamente con los mejores productos”. Y realmente, una de las cosas que llaman la atención del

local es que muchos de los productos que pueden consumirse están a la vista del cliente, expuestos, con muy buen gusto, como en una plaza de abastos. “Decidimos traer el mercado a nuestro establecimiento”, nos comentan. Verduras, pescados y carnes integran una carta en la que pueden degustarse aperitivos como los berberechos acompañados de aceitunas aliñadas y patatas chips o presa ibérica 5 Jotas. Entrantes como tartar de salmón ahumado en casa o salpicón de pulpo

ALTUNA BOUTIQUE BAR ES UNA FUSIÓN DE SERVICIO, MERCADO Y CLASICISMO.

Usoa eta Pablo Donostiako taberna ezagunetan aritutakoak dira.



Usoa Martín

Pablo Aguilar



→ **Altuna Boutique Bar**
San Martín Kalea, 43
Instagram: altunaboutiquebar



Talderik onena, buru belarri eta pozik.

PLATO DE ESTA TEMPORADA

ZIZA HORI CON HUEVO A BAJA TEMPERATURA Y TRUFA LAMINADA.

Esta delicia también lleva base de parmetier, jamón, un toque de gazta zaharra, cebolla morada encurtida, sésamo garrapiñado, emulsión de perejil, confitura de piquillo, brotes y flores comestibles.

Altzuetza Barazkiak



Beraiek egindako kontserbak

COCKTAIL DE TXANGURRO A LA DONOSTIARRA.
Con almendra laminada, sésamo garrapiñado, fruta fresca escabechada, emulsión de pesto, arándano al Vermouth y crujiente de flor de Loto.



AL SER EL SERVICIO UNA DE NUESTRAS PRIORIDADES, TODO EL MUNDO CONSUME SENTADO. YA DESDE ANTES DE LA PANDEMIA, ES PARTE DE NUESTRA FILOSOFÍA.

San Martín Merkatutik, platerera.



Tabernako dendan salgai.



Ogi artisaua.



Giro lasaia.



TXIKITXEF

Haurrak sukaldaritzaz goza dezaten errezeta erreza bezain gozoa proposatzen dizuegu. Baita burmuinak astintzeko letra-zopa dibertigarri bat.



IRAKURTZEKO

SUMENDIA BARATZEAN

Bakarne Atxukarro, Izaskun Zubialde eta Asun Egurza

Jone eta Landerren amatxok baratzean agertu den satorra akabatu nahi du uzta salbatzearen. Jone eta Landerrek ahal duten guztia eginen dute satortxoari bizia salbatzeko.



INDI. Zorion festa.

Lur Usabiaga
Alergia eta intolerantziak haurrei azaldu, gerturatu eta normalizatzeko tresnak erakusten ditu liburu honek.



→ Non erosi: Fnac-en

LETRA-ZOPA

San Martin Merkatuan eros daitezkeen hamar fruituen izenak ezkutatu ditugu. Ea aurkitzen dituzun!

M E L O K O T O I A
R A Z X I L F K O N
A I R S A G A R R A
Z O N R P O H I G R
E L A A U D A R E A
P N U J I B K P R O
A I X N Z S I L E N
J D P A I K W A Z A
Z O L R U U I T I T
A N I A T K A S A A
M O L L O M W A I L
A S R I R U I S O P



ERREZETA

SAGAR ETA EZTI TARTA



4 | erraza | 30'

200 gr. bostore-orea
2 sagar
3 goilarakada mugurdi-mermelada
2 goilarakada ezti
1 goilarakada azukre

PRESTATU

- Masa zabaldu eta 20 zm inguruko luzera duten laukizuzenetan moztuko dugu.
- Labeko paperez estalitako erretilu baten gainean jarriko ditugu.
- Sagarrak zuritu eta 3 milimetro inguruko lodierako atal finetan moztuko ditugu.
- Marmelada modu homogeneoan barreiatuko dugu masa-laukizuzen bakoitzaren gainean eta sagar atalak gainean jarriko ditugu.
- Eztia sagarrei bota eta azukrearekin hautsezatu.
- Aldez aurretik 180° gradutan berotutako labean sartuko dugu 20-25 minutuz.

