

Martintxo

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN SAN MARTIN MERKATUA?

Nº 5

MARTINTXO SUKALDARI

Pasos para hacer una mermelada casera perfecta.

TALENTO LOCAL

Lola Gil, escritora e instagrammer donostiarra.

CAPRICHOS GOURMET

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





LADY MIAR MIA LADE

MERMELADA DE CIRUELAS ROJAS

Pasos para que te salga perfecta. Sana y con un sabor delicioso, no tiene nada que ver con las industriales.

		
tarros de 400 ml.	fácil	una hora

- _ 1 kg. de ciruelas rojas
- _ 500 gr. de azúcar
- _ 1 palo de canela
- _ 2 clavos de olor
- _ El zumo de un limón

Además de endulzarnos el desayuno sobre unas crujientes tostadas, la mermelada puede darnos sorprendentes alegrías culinarias en cualquier otro momento del día. Marida a la perfección con una tabla de quesos, en forma de postre, en batido, como acompañamiento a la carne... Te contamos los pasos para hacer una exquisita mermelada casera y cómo combinarla en dos recetas súper originales. Compra fruta de temporada madura (o aprovecha si alguna se te ha quedado pocha), ponte el delantal y disfruta en los fogones. Con una hora de trabajo conseguirás varios botes para completar tu despensa.

Fruta madura:

Para hacer mermelada en casa, necesitamos fruta en su punto óptimo de maduración o a punto de alcanzarlo. Si está demasiado madura, nuestra mermelada saldrá excesivamente ligera.

Cocción:

El tiempo variará dependiendo de la fruta. Un truco muy utilizado para saber si la mermelada está lista es colocar un par de platillos en el congelador. Cuando veamos que la

mermelada tiene una buena consistencia, colcaremos media cucharadita de mermelada en el plato bien frío y esperaremos unos segundos. La mermelada espesará considerablemente al enfriarse.

Azúcar y otras opciones:

La mermelada suele contener entre 550 gr y 700 gr de azúcar por kilo de fruta. El azúcar es necesario si queremos que nuestra mermelada tenga la consistencia adecuada y se conserve durante una larga temporada fuera del frigorífico

una vez envasada al vacío. Si queremos preparar mermelada sin azúcar, podemos añadir semillas de chía a la fruta cocinada o utilizar agar-agar. En estos casos, conservaremos la mermelada en el frigorífico y tendremos que consumirla en unos días.

Conserva:

Para conservar la mermelada, es recomendable cocer los tarros de mermelada al baño maría. Para ello, necesitamos tarros con tapas nuevas que habremos limpiado y secado previamente. Colocamos

un trapo en el fondo de una cazuela y encima posicionamos los tarros. Los cubrimos de agua fría hasta justo por debajo de la tapa. Llevamos la cazuela a ebullición y los dejamos hervir durante 10 minutos dejando los tarros enfriarse dentro de la cazuela.

Una vez preparada la mermelada, la almacenaremos en un lugar fresco y alejado de la luz. Como todas las conservas, una vez abierto el tarro, lo conservaremos en el frigorífico.

¡A TENER EN CUENTA!



1 _ Limpia bien las ciruelas, pártelas y quítales el rabito y el hueso.
2 _ Corta las ciruelas en trozos.
3 _ Echa los trozos de fruta en una cazuela con fondo. Añade el azúcar, riega las ciruelas con el zumo de limón y añade la rama de canela y los clavos de olor.
4 _ Pon la olla a calentar a fuego medio y tápala para que las ciruelas suelten agua y se cocinen. Remueve de vez en cuando.
5 _ Cuando han soltado el agua, retira la tapa y remueve para que no se peguen.

6 _ Cuando la mezcla comience a hervir, remueve todo el rato porque es muy fácil que la mermelada se pegue al fondo. Verás que la mermelada va espesando y que la fruta se va deshaciendo poco a poco.
7 _ Tardarás aproximadamente una hora en hacer la mermelada de ciruelas rojas. En ese momento verás que la fruta se ha deshecho y la mezcla ha espesado.
8 _ Como hemos cocinado las ciruelas con piel, pásalas por el pasapurés para no encontrar pieles en la mermelada.



OTXOLAIN AHUNTZ GAZTA LABEAN, ERROMERO, PIKUZKO MARMELADA ETA INTXAURREKIN




 4 erraza 60' marmelada + 20' gazta

Otxokain ahuntz gazta **Abatza** salmenta postuan topatuko duzu.

