

Nº 53

MARTINTXO SUKALDARI

Las dos recetas de octubre: vieiras gratinadas con puerros y porrusalda de merluza. ¡ Súper buenas!

LOS DOMINGOS
ABRIMOS

Te damos ideas para que también vengas los domingos por la mañana a San Martín.

GOURMET DE OTOÑO

Setas, vinos, fruta de temporada... no te pierdas nuestras recomendaciones.



Martintxo

**PUERROS
DE CASERÍO**

De TEMPORADA y de CASERÍO

Dos recetas irresistibles con puerros: sabor y versatilidad en cada bocado.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



VIEIRAS GRATINADAS CON PUERROS

Ingredientes (para 4 personas)

- 8 vieiras
- 1 manojo de puerros
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- 100 ml de txakolí o vino blanco
- 100 ml de nata líquida
- 1 cucharadita rasa de maicena
- 1 cucharada de mantequilla
- Aceite de oliva
- Pan rallado
- Sal y pimienta

Elaboración

- 1 Cortar finamente las cebolletas y los puerros, pelar y rallar las zanahorias.
- 2 Poner en una sartén la mantequilla con un poco de aceite de oliva y cuando esté derretida, añadir las verduras.
- 3 Pochar a fuego suave hasta que empiecen a caramelizarse.
- 4 Sacar la carne de las vieiras de las conchas y trocearlas.
- 5 Añadir las vieiras a la verdura y saltar un par de minutos.
- 6 Incorporar el txakolí y cocinar un minuto para que se evapore el alcohol.
- 7 Disolver la maicena en la nata, añadir a la sartén sin dejar de remover, hasta que espese. Rectificar de sal y pimienta.
- 8 Colocar la mezcla dentro de las conchas limpias, espolvorear con pan rallado y gratinar hasta que estén doradas.
- 9 Servir inmediatamente.



PORRUSALDA DE MERLUZA



4 | fácil | 30'

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 manojos de puerros
- 2 cebolletas
- 2 patatas medianas
- 1 cola de merluza
- 100ml de txakolí (opcional)
- Aceite de oliva
- Perejil

Elaboración

- 1 Sacar los dos lomos de la cola de merluza, cortar en dados y reservar.
- 2 Poner la espina de la merluza en una cazuela con media cebolleta, una rama de perejil y un litro de agua y cocinar a fuego suave unos 15 a 20 minutos, para hacer un caldo.
- 3 Cortar la cebolleta en tiras.
- 4 Poner en una cazuela un chorretón de aceite de oliva y pochar la cebolleta.
- 5 Lavar y cortar los puerros en trozos de un centímetro.
- 6 Pelar y cascar las patatas.
- 7 Cuando la cebolleta empiece a dorarse, añadir los puerros y la patata. Cubrir con el caldo y rectificar de sal.
- 8 Cocinar a fuego suave unos 20 minutos, hasta que esté todo tierno.
- 9 Apagar el fuego, añadir los dados de merluza, tapar y dejar que se hagan con el calor del guiso.
- 10 Servir caliente.



LOS DOMINGOS ABRIMOS PARA TI

Tienes motivos más que suficientes para darte una vuelta los domingos por la mañana por San Martin Merkatua.



DESAYUNAR

¡Haz que tus mañanas de domingo sean un momento único y comienza el día con un desayuno especial en la Panadería Talo! Encontrarás una deliciosa selección de productos dulces y salados: desde crujientes croissants y bollería tradicional hasta irresistibles tostas con salmón y aguacate. ¡Querrás repetir y no tendrás la opción de aburrirte, porque Ainhoa, su propietaria, está constantemente renovando sus oferta!

→ **Panadería Talo**
Planta 0
San Martin Merkatua
Domingos
de 10.00 a 14.00



COMPRAR EL PERIÓDICO

Leer tranquilamente el periódico el domingo por la mañana es más que informarse: es un pequeño placer ritual que te permite desconectar del ritmo acelerado de la semana. Pásate por el quiosco de San Martin y hazte con la prensa del día, revistas especializadas (desde historia a deporte, pasando por belleza y decoración) o pasatiempos. Y, de paso, llévalas un detalle a los peques de la casa.

→ **Quiosco Prensa**
Planta 0
San Martin Merkatua
Domingos de 7:00 a 14.00





**ENCARGAR
MARISCO
RECIÉN
COCIDO**

¿Tienes comida familiar? ¿Te vienen invitados en el último momento? ¡El marisco nunca falla! Pásate por la pescadería Coro Sotero y en un periquete Erik y Sole te prepararán lo que necesites: carabineros, zamburiñas, cigalas, almejas, bogavante... Cocido al momento en agua de mar, pidas lo que pidas, te aseguran la mayor frescura y calidad.