UDAZKENEKO LOREAK ETXEA GOXATZEKO

Sasoiko landareak eta loreak dira beti gure etxeko edozein txoko apaintzeko aukerarik onena. Beraz, hortentsiak eta txilarrak ezin dira falta garai honetan!



HORTENTSIAK LEHORTU

Mimiku loradendan Igeldoko eta Britainiatik ekarritako hortentsia ederrak dituzte sasoi honetan. Izan ere, udazkena baita gararik egokiena lehortzeko. Erraz-erraza da eta emaitza oso deigarria da.

- Loreak ongi hidratatu daitezzen, 4 edo 5 egunetan lorontzi batean jarri uretan.
- Ura kendu, loreak buruz behera jarri forma egokia mantentzeko eta lehortzen diren arte haizea berritzen den toki ilun batean ipini itzazu.
- Zure txokorik gustukoenean jarri eta gozatu.

TXILARRAK

Udazkeneko landare tipiko bat txilarra da. Apaingarri bezala erabili nahi badugu, sasoi beste landare batzuekin nahasi dezakegu, baina bakarka ere oso ederra da. Ura eta hezetasuna behar ditu, beraz balkoia ala leihoan ipini ditzakezu. Lehortu egin nahi badituzu txoko bat apaindu ahal izateko, ez ureztatu. Horrela deshidratatu egingo dira.



Truko bat:
Landarea behin lorturik, ile-lakarekin ihintzatu. Honela loreak ez dira eroriko.

→ Mimiku
0. Solairua
San Martin Merkatua



EUSKARALDIA



Euskaraldiaren helburu nagusia herriarren hizkuntza ohiturak aldatuta euskararen erabilera handitzea da. San Martin Merkatuan aurten ere parte hartu dugu ekitaldi honetan. Batzuk BelarriPrest izango dira eta beste hainbat Ahobizi. Merkatua, bestalde, AriGunea izango da, hau da, euskaraz lasai aritzeko gune.

euskaraldia.eus

AZAROAREN
20tik ABENDUAREN 4ra

AZAROA
2020

Euskararen aldeko bilabetea.
Animatu zaitetz!

28
NOV.

GABONETAKO
ARGIAK PIZTEA
SAN MARTIN MERKATUAN



ANTZERKIA

10
NOV.

BARREXERKA
Umorezko esketxak eta antzerkia.

ANTZOKI ZAHARRA
19:00 h

14
NOV.

Jauría
Antzezlan hau La Manadakoei egindako epaiketaren transkripzioetatik abiatuta sortu da.

VICTORIA EUGENIA
19:00 h.

IKASTAROAK

02 NOV.
28 FEB.

**TURISMO
GASTRONÓ-
MICO**

FACULTAD DE CIENCIAS
GASTRONÓMICAS
BASQUE CULINARY CENTER

www.bculinary.com

02 NOV.
27 DIC.

**MINDFULNESS
PARA
DESARROLLAR
RESILIENCIA
Y CUIDAR EL
BIENESTAR
EMOCIONAL**

UDA IKASTAROAK (UPV-EHU)
www.uik.eus

ERAKUSKETA

URTARRILAK
17
ARTE.

**URGULLEN
MAGALEAN.
DONOSTIAKO
ESTANPAK**

SAN TELMO MUSEOA

“¡COMPARTIR ES VIVIR!”

¿Quién es Aina López Torremocha? Soy muchas cosas. Lo que más me gusta es enseñar lo que amo y conozco: la cocina en su gran amplitud. Dulce, salado, panadería, cocinas de aquí y de allá o todo junto. La cocina es libre y mágica...

¿Desde cuándo tu vida está ligada a la cocina? Sobre todo, desde que murió mi aita. Yo tenía siete años y me tuve que hacer cargo de la cocina en mi casa. La vida me dio un tortazo que me mandó unos cuantos años adelante. Me recuerdo subida a un taburete, cocinando lo que podía y escribiéndole a mi ama el menú diario a modo de carta de restaurante para que se animara a comer. Creo que la cocina me salvó de alguna manera, porque hoy en día también es mi válvula de escape. A veces la vida elige por ti y eso es lo que creo: yo no elegí la cocina, ella me eligió a mí.