→ San Martin Merkatua
-1. solairua

Pikuzko marmelada

- 500 gr piku
- 300 gr azukre txuria
- Limoi erdi baten zukua

Gazta labean egiteko

- 2 ahuntz gazta tamaina ertainekoak eta azala bigunekoak
- Erromero freskoa
- Pikuak
- Intxaurreak

Nola egin

Marmelada:

- 1 Garbitu pikuak eta kendu zutoinak.
- 2 Moztu pikuak. Jarri lapiko batean azukrea eta limoi zukuarekin.
- 3 Jarri irakiten su erdian eta taparik gabe nahi duzun trinkotasuna lortu arte.

Gazta labea

- 1 Berotu sua 180 gradutara.
- 2 Jarri gaztak erretilu batean labe-paper baten gainean.
- 3 Gazten gainean jarri erromero adartxo batzuk eta labekatu 12-15 minutuz. Arreta jarri urtu ez daitezen.
- 4 Zerbitzatu gazta epelak. Lagundu piku marmeladarekin, intxaurreak eta ogi zati batekin.





PUDIN DE CHÍA CON GRANOLA Y MERMELADA DE MELOCOTÓN Y/O CIRUELA

4 | fácil | 60' mermelada + 15' pudin
8h reposo

Para la mermelada de melocotón
- 1 kg de melocotones sin hueso
- 650 gr de azúcar para mermelada
- El zumo de medio limón

Para la mermelada de ciruela
- 1 kg de ciruelas sin hueso
- 550 gr de azúcar
- El zumo de medio limón

Para el pudin de chía
- 500 ml de leche fresca o bebida vegetal
- 85 gr de semillas de chía
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Mermelada de melocotón
- Mermelada de ciruela
- 2 ciruelas
- 1 melocotón
- 8 cucharadas de granola
- Un puñado de almendras troceadas groseramente

Elaboración

De la mermelada de melocotón y ciruela

Sigue los pasos de elaboración de la página 3, utilizando los ingredientes que corresponden a cada mermelada.

Del pudin de chía

1 Mezcla la leche o bebida vegetal con las semillas de chía y deja reposar en el frigorífico durante 8 horas.

2 Calienta la mermelada durante unos segundos para aligerar la textura ligeramente.

3 Prepara el pudin de chía colocando un par de cucharadas de granola en la base de un vaso o bol. Añade unas cucharadas de pudin de chía seguido de unas cucharadas de mermelada. Continúa alternando entre pudin de chía y mermelada hasta llegar al borde del vaso o bol.

4 Termina con fruta troceada, un puñado de almendras y una pizca de polen de abeja.

5 Reserva en el frigorífico hasta la hora de servir.



UNIDOS CON EL ZINE- MALDI

San Martin Merkatua crea una nueva campaña de comunicación con motivo del Festival.

También nos encanta salir a recoger y entregar premios.

Celebramos una nueva edición del Festival de Cine de San Sebastián.

 San Martin
merkatua

www.mercadosanmartin.es
c/ Urbieto, 9 - Donostia



Fomentar la cultura es uno de los compromisos que tenemos en San Martin Merkatua. Y para mostrar el amor que sentimos por el cine y por nuestro Festival, hemos creado un año más, una campaña de comunicación gráfica para el programa del Festival y para nuestras redes sociales. Las diferentes piezas se publicarán durante los días del evento, del 18 al 26 de septiembre, y están protagonizadas por nuestros asentadores. Porque este año han tenido que enfrentarse a su papel más difícil. Y lo han hecho de premio.

→ También vamos a poner en marcha un divertido juego en nuestras redes sociales relacionado con el séptimo arte. Participa y enséñanos cuánto sabes de cine.



GOUR- MET

FIN DE TEMPORADA

MELÓN
PIEL DE SAPO

Finalizan los días para poder disfrutar del melón nacional piel de sapo de La Mancha. Solo, con jamón o en gazpacho, despídelo hasta el año que viene como se merece.

→ **La Supera**
Planta 0,
San Martin Merkatua
Precio 1.99€/kg



**TXULETA DE MAR****VENTRESCA
DE ATÚN ROJO
A LA PARRILLA**

Ahora Maun tiene dos txuletas. La de vaca y la de ventresca, ¿no la has probado todavía? Haznos caso, te va a encantar.

