

Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 11

MARTINTXO SUKALDARI

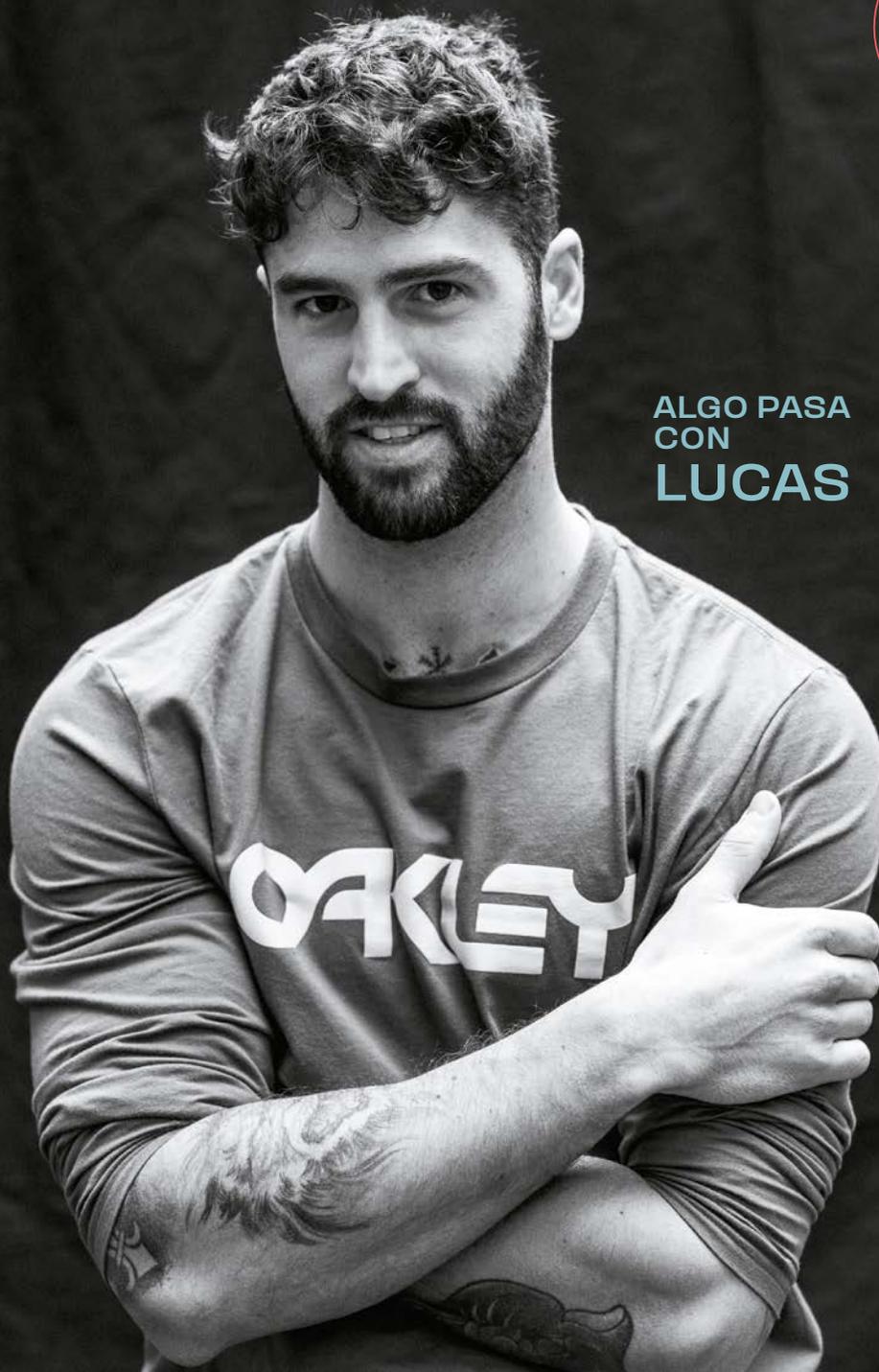
Antxo, la reina de la primavera

SAN MARTIN GOURMET

Plancton marino, setas, trufas y olivas andaluzas.

TALENTUZ

Sneakers Royo, sostenibilidad y moda desde Eibar



ALGO PASA
CON
LUCAS

Nos citamos en San Martín Merkatua días antes de que Lucas tuviera que volver a Suiza para hacer la última carrera de la temporada oficial. Nos cuenta que tiene una lesión dolorosa en la espalda, pero no borra la sonrisa de la cara durante la sesión de fotos. Lleva doce años pegado a una tabla de snow, pero toda una vida subido a la nieve.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUGA / FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

LUCAS EGUIBAR

EL CHICO QUE VUELA SOBRE UNA TABLA DE SNOW



Lucas Eguibar en la sesión de fotos en San Martín Merkatua

Eres campeón del mundo de snowboard cross, lo nunca visto en esta disciplina del deporte de invierno español. ¿Cómo lo llevas? Sí, nunca había pasado (se ríe). Pero estoy normal. Desde 2017, cuando me quedé con la plata, no había vuelto a subir al pódium. He luchado mucho estos años y al final lo he conseguido. No es por hacerme el chulo, pero yo sabía que estábamos haciendo un buen trabajo y que podríamos conseguirlo.

¿Qué le dirías al Lucas Eguibar que empezó a esquiar a los dos años y que no se imaginaba que podría convertirse en campeón del mundo? Pues le diría que se dedicara al snow y dejara el esquí. A los quince empecé con el snow, pero todo lo que aprendí esquiando me ha venido muy bien.

¿El snow te encontró a ti o a la inversa? Yo creo que el snow me encontró a mí. Empecé por probar, me apunté al campeonato de España y los entrenadores nacionales me propusieron entrenar con ellos. Era algo que no tenía previsto.

El snow es para ti... Para mí es sinónimo de vida y de libertad.

¿Compensa el sacrificio? Ser deportista de élite me ha dado muchos buenos momentos y, a pesar de tener que dedicarme en cuerpo y alma, me ha compensado. Para empezar, me ha dado un trabajo y jamás imaginé que podría vivir de ello. Me ha permitido conocer a gente nueva y viajar por todo el mundo. Pero he perdido muchos momentos con la familia y los amigos. El día de San Sebastián, por poner un ejemplo, solo he estado un día en mi vida en Donosti.

¿Cómo te está afectando la pandemia deportivamente? A pesar de todo lo que está ocurriendo, podemos seguir entrenando y se

agradece. Pero también es caótico e incómodo, porque todo el rato estás pensando en que tienes que hacerte las PCR y que, sobre todo, no seas positivo. Porque por mucho que te sacrifiques para no juntarte con la gente, nunca sabes dónde puedes contagiarte. Un día, en Suiza, después de entrenar todo el día, tuvimos que hacer hora y media de coche para ir a Zurich a hacernos una PCR y hacer otra hora y media para volver. Y las navidades las pasé solo con mi fisio y no nos juntamos con nadie. Estresa un poco.

¿Dónde estás entrenando? Con el Covid no hemos salido de Europa y hemos estado sobre todo en Suiza. Estuve allí más de 45 días seguidos, porque tuve que hacer cuarentena. Para evitar idas y venidas y nuevas cuarentenas, me quedé todo ese tiempo, pero de normal suelo viajar también a Italia y a Austria.

Háblame de ese león tatuado que llevas en el brazo. Quería tener los brazos tatuados y el dibujo del león me gusta, pero no tiene un significado especial. Otros sí. Tengo desde los nombres de mis hermanos a un retrato de mi abuela. También un dibujo de mi abuelo, que murió justo después de los juegos olímpicos. Tengo más de treinta tatuajes. Dejé de contarlos.

La familia es muy importante para ti, por lo que veo. Sí, la familia y los amigos es lo más importante. Que el deporte me quitara tantos momentos de estar con ellos me hizo valorar mucho a las personas que quiero. Cuando estoy en Donosti, vivo solo, y procuro cenar al menos dos veces por semana con ellos. Nos vemos bastante.

¿Cómo te ves dentro de diez años?
¿Podrías seguir compitiendo? Diez años son muchos años. Depende del cuerpo. Si sigo bien y tengo



resultados, pues genial, pero creo que los 33 es una buena edad para terminar.

¿Y a qué piensas dedicarte? Ser entrenador de snow es lo que más a mano tengo. España no es un país con tradición de snow y por eso falta escuela. Se me daría bien. De hecho, soy el que muchas veces ayuda a mis compañeros y a mí no me entrena nadie. Yo me entreno a mí mismo. Es un deporte en el que más que un entrenador necesito gente que me ayude en la pista.

¿Qué importancia tiene la preparación psicológica y mental? Para llegar arriba tienes que tener la cabeza muy bien puesta. Rafa Nadal lo ha dicho varias veces, que juega de diferente manera según el jugador al que se enfrenta, pero por mucho que te toque el número uno del mundo o el número doscientos, tu actitud tiene que ser la misma. Puedes pensar que el partido es fácil y que lo tienes ganado y luego te llevas la sorpresa. Y eso en mi deporte pasa mucho. Y más porque yo no compito uno contra uno.

Nosotros competimos cuatro contra cuatro. Y tienes que ir muy centrado.

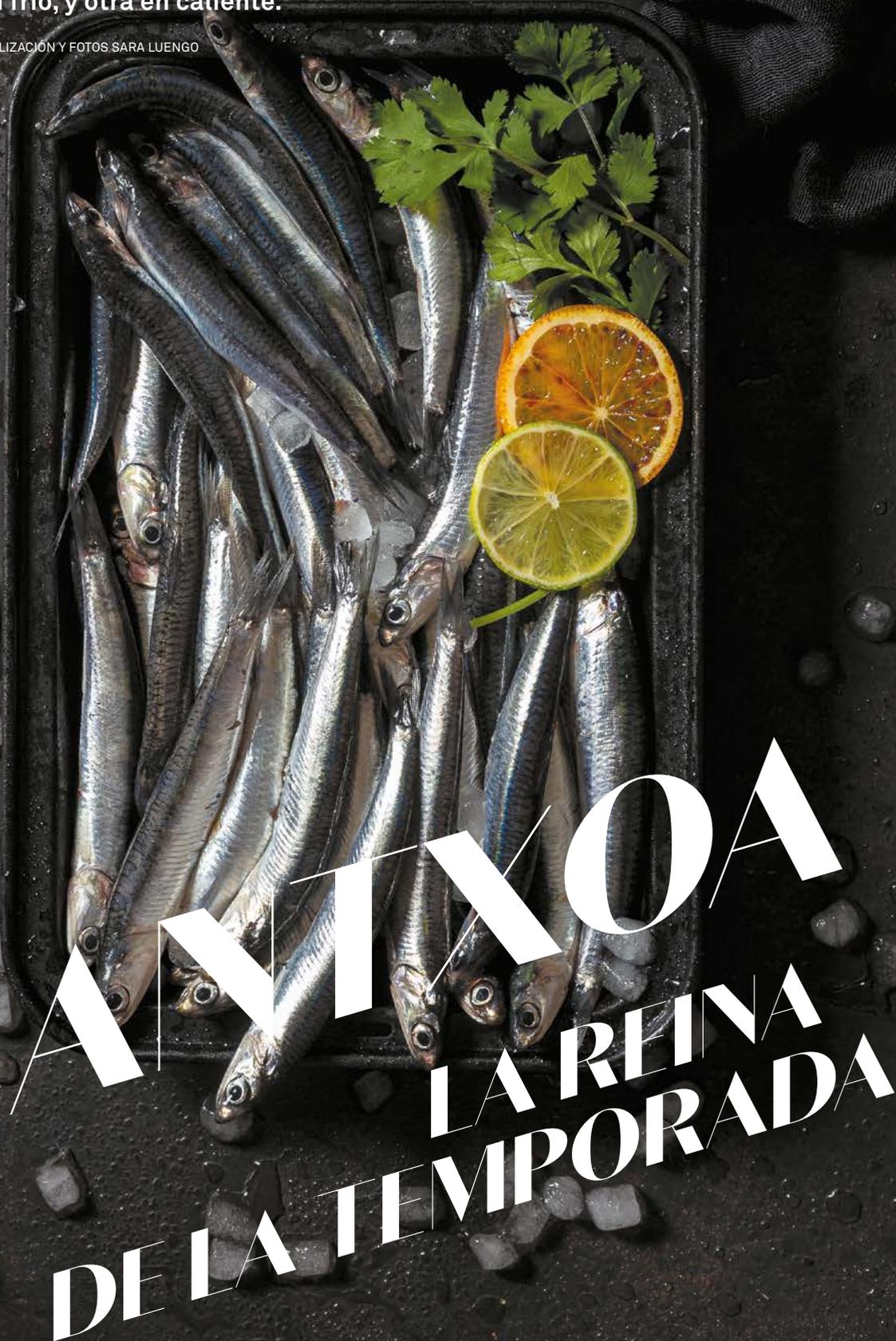
¿Qué vas a hacer cuando acabe la temporada? Si no hubiese pandemia, me gustaría ir a Indonesia a surfear. Tengo otro viaje pendiente que es ir a Noruega a hacer snow, pero a la aventura. Me flipa el deporte y organizo mis vacaciones en función de lo que vaya a practicar. Tras el confinamiento me aficioné a escalar y me fui con unos amigos en furgoneta varios días a escalar. Me flipó y me dio la vida. Para mí el deporte lo es todo.

“LA ALIMENTACIÓN ES MI GASOLINA”

“Tengo que comer bien, porque la comida es la gasolina que le echo a mi cuerpo. Tanto para que el cuerpo rinda a tope como para que esté ligero. Y también para que se regenere bien y al día siguiente volver a entrenar. El cuerpo es muy inteligente. En Donosti se come súper bien e intento comer mucha verdura y pescado y carne, de vez en cuando. Cuando estoy en la montaña, es más difícil encontrar buenos alimentos, así que tiramos de pasta. El alcohol te lo prohíben siempre, pero yo desde hace muchos años si estoy con la familia o con amigos, si quiero tomarme una copa de vino, me la tomo. Nunca voy a dejar de celebrar con la familia ni con los amigos. Hay que celebrar las cosas, porque nunca se sabe”.

Versátil y agradecida, la antxoa del Cantábrico está en su mejor momento. Te proponemos dos formas diferentes de cocinarla, una en frío, y otra en caliente.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



ANTXOA LA REINA DE LA TEMPORADA

CEVICHE CÍTRICO DE ANT XOAS Y NARANJAS SANGUINAS



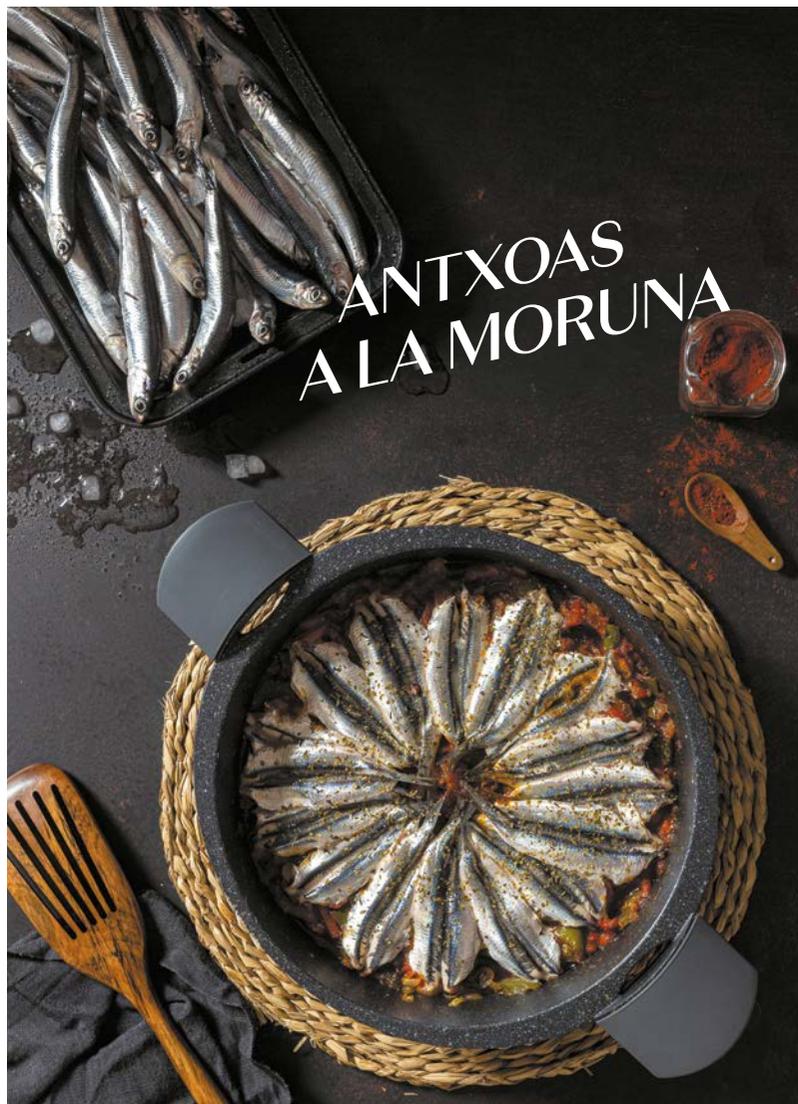
300 gr de antxoas limpias en filetes / 1 cebolla morada / 3 limas / Sal / Pimienta negra / Cayena en copos / 3 naranjas sanguinas / 1 cucharada de aceite de oliva virgen

Elaboración

- 1 En un bol poner el zumo de las limas, el aceite, sal, pimienta negra recién molida, cayena y la cebolla cortada en tiras finas.
- 2 Mezclar todo y añadir los filetes de antxoa.
- 3 Reservar 10 min. en el frigorífico.

- 4 Pelar las naranjas quitándoles la parte blanca y cortar en rodajas finas.
- 5 Para servir, colocar en el fondo del plato unas rodajas de naranja y repartir por encima las antxoas con el jugo de la marinada.
- 6 Terminar añadiendo unas hojas de cilantro fresco.

ANT XOAS A LA MORUNA



500 gr de antxoas / 1 cebolla dulce / 1 pimiento morrón / 2 pimientos verdes / 3 dientes de ajo / 2 tomates grandes / 1 cucharadita de pimentón / 1/2 cucharadita de comino molido / 1/2 cucharadita de pimienta negra molida / Sal / Orégano / Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- 1 Cubrir el fondo de la cazuela con aceite.
- 2 Trocear la cebolla y los pimientos y sofreirlos hasta que estén tiernos.
- 3 Añadir los ajos picados y el tomate cortado en dados, y cocinar todo junto hasta que el tomate esté hecho.

- 4 Agregar el pimentón, el comino, la pimienta, rectificar de sal y remover para que se mezclen los sabores.
- 5 Colocar las antxoas sobre la salsa formando una rueda, añadirles un poco de sal y espolvorear con orégano.
- 6 Tapar y cocinar 5 min, hasta que las antxoas estén hechas. Servir calientes.

GOUR- MET



OLIVÍSIMA

CACERESKO OLIBA BELTZAK

Olivísimako produktu nagusietako bat da. Oliba beltzetan finenetakoa omen da, duen testuragatik eta zapore dotore eta delikatuagatik. Koktel, gilda eta pintxoetan areagotu egiten du multzoaren zaporea. Ozpinetako luzoker, tipula txiki, kapar, azenario eta baratxuriek konbinatzeko ere ezin hobea da. Eta patata- eta bakailao-entsaladan ere, gozo-gozoa.

→ Olivísima
-1. solairua
San Martin Merkatua

ARROSPIDE

PERRETXI KOEN ZALEEN TZAT

→ Arrospide
0. solairua
San Martin Merkatua

Perretxiko eta boilurrekiko grinak eramanda, Arrospide-Sarasola senar-emazteek Arrospide Banaketak sortu zuten 1992an. Eta zenbait hamarkadaz jatetxe zorrotzenetarako produkturik onenak aukeratzen jardun eta gero, saltoki bat jarri dute gure merkatuan. Bertan, Aiora Arrospidek irribarre batez eta esperientzia handiz ematen du arreta.

Hainbat bazterretatik ekarritako eta tentuz aukeratutako sasoiko onddo eta perretxiko freskoak aurkituko dituzu Arrospiderenean. Era berean, perretxiko izoztuak, deshidratatuak eta kontserbakoak eskura ditzakezu. Olioak, boilurrak... baita sasoiko barazki bikainak ere. Baietz gustatu!



ULTRAMARINOS ALTUNA

ITSAS PLANKTON LIOFILIZATUA

Elikagai eksklusibo horren sortzailea Angel León sukaldaria da, "itsasoko chafa" ezizenaz ezaguna. Zientziak eta sukaldaritzak bat egiten dute plater tradizionaleri zapore berriak emateko.

→ Ultramarinos Altuna
-1. solairua
San Martin Merkatua



MAUN

PATATA-TORTILA HEGALARIA

Patata-tortila ezin hobearik amesten baduzu, erraz-erraza duzu. Zatoz Maun Grilla Bar tabernara eta eskatu pintxo bat. Zukutsua, gozoa, maitasunez eta osagairik onenez egina da. Dastatu egin dugu, eta ziur gaude ikaragarri gustatuko zaizula. Egunean bat besterik ez dute egiten, eta azkar bukatzen da. Beraz, badakizu.

→ Maun Grill Bar
0. solairua
San Martin Merkatua





CASA 887

UN RINCONCITO DE SAO PAULO EN GROS

Amigos, familia y gente especial en torno a la mesa mientras comen, beben y ríen. La alegría de vivir que se respiraba en la casa familiar del cocinero Antonio Belotti en Brasil, es la misma que se disfruta en este restaurante donostiarra.

¿Qué es Casa 887? Todos los detalles de nuestro restaurante están inspirados en la casa 887, mi casa de Sao Paulo, en la que viví desde que nací hasta que llegué a Donosti para hacerme cocinero y donde me enamoré de la importancia que se da al producto y al entorno.

Vuestra filosofía se basa en el producto como concepto. Buscamos incansablemente los mejores productos de la tierra y el mar, porque son los que van acompañar y matizar de una forma muy positiva estos encuentros tan especiales que pasan en la mesa de nuestra casa.

¿Qué técnicas y qué cocinas inspiran vuestro trabajo? Nuestra cocina da una vuelta por las técnicas y sabores del mundo. No cerramos las puertas a nada. Nos gusta comer y siempre pensamos en cómo y por qué va a disfrutar la gente de nuestros platos. Cocinamos para nosotros mismos.

¿Cuál es vuestra relación con Mercado San Martín? Nos encanta poder ir al mercado a ver qué nos ofrece nuestra tierra y poder probar nuevos platos con esos productos, tener contacto cercano con nuestros productores y acercarse más al origen del producto.

CASA 887 Gran Vía 9, bajo. Donostia

RECETA

Black Truffle Carbonara 887

- 250 g Papada ibérica curada
 - 300 g Maccheroni rigati
 - 6 Yemas de huevo
 - 70 g Parmesano rallado
 - 6 cuch. Caldo de pollo
 - Pimienta molida
 - Trufa negra
- Poner agua abundante a cocer con un ratio de 16 g de sal por litro de agua. Una vez hervida introducir la pasta y cocer al dente.
 - Mientras la pasta esta cociendo, trocear la papada en cubos y saltear en una sartén a fuego medio.
 - En un bowl introducir las 6 yemas de huevo, el Parmesano y la pimienta al gusto, mezclar y reservar.
 - Cuando a la pasta le queden 2 minutos, colar e incorporar a la sartén con la papada, saltear. Añadiremos 6 cucharadas de caldo de
 - pollo que terminaran de cocer la pasta.
 - Incorporaremos la pasta salteada al bowl con las yemas y removeremos constantemente para que no se cuajen.
 - Una vez bien mezclado y emulsionado serviremos en el plato.
 - Rallamos la cantidad oportuna de trufa encima y dejamos que suelte el aroma con el calor del plato.
 - Listo para comer.

Si te gusta hacer ejercicio recuerda que una **alimentación** variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones. En **San Martín Merkatua** encontrarás todo lo que necesites para que tu cesta de la compra sea saludable para ti.

BIENESTAR PERSONAL

6 razones para practicar el entrenamiento dirigido

La pandemia nos obligó a cambiar muchas de nuestras rutinas, entre ellas la deportiva. Si quieres volver a entrenar con los mejores resultados después de una época de entrenamiento en casa, te explicamos por qué el entrenamiento dirigido es tu gran aliado para conseguir la mejor versión de ti mismo.

- 1. Atención individualizada.** Cada uno de nosotros tenemos nuestras propias necesidades y limitaciones. Conseguir trabajar sobre ellas es el primer fundamento de una atención individualizada.
- 2. Menor riesgo de lesión.** Dar capacidad (fuerza) a esas posturas hará que sean más resistentes a la fatiga y que por lo tanto podamos generar un menor porcentaje de riesgo lesional.
- 3. Mejora de la técnica.** Mejorar la salud significa entrenar posturas y darles capacidad (entrenamiento de fuerza). Para ello es fundamental la orientación de un profesional sobre cuáles son las posturas más adecuadas.
- 4. Consecución de objetivos.** La programación y periodización es clave para progresar de una manera más eficiente y eficaz hacia tu objetivo final.
- 5. Conocer tus límites.** Cuando alguien te exige es cuando conseguimos nuestra mejor versión. Trabajar de una manera guiada hará que puedas ponerte al límite, pero con la seguridad de un profesional que te guíe.
- 6. Compromiso y constancia.** A veces cuesta entrenar, por eso, contar con un profesional puede proporcionar muchas veces ese punto extra de motivación.



Mikeletegi, 73B - Locales 305-308. Donostia
943 457 800 / 609 078 968
info@ammma.es



JOYERÍA IRANTZU

JOYAS QUE DICEN MUCHO DE TI

Irantzu Zuriarrain afirma que **“la joya que llevamos nos define”**. Por eso, en su joyería de la calle Bergara trabaja con pasión y rigor para ofrecer a sus clientes las mejores y más variadas piezas de joyería.

Nueva visión de la joyería. “Joyería Irantzu nació con la intención de atender la necesidad de innovación y modernización de nuestro sector, manteniendo un equilibrio ideal entre la joya tradicional y la joya de marca. Nuestra filosofía es ser auténticos y diferentes. Para ello trabajamos con rigor y profesionalidad, seleccionando en cada momento las tendencias y estilos más adecuados para nuestros clientes”.

Cuarta generación. “Mi familia materna lleva décadas dedicada a la relojería y a la joyería. De ella he aprendido la pasión por el trabajo y el compromiso. La joyería es mi mundo y mi forma de vida. Requiere una gran dedicación y pasión por los detalles”.

Marcas de prestigio. “Somos representantes exclusivos en toda la zona norte de varias firmas de reputación internacional: Pomellato, Messika, Vhernier, Roberto Coin, Gigi Clozeau, Recarlo...”.

Las joyas hablan. “Definen nuestro gusto y nuestra personalidad y, además, mantienen vivos recuerdos de nuestra vida, de personas que quizás ya no están pero que siguen a nuestro lado en el recuerdo y también nuestras emociones”.



GIGI CLOZEAU



POMELLATO



VHERNIER



El Donosti de Irantzu Zuriarrain:

UN RINCÓN DONDE REFUGIARSE. Un museo, una iglesia antigua, bajo un árbol en un soleado atardecer y cualquier espacio donde se conjuguen arte y silencio, o arte y música.

SU CAMINATA FAVORITA. Cualquiera entre monte y acantilado de mar.

Y si es un día soleado, muchísimo mejor.

UNA CENA CON AMIGOS. En el Narru, con vistas a la catedral iluminada.

ALGO QUE CAMBIARÍAS DEL “MARCO INCOMPARABLE”. Nada. Tenemos la ciudad más preciosa del mundo.

SAN MARTIN MERKATUA. Es nuestro espacio gastronómico de referencia. Tiene una oferta magnífica en todos los puestos. Éramos asiduos al Gastropote y nos encantaría poder disfrutar nuevamente de su música y ambiente tan agradable.

AGENDA

APIRILA 2021



APIRILAK 11

┆ 19:00etan

LA DIVA

VICTORIA EUGENIA

Albert Boadella aktore eta dramaturgo ezagunak antzerki musikaleko ikuskizun bat estreinatzen du, **Maria Callas** sopranoaren irudian sakontzen duena. Antzezlanak kantari estatubatuarraren goraldiaz eta gainbeheraz egindako kontaketa da.

www.victoriaeugenia.eu

ZINEMA

APIRILAK
23 > 30 ARTE

GIZA ESKUBIDEEN
XVIII. ZINEMALDIA



MUSIKA

APIRILAK

10



DOKA ┆ 16:30etan

JOSEBA B. LENOIR GANG

Nortasun handiko rock-blues-psichodelia-country kanta moldatuak.

APIRILAK

26

ORFEOIAK FAURÉ
ETA RUTTER
ABESTEN DITU

Donostiako Orfeoia antolatutako kontzertu klasikoaren I. zikloko laugarren kontzertua.

ABR. 24

LEIHOTIKAN.
25 urte taula gainean.

┆ 18:30 H.

DOKA ANTZOKIA



APIRILAK

17



┆ 19:00etan

DOKA

EKIZA

Jurgi Ekiza-k, Willis Drummond taldeko kide-sortzaile eta kantariak, berriki argitaratu du bere lehen diskoa bakarlari gisa Bidehuts zingularen bidez.

ANTZERKIA

APIRILAK

16/17



VICTORIA EUGENIA ┆ 19:00etan

LOS ASQUEROSOS

Manuelek polizia bat zauritu du, ihesari eman dio, eta osabaren etxean babestu da. Ez daki zenbaterainokoa den zauria, baina osabak aholkatzen dio desager dadila. Miguel Rellán eta Secun de la Rosarekin.

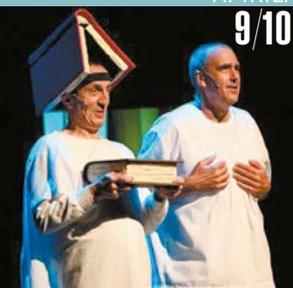
EZ DOK ERO

Tartean Teatroa konpainiaren azken antzelana, Patxo Telleria eta Jokin Oregirekin.

┆ 19:00etan

APIRILAK

9/10



ANTZOKI ZAHARRA

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

NURIA ROBLEÑO Y SOFÍA MACHÍN, SNEAKERS ROYO

“Somos dos chicas de Eibar a las que nos encanta viajar y la moda. Un viaje a Asia nos abrió los ojos y no podíamos quedarnos de brazos cruzados. Creamos Royo Brand, una marca de moda sostenible que incluye zapatillas y accesorios de diseño exclusivo creados con materiales reciclados: neumáticos, botellas de plástico, ropa u orgánicos como la fibra de la piña y el maíz”.

“La moda es la segunda industria más contaminante. Queremos aportar nuestro granito de arena”

Hacéis zapatillas veganas. ¿Cómo se entiende esto? Están hechas a base de materiales orgánicos, reciclados y veganos, pero de calidad, con texturas únicas y especiales.

En Royo unís moda, tendencia y respeto al planeta. ¿Creéis que Greta Thunberg os compraría un par de zapatillas? Nos atrevemos a decir que sí. Tenemos muchas cosas en común con Greta, compartimos valores y podría sentirse identificada con la filosofía de la marca Royo.

¿Yo pensaba que la piña era muy buena para la retención de líquidos, pero vosotras la utilizáis para hacer vuestras sneakers! Hace un tiempo nosotras hubiéramos pensado lo mismo. Pero en estos momentos podemos decir con orgullo que parte de nuestras zapatillas está hecha a base de fibra de piña. Es un material mucho más sostenible y ecológico que el cuero tradicional. Se produce a partir de las fibras de hojas de piña, que son un subproducto de la cosecha. El trabajo se originó en Filipinas con el objetivo de integrar y promover el desarrollo social, ecológico y cultural.

¿Son las zapatillas los nuevos ‘stilettos’? Las zapatillas se han vuelto el básico imprescindible para todo, así que podríamos decir que sí.

¿Cómo se lleva lo de vender sneakers en plena pandemia mundial? La pandemia no nos lo pone fácil, pero no nos podemos quejar. Estamos muy contentas con la acogida. Han gustado mucho tanto las zapatillas como los calcetines y seguimos trabajando día a día para poder llegar a nuestro público y seguir creando productos e inspirando a las personas.

Convenedme de que un par de zapas Royo son una buena inversión. Comprando unas Royo estás apoyando la economía local. Las zapatillas son de edición limitada y están hechas en un taller familiar de Elche con materiales sostenibles y de calidad. El packaging es 100% reciclado y reciclable, no utilizamos plástico. Creemos en una transparencia radical por lo que a través de nuestra web y nuestras redes sociales, puedes saberlo todo sobre la marca. No hay secretos, no tenemos nada que ocultar.

Un estilismo perfecto para llevar unas Royo. Royo reúne un estilo urbano, sofisticado con un toque creativo y vintage. Son un básico para el día a día, pero con un toque especial de texturas. De modo que se adaptan a todo tipo de estilismos. Desde una blazer con unos jeans y camisa hasta un vestido más formal, dándole ese toque más casual con las zapatillas.





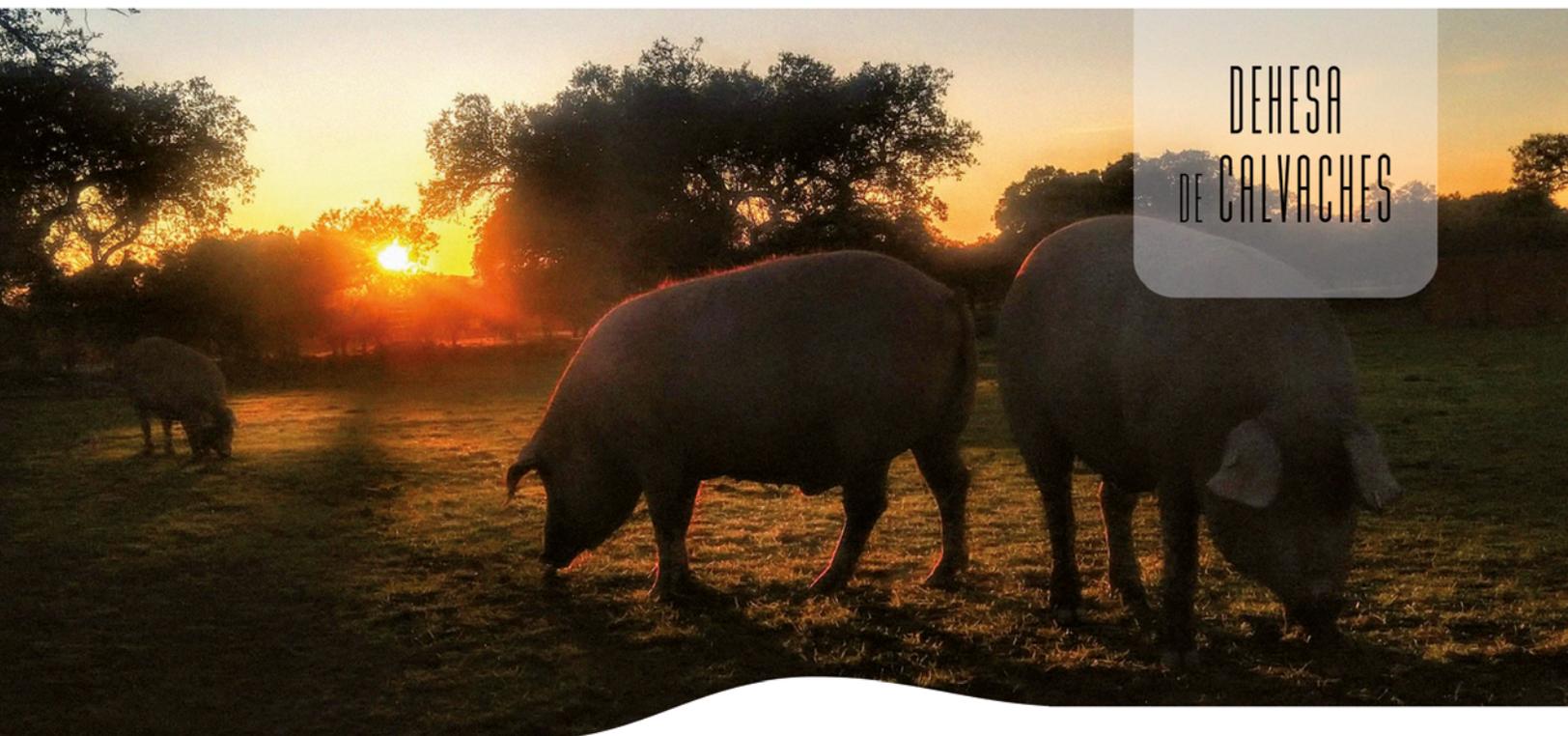
CURACIÓN
NATURAL

.....

PUREZA

.....

SELECCIÓN
EXCLUSIVA



DEHESA
DE CALVACHES

DESDE 1954



MUÑOA – ARTESANOS DE LA ALIMENTACIÓN

San Martin Merkatua