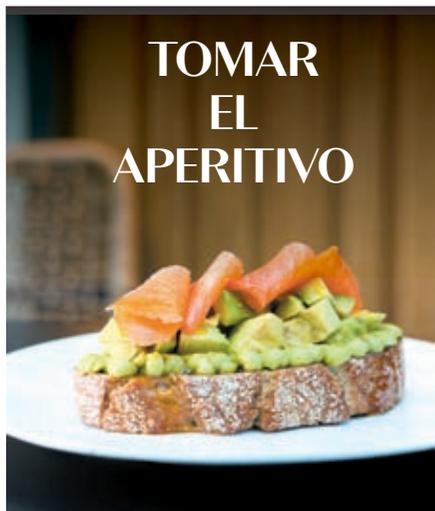
→ **Coro Sotero**
Planta -1
San Martin Merkatua
Domingos
de 10.00 a 14.00

**ELEGIR EL
POSTRE**

Descubre en la pastelería JA Arguiñano su increíble selección de pasteles recién hechos, perfectos para darte un capricho y endulzarte el día o sorprender a alguien especial. Desde irresistibles tartas hasta suaves bollos y hojaldres crujientes, chocolates, bombones... Y, por supuesto, un buen pan para tu comida del domingo.

→ **JA Arguiñano**
Planta -1
San Martin Merkatua
Domingos de 9.00 a 14.00

**TOMAR
EL
APERITIVO**



Sentados cómodamente, al abrigo del frío y con espacio suficiente para que los txikis también estén a gusto, tanto en Zuka como en SM Kafe podrás quedar con amigos para disfrutar de un aperitivo. Y si se alarga la cosa, pues os quedáis a comer, a merendar y a cenar. ¡Perfecto para los domingos lluviosos y en el centro de Donosti!

→ **Zuka San Martin y SM Kafe**
Galería Central
San Martin Merkatua
Domingos hasta las 22:00

PERRETXIKOTARA!

Udazkenak naturaren altxor gastronomiko handietako bat dakarkigu: perretxikoen denboraldia. Lehen euriakin eta aire freskoarekin batera, basoak perretxikoz betetzen dira, testura eta zapore bakarrekoak, boletus preziatutik heriotzaren tronpetetaraino. Perretxiko bakoitza lur usain eta fiabardura sakonen unibertsoa da. Arrospide saltokian eskaintza zabala eta kalitate gorenekoa dute. Pasa zaitetz!

→ Arrospide
0 solairua
San Martin Merkatua
8.00etatik 14.00etara

KONPLIZITATE NATURALA

Osaba Mendi 2020 ardoa eta udazkeneko perretxikoak elkarrekin gozatzeko bikote ezin hobea dira. Ardo honen gorputz eta konplexutasun orekatua, bai eta bere fruitu gorrien eta ukitu mineralen fiabardurak, perretxikoaren zapore aberatsarekin ederki uztartzen dira.

→ **Abatza**
0 solairua
San Martin Merkatua
8.00etatik 20.00etara



UDAZKEN USAINA

Eukaliptoaren etxea apaintzeko aukera paregabea da, bere hosto fin eta kolore grisaxkak dotorezia eta freskotasuna ematen baitio edozein txokori. Ez da soilik ikusgarria, baita usain atsegin eta garbia duen landarea ere, etxea natura ukitu lasaigarritz betetzen duena.

→ **Escapo Estudio**
0 solairua
San Martin Merkatua
8.00etatik 20.00etara



GOLDEN MILK



Origen saltokian gehien saltzen duten produktua da Goldel Milk eta zerbaitegatik izango da. Espeziez egindako nahasketa hau, koipe pixka batekin konbinatzean (koko edo ghee esnearekin, adibidez) antiinflamatorio ahaltzu bihurtzen da.

→ **Origen**
-1 solairua
San Martin Merkatua

PAREGABEAK!

Gilda pintxoaren Donostiako ikur gastronomikoenetako bat da, eta zaporearen sinpletasuna eta perfekzioa batzen ditu. Done Pedro Kofradiakoak mundialak dira! Mokadutxo mundiala!

→ **Done Pedro Kofradia**
-1 solairua
San Martin Merkatua
8.00etatik 14.00etara





CON LA COMIDA [NO] SE JUEGA



El viernes 27 de septiembre, con motivo del Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos, la organización Enraiza Derechos celebró en San Martín Merkatua una actividad para concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de practicar una cultura alimentaria sostenible. En el acto se reforzó la importancia de comprar y consumir alimentos locales y de temporada, así como, de manera didáctica y divertida, se dio a conocer la relación existente entre el desperdicio alimentario, el cambio climático y los derechos humanos.