¿Qué te han dado las redes sociales? Han abierto mi cocina y mis gustos gastronómicos al mundo. Además, he conocido a gente muy interesante que, de otra manera, hubiera sido imposible. Es un arma de doble filo con la cual hay que tener mesura y cuidado para no perder la credibilidad que cuesta tanto conseguir. Yo puedo dormir tranquila. Recomiendo lo que me gusta, enseño lo que sé sin trampa ni cartón.

¿La pandemia nos ha devuelto el placer de cocinar? La pandemia nos ha dejado parados en el tiempo y en nuestras casas. Hay personas que se han encontrado ahí, frente a la cocina, mirándose como desconocidos. Por

otro lado, creo que hemos aprendido a organizarnos, a aprovechar los recursos y eso es algo que se tiene que quedar, por responsabilidad con el planeta, porque la comida no se tira.

¿Eres más foodie o glotona? No sé si la palabra foodie me va mucho. Soy una amante de la cocina y ahí la glotonería no entra. Soy de degustar, de saborear, de mirar y oler. De hecho, a mi hija no solo le enseño a comer, también a disfrutar de la comida. No concibo hacer y emplatar ninguna cosa sin gusto; ni siquiera en mi casa hacer y emplatar cualquier cosa sin gracia ni ganas. Y cuando disfruto de la hostelería también intento que sea en lugares que me den esa parte de placer tan maravilloso que te puede dar comer algo realmente bueno.

¿Cuál es tu 'magdalena de Proust'? Mi abuelo cortando jamón cuando volvíamos de la piscina en verano y los

melones que compraba a aquel hombre que venía en furgoneta. La croqueta y el mosto que me invitaban mis aitas en el Paco Bueno cuando era txiki. La textura de las rosquillas de mi abuela María y su tarta de manzana. Los callos de mi madre...

Si fueras un plato, serías...
Un mejillón tigre.

¿Qué relación tienes con el mercado San Martín? Parte de mis recuerdos de infancia cuando iba con mi madre a comprar verduras a las caseras y pescado. Son recuerdos en blanco y negro, con un punto de nostalgia. Ahora me gusta ver los puestos de las caseras y caseros, las flores, el puesto de prensa, pararme a mirar los pescados y carnes y si es propicio el día tomarme algo ahí mismo, cenar dentro del mercado, en Maun Grill Bar, me ha parecido de las experiencias más curiosas que he vivido últimamente.

AINARA LOPEZ

Cocinera e instagrammer



POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA



RECETA

Rissoto de calabaza, setas y queso azul

Ingredientes para 4 raciones:
300 gr de calabaza cocida
200 gr de setas variadas
320 gr de arroz arborio
El blanco del puerro
Aceite de oliva virgen extra
Queso parmesano
Caldo de verduras
Un poco de vino blanco
Queso azul
Semillas de calabaza.

Cómo se prepara.

1. Cocer la calabaza en dados y aplastarla con un tenedor.
2. En una cazuela, ponemos un poco de AOVE y el puerro picado con sal. Cuando empiece a pochar, añadir las setas cortadas y rehogar.
3. Añadir el arroz y rehogar. Echamos un tercio de vaso de vino blanco.
4. Añadimos la calabaza y el caldo de verduras caliente poco a poco durante unos 12/14 minutos. ¡Que no le falte caldo en ningún momento! En esos últimos minutos, hasta llegar a 18, añadimos el parmesano rallado, unos 40/50 gramos. Dejamos reposar 2 minutos.
5. Emplatamos el arroz y añadimos las semillas de calabaza y el queso azul al gusto.



SU INSTAGRAM

Instagram @ainaralo



ARBASO BOUTIQUE HOTELA
ETA NARRU JATETXEA
ETXEAN BEZALA.
BAINA EZBERDIN.

NUEVO HOTEL BOUTIQUE

ARBASO

www.hotelarbaso.com
C/ HONDARRIBIA, 24.
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.



www.narru.es
C/ SAN MARTÍN, 22.
DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN.