

Nº 54

MARTINTXO SUKALDARI

Deliciosas recetas con hongos.

DESPERDICIO ALIMENTARIO

Entrevista a Blanca del Noval, investigadora experta en descartes.

JUNEREN HEGOAK

Tenemos huchas solidarias instaladas en San Martín Merkatua.



Martintxo

NOVIEMBRE
DE SETAS

SABOR a HONGOS

Dos platos que te ayudarán a reconciliarte con el otoño.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



CREMA TRUFADA DE COLIFLOR CON BOLETUS Y REINETA SALTEADA

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 coliflor
- 1 cebolleta
- 4 boletus pequeños
- 2 manzanas reinetas
- Mantequilla
- Aceite de oliva
- Aceite de trufa
- Sal en escamas
- Tomillo fresco

Elaboración

- 1 Picar la cebolleta y sofreír en una cazuela con un poco de aceite de oliva.
- 2 Añadir la coliflor limpia y troceada, cubrir con agua y cocer unos 20 minutos hasta que esté tierna.
- 3 Triturar, rectificar de sal y añadir un buen chorretón de aceite de trufa. Reservar.
- 4 Pelar y cortar las manzanas reinetas en cubos pequeños.
- 5 Saltear en una sartén con un poco de mantequilla. Reservar.
- 6 Cortar los boletus en láminas y saltear en una sartén con un poco de aceite.
- 7 Servir el puré en el fondo de un plato, colocar por encima los boletus, los dados de reineta y terminar con sal en escamas y tomillo fresco.

ARROZ DE PATO CON HONGOS Y ZIZAHORIS



Ingredientes (para 4 personas)

- 400 gr de arroz bomba
- 2 muslos de pato en confit
- 200 gr de hongos y zizahoris
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 800 ml de caldo de pollo
- Sal

Elaboración

- 1 Calentar ligeramente el confit para deshacer la grasa.
- 2 Picar la cebolleta y los ajos y sofreír en la cazuela con un poco de la grasa del pato, hasta que esté transparente.
- 3 Trocear las setas, añadir a la cazuela y saltear ligeramente.
- 4 Desmigar los muslos de pato e incorporar a la cazuela.
- 5 Añadir el arroz, rehogar y mojar con el caldo de pollo.
- 6 Cocinar unos 20 minutos hasta que el arroz esté tierno.
- 7 Dejar reposar 5 minutos antes de servir.



GOURMET

SETAS

Los mejores maridajes de setas con productos de otoño: sabor y tradición en cada bocado.



TOQUE DULCE

El dulzor natural y la textura suave de la calabaza, que está en uno de sus mejores momentos, crean un maridaje perfecto con setas.

→ En puestos de Baserritarras
Planta 0 y -1
De lunes a sábado
de 8.00 a 14.00
San Martín Merkatua

GARANTÍA DE ÉXITO

El arroz tiene una gran capacidad para absorber los jugos y aromas, de manera que es perfecto para resaltar los sabores de las setas. Ya sea en un risotto cremoso, una paella o un simple arroz caldoso, este maridaje es garantía de éxito.

En Origen tienen una interesante selección de arroces. Pide su risotto de trufa y boletus, te va a encantar.

→ Origen
Planta -1

De lunes a sábado
de 8.00 a 14.00
San Martín Merkatua



CONTRASTES

Los boletus, las trompetas de la muerte y los niscalos destacan por sus sabores profundos, que recuerdan a la naturaleza y a la humedad del bosque. Al combinarlas con queso azul se crea un equilibrio ideal entre lo suave y lo fuerte.

En Abatza encontrarás quesos azules del País Vasco que son una verdadera maravilla.

→ Abatza
Planta 0

De lunes a sábado
de 8.00 a 20.00
San Martín Merkatua



COMBINACIÓN PERFECTA

El embutido, especialmente aquellos derivados del cerdo ibérico como el chorizo, la morcilla o el jamón, ofrece una riqueza y untuosidad que complementa a la perfección la delicadeza y profundidad de las setas. Al ser productos ricos en grasa y sabor, crean un buen contraste.

→ Charcutería Maribel
Planta 0

De lunes a sábado
de 8.00 a 20.00
San Martín Merkatua



IMPRES-CIN-DIBLE



El aceite de oliva virgen extra es indispensable para cocinar las setas o aderezarlas. Si tiene un toque afrutado, como el de Casa Hierro, mejor aún.

→ Muñoa Alimentación
Planta 0

De lunes a sábado
de 8.00 a 20.00
San Martín Merkatua

Formada en Basque Culinary Center, esta sevillana afincada en Donostia impartió recientemente un taller en nuestro mercado sobre la importancia del aprovechamiento de los alimentos.



FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

“SI UTILIZAS ENTERA UNA REMOLACHA, AL BASERRITARRA LE DAS EL TRIPLE DE VALOR QUE SI SOLO COMPRAS LA RAÍZ”

BLANCA DEL NOVAL

→ Gastrónoma, cocinera e investigadora.

Llevas años trabajando en la revalorización de los descartes de alimentos. ¿Por qué? Vi que hay un potencial muy grande en el uso de descartes. Tanto a nivel gastronómico como para revalorizar el producto en sí del que procede el descarte, así como las personas que lo producen. Si tú utilizas entera una remolacha, al agricultor le das el triple de valor que si solo compras la raíz.

En un mercado de abastos como el nuestro, ¿qué materiales que suelen desperdiciarse podrían ser perfectamente utilizables para cocinar? En el caso de las verduras, la parte verde del puerro, sobre todo si está fresco, sirve no solo para hacer caldos, también para sofreírlo y cocinarlo, como la parte blanca. De la remolacha se pueden aprovechar el tallo y las hojas. De la zanahoria lo mismo,

usamos el tubérculo, pero se tiran las hojas, que son muy aromáticas. En la pescadería, si te preparan el pescado, te quitan las espinas y todos los interiores. Sin embargo, hay tripas de pescados que se pueden utilizar para hacer patés y, por ejemplo, el hígado del rape está buenísimo. Lo mismo ocurre con los huesos de los pollos, que acaban directamente en el cubo de la basura, y se pueden utilizar.

¿Qué papel deberían tener los mercados tradicionales de abastos en la reducción del desperdicio de alimentos? En los supermercados no puedes elegir, no hay interacción, porque la cadena del alimento termina allí, y la zanahoria ya viene sin las hojas y la coge de una



estantería inerte. En el mercado, sin embargo, puede crearse un diálogo entre productor y cliente. Y si tú quieres aprovechar las hojas de la zanahoria, le puedes pedir que no te las quite. Se puede equilibrar más fácilmente la cadena de producción según la oferta y la demanda real. Y esa comunicación, da valor al producto y al productor.

Y como consumidores, ¿qué podríamos hacer para reducir el desperdicio en nuestras casas? Yo diría que cocinar más y pedir el producto entero. Yo voy a la pescadería y cuando ven que soy mujer y joven, suelen tener la intención de prepararme el pescado, pero yo les pido que me lo dejen entero, que no lo toquen, y eso les sorprende. Me gusta llegar a casa y tener el tiempo de limpiar el pescado, cortarlo y si sale un hígado que está bueno, pues lo aprovecho.

Entiendo que es importante para ti comprar producto local y de temporada. Creo que es importante consumir producto local para tener

economías locales más fuertes. Pero, para mí, sobre todo, que sea de temporada y sostenible. El comercio siempre ha existido y gracias a él podemos comer bonito, bacalao o especias que aquí no hay.

¿Cres que, como sociedad, somos conscientes de que hay una relación directa entre el desperdicio alimentario y el calentamiento climático? No, no lo somos. Y si lo fuéramos, no somos consecuentes. Damos muy poca importancia a los alimentos tanto a nivel de salud personal como planetaria. Hay que concienciar al consumidor, no porque la responsabilidad sea solo suya, sino porque si está bien informado, puede reclamar que se cambien políticas públicas o que se hagan más mercados de abastos. Hay zonas de España en las que sus habitantes no pueden hacer la compra en el mercado, porque no los encuentran a menos de 50 kilómetros. Un consumidor que sea consciente de ello, pues igual reclama un mercado en lugar de un gimnasio.



RECETA DE APROVECHAMIENTO

por Blanca del Noval López de Montenegro

Crema de remolacha

1 cebolla y 1 diente de ajo picado / 3 remolachas en dados / Aceite de oliva virgen extra / Un vaso de vino blanco o jerez / Nata / Sal y pimienta

> Cocinar a fuego lento en poco aceite, la cebolla y el ajo hasta pochar y obtener un color tostado ligero. Agregar la remolacha en dados y subir a fuego medio hasta que esta esté ligeramente dorada y al dente. Agregar el vino blanco y reducir. Agregar la nata al gusto y poner al punto de sal y pimienta. Triturar y pasar por un colador para que quede una textura fina.

Tallos y hojas de remolacha

Tallos de remolacha / Hojas de remolacha / Mantequilla / Sal y pimienta

> Retirar las hojas de los tallos y picarlos fino. Saltear con un poco de mantequilla, sal y pimienta. Una vez al dente, agregar las hojas de remolacha cortadas en trozos, tapar y dejar cocinar por 5 minutos más. Poner al punto de sal y pimienta.

Crema de requesón

Requesón / Dos cucharadas de yogur / Sal y pimienta / Aceite de oliva virgen

> En un cuenco, mezcla el requesón con el yogur hasta homogeneizar. Salpimentar y añadir el aceite de oliva al gusto.

Emplatado

> Disponer la crema de remolacha y la de requesón en el fondo del plato. Colocar los tallos encima y terminar con algunas hojas de remolacha.

HUCHAS SOLIDARIAS PARA JUNEREN HEGOAK

Hasta después de Reyes en San Martín Merkatua tenemos a disposición de clientes, asentadores y de toda aquella persona que quiera colaborar, huchas solidarias para recaudar fondos destinados a la Fundación Juneren Hegoak. Hablamos de esta iniciativa con Yolanda Martín, voluntaria de la fundación.



Ivan Burgaña, de la pescadería Coro Sotero, y Miren Celaya, responsable de San Martín Merkatua, con una de las huchas solidarias de Juneren Hegoak.

¿Por si hay alguien que no os conoce aún: a qué se dedica la asociación Juneren Hegoak? Mientras June estuvo en el hospital, su familia comprobó que hay familias que están solas para enfrentarse a la enfermedad, y decidieron que Juneren Hegoak sería una red de apoyo para las familias guipuzcoanas en vulnerabilidad por estar afrontando situaciones de enfermedad y/o duelo de sus menores. Hace cuatro años fue reconocida entidad de utilidad pública por el Gobierno Vasco, y en 2023, en su décimo aniversario, fue homenajeada en Errenteria. Además, Juneren Hegoak promueve una beca de investigación en oncología infantil, que contribuye en mejoras en el diagnóstico, seguimiento y tratamiento de este grupo de pacientes.

¿Cuántas personas integráis la asociación? Alrededor de 50 personas voluntarias colaboramos en la atención a las familias y en los eventos y acciones. Además, hay contratada una responsable



del voluntariado y el área de familias, atendiendo las necesidades y marcando líneas de intervención para poder responder de una manera cercana y lo más efectiva.

¿A cuántas familias habéis ayudado hasta ahora? Hemos atendido a más de 60 familias, con un impacto directo de 123 personas, destinando para ello más de 287.000 euros.

¿En qué consiste vuestra ayuda? Acompañamos a los txikis en el hospital, cuando la familia no puede; pagamos tratamientos y terapias que no cubre Osakidetza; ponemos a la venta productos y calendarios solidarios; compramos

medicamentos cuando la familia no puede; ofrecemos terapias a las familias... Lo fundamental es acoger a la familia, detectar las necesidades explícitas e implícitas, analizar y actuar. Nuestras familias normalmente son de países extranjeros (Rumanía, Bangladesh, Senegal, Colombia, Sáhara, Nepal...), y tienen dificultades para manejarse en la gestión con servicios sociales y en consultas médicas. Y ahí está JH.

¿Cómo valoráis la iniciativa de las huchas solidarias? Como dice nuestro eslogan: *“mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo”*. Las huchas simbolizan una manera de ayuda sencilla y se agradece porque toda aportación es bienvenida. Somos una organización pequeña, y esta campaña ayuda a visibilizar nuestra labor y a estar presentes en la cotidianidad de las personas habituales de San Martín Merkatua.

IGNACIO BARAYAZARRA

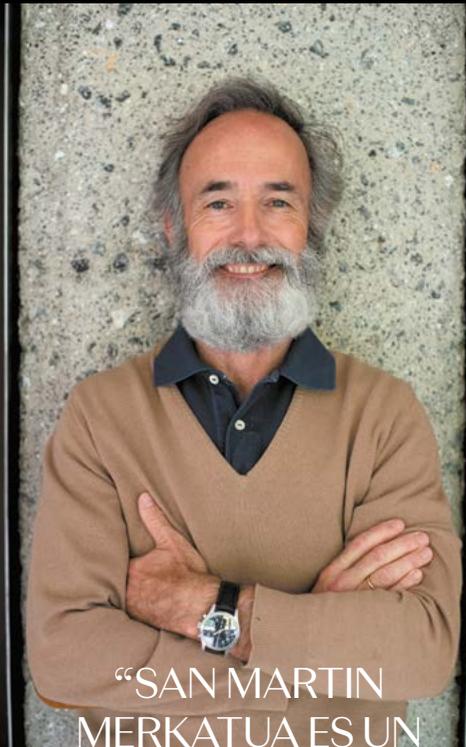
Presidente de San Sebastián Shops

Nacido en Bilbao, el arquitecto Ignacio Barayazarra fundó en 2004 el estudio Barayazarra+Castellers junto a Rosario Casteres Serrats, consolidando una trayectoria destacada en arquitectura y diseño de interiores y exteriores, así como en la creación de piezas, joyas y objetos personalizados. Con múltiples reconocimientos en su haber, Ignacio asume ahora el cargo de presidente de San Sebastián Shops. En esta entrevista, hablamos con él sobre esta nueva etapa profesional.

¿Cómo te llega esta propuesta y cómo afrontas este nuevo reto?

La propuesta me llega a través de Nerea Rodríguez, su gerente. Entiendo que mi involucración con la asociación Barrio San Martín ha influido en su decisión. Es un reto que afronto con responsabilidad y como una oportunidad para trasladar todas las ideas, las inquietudes y las propuestas que trabajamos en Barrio San Martín, así como otras que nos llegan de otras asociaciones.

¿Cuáles son tus propósitos para San Sebastián Shops en esta nueva etapa? Me gustaría servir como canal de comunicación entre las personas que están trabajando a pie de calle y la plataforma SSSHOPS; hacer llegar todas aquellas demandas y propuestas de mejora que puedan implementarse en el tejido urbano y comercial.



“SAN MARTIN
MERKATUA ES UN
BUEN REFLEJO
DE LO QUE ES EL
COMERCIO EN
SAN SEBASTIÁN”

FOTO OLGA CASTILLO

Vienes del área de la arquitectura y del urbanismo, ¿qué crees que puede aportar tu visión? La arquitectura y el urbanismo están directamente relacionados con los servicios y el comercio. El comercio funciona y mejora cuando las ciudades y el urbanismo se trabajan bien. Actualmente estamos viviendo un momento complicado, con buena parte de la ciudad patas arriba. Es una oportunidad única que no deberíamos dejar pasar.

¿Cómo definirías el comercio local de Donostia y cuál crees que es la tendencia en su evolución? Existen muchos negocios con un carácter muy personal en el que se refleja la identidad local que siempre la ha caracterizado. Somos un referente a nivel comarcal y nacional.

¿Qué vamos a encontrar en la oferta del comercio donostiarrá? Aparte del sector textil que siempre ha caracterizado a la ciudad, existe una tendencia muy vinculada al sector del arte, el diseño y la gastronomía, que está creciendo y dando a la ciudad un carácter personal y único. Muchos artistas y diseñadores locales están abriendo sus propios estudios y talleres.

¿Cómo valoras la importancia de San Martín Merkatua dentro del ecosistema comercial de Donostia? Es un buen reflejo de lo que es el comercio en San Sebastián. En un mismo espacio se aúna la tradición del productor local con la innovación y se potencia la calidad y la buena atención al cliente. Reflejo de ello es la actividad diaria que genera, que lo convierte en un polo de atracción y revitalización del centro de la ciudad.

ENCORTO

Un rincón de Donostia.

El Náutico: arquitectura y diseño en un enclave único.

Un plan para hacer en otoño.

Surfear con viento sur en la Zurriola.

Un lugar para desconectar.

El peine del viento.

Tu pintxo favorito.

El de tortilla de patata con cebolla, por supuesto.

Tu relación con San Martín Merkatua.

Mi mercado de referencia. Ahí encuentro siempre el producto de temporada que busco.

AGENDA

AZAROA
2024

VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA Γ 19:00etan



ERAKUSKETAK



URTARRILAREN
26RA

NESTOR BASTERRETXE A ETA
SAN TELMO MUSEOA.
BILDUMA BATEN LOTURAK

Artistaren jaiotzaren mendeurrenaren harira San
Telmo Museoa prestatutako proposamena.

MUSIKA



**KOKOSHCA +
LUCAS JESÚS**

DABADABA

Γ 20:00etan

AZAROAK
17

YERAI CORTÉS

VICTORIA EUGENIA ANTZOKIA

Γ 19:00etan



DORIAN

Gaztelaniazko poparen talde
enblematikoenetako batek,
Dorianek, Futuros imposibles
azken diskoa aurkeztuko du.

ANTZERKIA

VICTORIA EUGENIA
ANTZOKIA

Γ 19:30etan

**17 VECES,
RELOADED**

Faemino y Cansado

AZAROAREN
13TIK 26RA



DANTZA

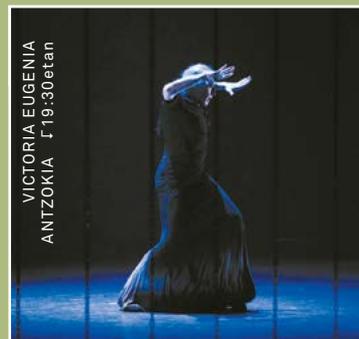
VICTORIA EUGENIA
ANTZOKIA

Γ 19:30etan

**PARAÍSO DE
LOS NEGROS**

María Pagés Compañía

AZAROAK
9



MIKELE LANDA

Zinema zuzendaria

Mikele Landa Bilbon jaio zen 1995ean, eta, Euskal Herriko Unibertsitatean Ikus-entzunezko Komunikazioa ikasi ondoren, Madrilgo TAI Unibertsitatean espezializatu zen sormenezko dokumentalgintzan, zinema esperimentalean eta bideoartean. Zinemaz, Senda bere lehen film luzeaz eta zinemagile izateaz hitz egin dugu berarekin.

Noiz erabaki zenuen zinemagile izatea? Uste dut ez zela erabaki guztiz kontziente bat izan. Betidanik disfrutatu izan dut sormenarekin eta arte adierazpenekin. Batxilergoa amaituta karrera aukeratzeko unea iritsi zenean nahikoa galduta nengil. Banekien sormena erroan duen zerbitutetan ikusten nuela neure etorkizuneko burua baina lan aukerak eta beldurrak medio komunikazio fakultatean eman nuen izena. Suediara joan nintzen karrera amaitzera, Karlstad unibertsitateko zinema fakultatera eta orduan berretsi nuen zinemagile izateko nire desira.

Nolako izan da Elías Querejeta Zine Eskolan izan duzun esperientzia? Zer eragina izan du zure garapen profesionalan? Aurretik egindako ikasketekin alderatuta oso bestelakoa izan da niretzako Elías Querejeta Zine Eskolan bizitakoa. Zenbait urtez kazetari bezala lan munduan ibili ostean itzuli nintzen ikasketetara berriro. Beste heldutasun batekin, gustuko nuen horretan lan egiteko eta nire muga propioak gainditzeko, sakontzeko, gogo handiekin murgildu nintzen zine eskolan. Eta hain zuzen, guzti hori lortzeko espresuki prestatuta dagoen oso leku berezia aurkitu nuen Tabakalerako beheko solairu hartan. Ahal izan nuen guztia baliatu ostean indarberrituta ateratu nintzen eskolatik.

Gaur egun, Senda-n, zure lehen fikziozko film luzean ari zara lanean. Zer aurreratu diezagukezu pelikula honi buruz? Nolako izaten ari da sortze prozesua? Aurretik egindakoekin alderatuta prozesu luzeagoa eta sakonagoa ari da izaten. Ezaugarri asko kontuan izanda, Senda erronka berri bat ari da izaten niretzat. Filmak ideia nahiko abstraktu bat du abiapuntutzat: mundu ulerkera kontrajarriak dauzkaten pertsonen arteko elkargune bat irudikatzea, talkatik aldentuz eta trukea jarrita jomuga. Ideia hori lurretik oso gertu kokatzen da filmean; keinuekin, errepikapenekin eta objektu arruntekin ari naiz gidoia idazten.

Nola ikusten duzu emakumeek egindako zinemaren egungo panorama? Igarri dezaket haurra nintzela zinema ikusten hasi nintzen garaiarekin alderatuta, egun emakumeek egindako zinema ikusteko aukera askoz gehiago dauzkadala

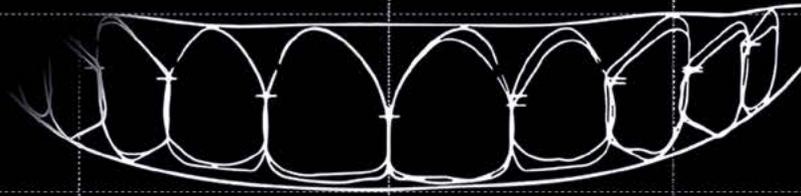
“BETIDANIK
DISFRUTATU
IZAN DUT
SORMENAREKIN
ETA ARTE
ADIERAZPENEKIN”

inguruan. Nik neuk identifikagarriagoa zaizkidan munduari begiratzeko moduak aurkitu ditut emakume zinemagileen lanei esker eta horrek, sortzaile bezala ez ezik, pertsona bezala ere neure buruarekin moduren batean erosoago egoten laguntzen dit. Denok dakigu asko dagoela egiteko oraindik, filmak zuzentzen dituzten pertsonen profila ez dela gizartearen aniztasunaren isla, ezta gutxiago ere, baina ahots eta begirada horiek azaleratzeko lanean diharduten programatzaile, historialari, artxibozain eta ikertzaileei aitortza egin nahiko nieke.

Zeintzuk dira zure erreferenteak? Askok dauzkate. Uste dut sortze prozesu batean murgilduta nagoela erabakimenez ala kasualitatez ikusi, entzun edo kontsumitzen dudana guztiak moduren batean ala bestean eragin egiten didala. Baina oraintxe bertan, kontzienteki buruan darabilzkit adibidez: Maya Deren, Alice Diop, Kelly Reichardt, Andrea Arnold eta Apichatpong weerasethakul.

Zer aholku emango zenieke zinema munduan hasiberriak diren zinemagile gazteei? Lan asko egin dezatela. Gertu daukaten horrekin, inguruko pertsonekin hasi daitezela pieza txikiak egiten. Egindako hori nork ikusiko duen edo non proiektatuko den gehiegi pentsatu gabe ausartu daitezela beraien begirada propioa lantzen. Izan daitezela kritikoak euren buruarekin baina bereziki izan daitezela zintzoak esan nahi duten horrekin. Elikatu daitezela disziplina ugariatako artelanekin eta bilatu dezatela hartzaile bezala zirrara eragiten dien hori. Neuk behintzat horri zor dizkiot egun dauzkadan aukerak eta zinema egiten jarraitzeko grina.

943^a 428' 628."W



www.echeverriadelvalle.com

e&dv

Echeverría & Del Valle
ORTODONCIA ESTÉTICA

info@echeverriadelvalle.com