NUEVO SERVICIO DE LIMPIA COCHES

→ Planta -1
Parking San Martín



Mientras haces tus compras en el mercado, puedes dejar tu coche en el servicio de limpieza de coches del parking de San Martín. De esta forma, no solo ahorras tiempo, sino que cuando termines de comprar, tu vehículo estará limpio y listo para seguir tu día.

lavacochessm@gmail.com
info@garbilanak.com
699 948 353



IDRA KOLTXOIAK

INVERTIR EN DESCANSO

Idra Koltxoiak es una empresa pequeña, familiar, cercana, enfocada desde su origen al sector del mobiliario y complementos para el hogar. Asun Dravasa y Xabier Imaz llevan las riendas de este negocio desde su creación.

IRURA Y SAN SEBASTIÁN. “En nuestros inicios, hace 25 años, fabricábamos y distribuíamos a nivel mayorista complementos para el descanso (almohadas y nórdicos de plumón) así como colchones de látex de alta calidad y al cabo de cinco años decidimos dar un paso adelante y abrimos nuestra primera tienda en Irura, en un local de 500 metros cuadrados. Hace tres años abrimos nuestra tienda en Donostia”.

PARA CUALQUIER BOLSILLO. “En Idra koltxoiak tenemos el convencimiento de que un buen descanso es necesario y que la compra de un buen sistema de descanso es una inversión segura, ya que garantiza un aumento en la calidad de vida y, además, los resultados son inmediatos. Vendemos colchones sin secretos, de alta calidad, funcionales y aptos para cualquier bolsillo”.

PRIMERAS MARCAS. “Somos una empresa familiar, con una visión abierta. Continuamente buscamos productos nuevos en nuestro sector. Nuestros proveedores, a los que también consideramos parte esencial en nuestra trayectoria, son primeras marcas de descanso italianas, francesas, belgas y norteamericanas”.

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO. “Nos enfocamos en las necesidades de nuestros clientes, y siempre aplicando tres conceptos: confort, higiene y durabilidad. Un buen colchón debe ser cómodo, sano y fabricado con materiales ecosostenibles y duraderos. Partimos del convencimiento de que cada cliente es único y tiene necesidades específicas”.

CLIENTELA. “Tras 25 años de trayectoria con nuestras tiendas, podemos decir que nuestros clientes son una familia que va creciendo. Hace unos años venían los padres a comprar colchones para sus niños y hoy son estos los que vienen a comprar colchones y camas para sus nuevos proyectos de vida”.

MANTENIMIENTO. “Para un correcto cuidado de los colchones, siempre indicamos que hay que manipularlos habitualmente, girarlos y voltearlos cuando se pueda. Así conseguimos un desgaste uniforme y una mayor durabilidad del producto. Además, como la gran mayoría de nuestros colchones son desenfundables, se pueden abrir para ventilar e incluso lavar las fundas ocasionalmente”.

NUESTRA RELACIÓN CON MERCADO SAN MARTIN

“Nos encanta por su calidad, amabilidad, servicio extraordinario, ubicación... No hay semana que no me acerque a por lo más fresco, y de vez en cuando me llevo sushi que me encanta”.

IDRA KOLTXOIAK
Gipuzkoa Plaza, 10

 idra.koltxoiak

AGENDA

URRIA
2024

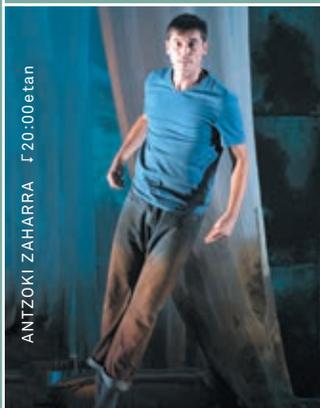
SAN MARTIN MERKATUA

URRIAK
11
17:30etanTAILERRA-DASTAKETA:
'Zero xahuketa'

Blanca del Novalekin

Basque Culinary Center-eko chef ikertzailea. Sukaldean baztertutako produktuen balioa handitzeaz buruzko "Manual de Descartes" liburua argitaratu du.

DANTZA

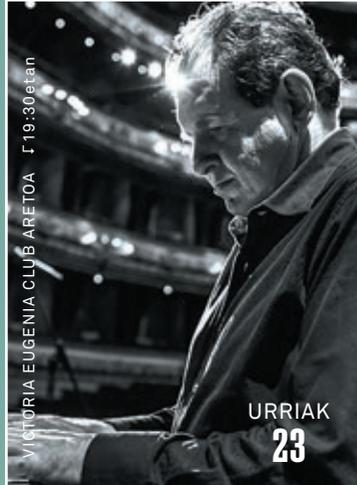


ANTZOKI ZAHARRA 17:00etan

URRIAK
18

**NIRE TXOKOTIK,
KUKAI DANTZA**
Jon Maya dantzariak bere txokorik intimoenetik hitz egiten du ikuskizun didaktiko honetan.

MUSIKA



VICTORIA EUGENIA CLUB ARETOA 19:30etan

URRIAK
23MERI YAMAMOTO
& BRUCE BARTH

Nazioarteko jazzaren panoramako piano-jotzaile interesgarrienetako bi, piano gaineko sormena proposamen berezi eta harrigarri batekin batzen duten bi talentu handi.

URRIAK
24

DABADABA 20:00etan

MOURN + ZEB

Indierock, grunge, garage rock...
Katalunia eta Donostiatik.



KURSAAL 20:30etan

URRIAK
11

EL BARRIO

Atemporal diskaren aurkezpena.

ANTZERKIA



GAZTESZENA (EGIA) 19:30etan

URRIAK
25 ETA 26

**ZORRETAN,
HIKA TEATROA**
Amatasuna, zaintza eta maitasunari buruzko tragikomedia absurdoa.



IGELDOKO FRONTOIA 18:00etan

URRIAK
26

**MIKRA,
BERDINKI ZIRKU
GARAIKIDEA**
Akrobaziaren munduak bere baitan "normaltzar" duen "perfekzioaren" bilaketan aurkitzen dira bi akrobata eszenatoki batean.

NURIA CULLA

Cantante donostiarra

“ESTE DISCO ES
UN PEQUEÑO
VIAJE MUSICAL
DE ESTOS
ÚLTIMOS AÑOS”

“Soy Nuria Culla, nací el 10 de noviembre de 1994 en Donosti y crecí en Intxaurren. Ahora vivo en el Antiguo. Trabajo dando conciertos y clases de canto y guitarra. Estudié el grado profesional de guitarra en el conservatorio y más tarde el grado superior de canto jazz en Musikene. Acabo de publicar *Hamaika Gau* mi segundo disco”.

¿Vivir de la música es una quimera? Vivir de la música como tal es posible, yo vivo de dar clases y conciertos. Pero claro, lo que sí es un poco más complicado es vivir exclusivamente de tu proyecto personal, de tocar únicamente tus canciones y que eso llegue lejos.

¿Cómo manejas las expectativas después de lanzar tu segundo disco? Quiero ser realista, porque conozco la industria musical actual y sé que esto es una carrera de fondo. Me gustaría que mis nuevas canciones, mi nuevo sonido, me abran puertas a escenarios en los que no he estado antes, pero también siendo conscientes de dónde nos movemos.

¿Cuál fue la inspiración principal para este nuevo proyecto? ¿Hay algún concepto o historia detrás del disco? Este disco es un pequeño viaje musical de estos últimos años. Las canciones son vivencias, sentimientos, que me han inspirado a crear, mezclados con los estilos, técnicas o

influencias que he ido adquiriendo mientras me formaba en Musikene. El título del disco “Hamaika gau”, once noches, es el título de una de las canciones, y me pareció que era buena idea usarlo, ya que serán once las canciones que englobarán el disco físico. Reflejar la palabra noche como un sinónimo de canción, también puede ser una especie de referencia a las noches como momento de creación, como cada momento nocturno dedicado a cada una de estas composiciones.

¿Tienes alguna canción favorita en el disco? ¿Qué la hace especial para ti? Me costaría elegir una solamente, pero destacaría la primera, “Fuego”, porque es una canción que creo que en el fondo siempre quise hacer y no sabía cómo. Hasta ahora mi música ha tendido siempre a la tranquilidad o incluso tristeza a menudo. Con esta canción quería romper un poco con ese patrón, y hacer una alusión a la diversión, el dejarse llevar, y también que la música lo reflejase con un tono y ritmos más movidos.

¿Cuáles son tus influencias musicales? Tengo muchísimas influencias, porque he escuchado de todo y he ido cambiando mucho durante los años. Si tengo que nombrar artistas que puedan ser una influencia más directa en lo que yo hago, mencionaría a Amy Winehouse, Moonchild, RH factor, Yebba, Silvana Estrada, Erykah Badu, Hiatus Kaiyote, María Yfeu...

¿Hay algo que te gustaría experimentar musicalmente? Hay muchos estilos latinos que he empezado a escuchar más últimamente y que nunca he creído poder hacer. Creo que quizás fusionar ritmos o elementos de esos estilos, con otros que tengo más arraigados, puede ser algo interesante.



San Martin
merkatu^e

etxetik etxera!

sanmartinmerkatue.com

Tan fresca como la ves
llega tu compra online.

**Ikusten duzun
bezain fresko
iristen da zure
online erosketa.**

Con la colaboración de

Orona
Fundazioa
Foundation