→ **Maun Grill bar**
Planta 0,
San Martin Merkatua

**IDIAZABAL****QUESO DE
MONTAÑA**

Auténtico queso de autor, elaborado en la sierra de Aralar, con leche de ovejas alimentadas exclusivamente por el pasto de la montaña. Puedes elegir entre el queso de este año o el del año pasado, de sabor más intenso.

→ **Abatza**
Planta 0,
San Martin Merkatua
Precio: 28€ /kg

NORUEGO**SALMÓN AHUMADO
SUPREME**

Con sólo ver cortar a cuchillo a los especialistas de Muñoa Alimentación, las grandes piezas de salmón noruego de más de tres kilos, ya imaginas cómo se derriten en tu boca las finas lonchas.

→ **Muñoa**
Planta 0,
San Martin Merkatua
Precio: 86,80€/kg

**COMIDA DE CHEF****PARRILLADA
DE VERDURAS
GRATINADAS CON
RAPE AL HORNO**

Si no te apetece salir a comer fuera, pero quieres disfrutar de un plato especial, esta delicia de Casa Nicasio pondrá fin a tu antojo. Aunque te dejará con ganas de repetir.

→ **Casa Nicasio**
Planta 0,
San Martin Merkatua
Precio: 27,8 €/kg

**JOYAS DE ROCA****PERCEBES**

Porque tienes algo que celebrar, porque estás de vacaciones o porque es jueves. Cualquier excusa es válida para comprar unos percebes gordos y jugosos de la Costa da Morte de Galicia.

→ **Coro Sotero**
Planta -1,
San Martin Merkatua



GERTUTIK

Aitziber Almandoz

Goiatz Erribera baserria
(-1. solairua, San Martin Merkatua)

Baserritarra izan ezean... zer izango zinateke?

Nik, haur hezkuntzako ikasketak ditut eta arlo horretan lan eginda ere, beraz bertan jarraituko nuke.

Jakirik gustukoena:

Entsalada bat.

Eta inoiz jaten ez duzuna:

Gazta.

Ondoen prestatzen duzun jakia:

Entsalada beroa.

Edaririk gustukoena:

Sagardoa.

Hautzaroko aroma bat:

Menta.

Oporretan galtzeko leku bat:

Hondartza.

Nahi bat:

Gazte jendeak gure produktuaren berri jakitea.



BARAZKI ETA GAZTAREKIN BETETAKO PIPERMORROAK

- 6 PIPERMORRO GORRI (ERTAINAK)
- BETETZEKO PIPERRAK
- BROKOLIA
- KALABAZINA
- TIPULA
- BARATXURI HORTZ BAT
- 350GR. KALABAZA
- 100GR. GAZTA FRESKOA
- PIPERBELTZA
- PIPERGOZOA
- 3 ARRAUTZA
- GATZA
- OLIOA

- 1 Txikitu barazki guztiak eta sartaiaren bigundu.
- 2 Gazta bota.
- 3 Arrautzak egosi.
- 4 Pipermorroak zurtoinetik moztu, barazki, gazta eta arrautz erdi batekin bete.
- 5 Zurtoinarekin piperrak estali eta 20 minutuz labean sartu.

Lleva 44 años dedicado a la fotografía, muchos de ellos en un estudio próximo a Mercado San Martín del que ahora se despide “para iniciar una nueva etapa”. Guardaba en su archivo una preciosa colección de instantáneas del antiguo edificio del mercado, que ha decidido donar a la actual gerencia “porque son testigo de una época”.

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

“DONAR A SAN MARTÍN ESTAS FOTOS ANTIGUAS DEL MERCADO ME PARECÍA IMPORTANTE”

Jose Manuel Bielsa

—¿Cuál es su relación con Mercado San Martín? Hace muchos años que hago la compra en San Martín. Desde que me trasladé a vivir a San Sebastián desde Barcelona, en 1977. No solo soy cliente, también tengo una relación estrecha con personas como Iñaki Dorronsoro y Paco Etxeberria. A mí los mercados siempre me han gustado. A cualquier ciudad o pueblo que visitamos es casi lo primero que visito. Tengo curiosidad por las frutas y las verduras que hay en cada destino. También nos gusta mucho comer en los mercados, que es algo que cada día se da más. Es una manera de comer rápido y de comer producto local.

— Tiene en su archivo una amplia colección de fotografías del antiguo edificio de Mercado San Martín. ¿Por qué? Hice las fotos en la década de los 90, porque se iba a derribar el mercado y quería que fueran un testimonio gráfico e histórico. Quise retratar los puestos y las personas que se veían en el mercado, así como la arquitectura interior y exterior. Las estructuras metálicas de los antiguos mercados me encantan por su referencia al inicio de la época industrial.

—¿Por qué ha querido donarlas a San Martín? Son fotografías que están positivadas porque estuvieron expuestas en una exposición en la Kutxa y aunque están en buenas condiciones, podrían llegar a perderse. Donarlas al mercado me parecía importante para poder conservarlas. Han pasado años y me parecen un documento de información de una época y de un edificio que han cambiado mucho. Caseros y vendedores del mercado, clientes y muchas personas me han



FOTO: JIM UBIRIA

trasladado su interés por estas fotografías, porque son testimonio de una época. Estas fotografías crean emociones, sentimientos y recuerdos de una época y eso es, al final, lo importante.

—¿Qué paisaje de Donosti es el que más veces ha fotografiado? La ciudad tiene una bahía rodeada de puntos que son mágicos. El rincón al que más he llegado con mi cámara es lo que rodea al Náutico de San Sebastián, como le habrá pasado a muchos donostiarros.

—Cierra su estudio. ¿Qué planes tiene? Comenzamos una nueva etapa, pero seguiremos haciendo fotos igualmente. El no tener un estudio con horario comercial nos permitirá organizar nuestro tiempo y nuestro trabajo fotográfico de otra manera.

—De no haber sido fotógrafo, ¿qué le hubiese gustado ser? Igual me hubiese gustado ser arquitecto, pero ser fotógrafo es una profesión que me ha enseñado mucho de otras disciplinas. He conocido muchos lugares y personas. Ha sido un aprendizaje continuo. A la fotografía le debo todo, es la experiencia de mi vida.

“La pandemia nos ha hecho reflexionar sobre la vida y el trabajo”

Pregunta obligada, ¿Cómo está viviendo la pandemia?

El confinamiento, aunque en casa estábamos bien, lo he vivido con preocupación, como la mayoría. Nadie nos lo esperábamos... Paros de trabajar, de estar con la familia, con los amigos... El corte afectivo ha sido muy duro... Esta situación nos ha hecho reflexionar sobre la vida, sobre el trabajo... Y esta reflexión, en nuestro caso, es la que nos ha llevado a querer prescindir del estudio y trabajar de otra manera, con el fin de tener más tiempo para nosotros.

¿Pudo retratar la ciudad sin gente?

Un domingo, al inicio del confinamiento, amaneció con una niebla y una luz especial. Cogí la cámara y salí. Fue un día único, porque aparte de la luz y la niebla, que es lo que le daban magia a la imagen, no había personas en la calle. La playa de La Concha parecía salvaje: nunca había estado así, líneas en la arena que nadie había transformado... pude hacer unas fotos de las que estoy encantadísimo, aunque me da pena que las tuviera que hacer en aquella situación de confinamiento.

AGENDA

IRAILA
2020

Mucho cine y estrenos de teatro para despedir el verano.



AZKEN TXANPA!

Tras una buena temporada de regatas, les deseamos un final espectacular a las chicas de la Donostiarra Kaiarriba. Estas son las últimas citas de este verano:

19 DE SEPTIEMBRE

Bermeo Hiriko XXXVIII. Ikurriña

20 DE SEPTIEMBRE

XLVI Bandera El Corte Inglés

XXX Bandeira Concello de Boiro

ZINEMALDIA

DEL 18 AL 26 DE SEPTIEMBRE

El estreno mundial de 'Rifkin's Festival', la nueva película de Woody Allen, inaugurará la 68 edición del Festival de San Sebastián. Las películas 'Akelarre', de Pablo Agüero, y 'Courtroom 3H (Sala del Juzgado 3H)', de Antonio Méndez Esparza, competirán por la Concha de Oro.

VICTORIA EUGENIA



3

SEPT

EL KANKA

KURSAAL
20:00 H.

5

SEPT

TURISTREATZEN

Trapu Zaharra

PLAZA DE IGELDO
13:00 H.

3 AL 6

SEPT

CUIDADOS INTENSIVOS

**Ángeles Martín,
Blanca Oteyza &
Paloma Montero &
Jesús Cisneros**

TEATRO PRINCIPAL
20:00 H.

10 AL 13

SEPT

DESMONTANDO A SÉNECA

Jorge Javier Vázquez

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

4

SEPT

JUDITH JÁUREGUI

(Piano)

VICTORIA EUGENIA
20:00 H.

27

SEPT

ZOAZ PAKE SANTUAN

Txalo Produzkoak

IMANOL LARZABAL ARETOA
(LUGARITZ K.E.)
19:30 H.
(euskera)

LOLA GIL

Escritora e instagrammer

- **¿Quién es Lola Gil?** Soy escritora. Tengo publicados dos libros juveniles de aventuras (El Tesoro de Don y La Leyenda de Cuatro Esquinas, disponibles en la librería Donosti y en www.lolagilautora.com), y un libro de relatos, pero de momento pago las facturas con otro trabajo. Dirijo un hostel en Donosti. Es muy bonito poder recomendar nuestra ciudad a las personas que vienen a visitarla y asegurarme de que se marchan con un buen recuerdo. Eso sí, cada vez hay más colegios que quieren leer mis libros en clase, y me gusta ir a contarles mi experiencia, así que creo que se acerca ese momento de lanzarme a la piscina.

- **¿Cómo te describes en tres palabras, a nivel personal?** Soñadora, alegre y un poco loca.

- **¿Desde cuándo tu vida está ligada a la literatura?** Los libros siempre han sido importantes para mí. Empecé a leer de muy pequeña y con ocho años ya supe que quería ser escritora, pero hasta el año pasado no me lancé a publicar. Ha sido un año lleno de aventuras y sorpresas.

- **¿Qué te han dado los libros?**

Siempre me han hecho compañía y han sido como un refugio para mí. La vida siempre es mejor con un buen libro a mano. Por otro lado, mis libros publicados me han dado la oportunidad de cumplir un sueño y sobre todo me han dado gente maravillosa que a través de las redes sociales se ponen en contacto conmigo y viven con la misma emoción esta aventura. Es alucinante ver cómo tus libros cobran vida a través de otras personas

- **¿Las redes sociales te quitan tiempo para leer?** Las redes sociales quitan mucho tiempo, sí, pero como tengo mis prioridades claras, no me quitan tiempo de lectura. Al contrario, al tener un Instagram y un blog dedicado a las reseñas, tengo esa pequeña y maravillosa presión de leer más para seguir subiendo contenido, como reseñas, textos míos, frases o extractos que me hayan marcado de algún libro... Si se utilizan bien, las redes sociales son una herramienta impresionante.

- **¿Cuál es el perfil de tus seguidores?** La gran mayoría son lectores empedernidos, como yo, y por eso se ha creado una comunidad tan bonita, o así lo siento yo. Además, son personas muy generosas, que no dudan en apostar por autores que comienzan, aunque sean autopublicados y no tengan una campaña de marketing de editorial detrás. He tenido la suerte de que me han apoyado desde el principio, sin conocerme. Nunca podré agradecer lo suficiente todo ese cariño. Gracias a ellos me esfuerzo cada día por seguir escribiendo, aunque llegue tarde o cansada del trabajo. Tengo mucha suerte.

- **¿En qué momento de tu carrera como escritora te encuentras?** En uno muy bonito, porque veo que vivir de esto puede ser posible. Acabo de publicar la segunda parte de la trilogía "Un verano en Meditemar" y tengo ya

colegios hasta en La Rioja confirmados para ir en otoño a presentarlo. Durante el confinamiento hice entrevistas a escritores en directo en Instagram y gustaron muchísimo, pero sobre todo me sirvieron para aprender cómo esos escritores habían llegado a dedicarse exclusivamente a escribir. Ahora, con la acogida que ha tenido La Leyenda de Cuatro Esquinas, lo veo posible.

- **¿Prestarías tu libro favorito a tu mejor amigo aunque supieras que no te lo iba a devolver?**

Ni loca. He prestado hace unas semanas "La verdad sobre el caso Harry Quebert" de Joël Dicker a la pareja de mi mejor amiga bajo juramento de que me lo devuelve. Ja, ja, ja. Con los libros no se juega.



FAN DE MERCADO SAN MARTÍN

"Antes íbamos a diario. Ahora que nos pilla lejos de casa vamos siempre que podemos, sobre todo al puesto de Tomás, a por tomates, sus preparados para purés, lechuga, productos de temporada... es una maravilla. En verano nunca falta en nuestra mesa una ensalada de tomate con ventresca, y unas piparras fritas. Si el producto es bueno, y en el mercado San Martín siempre lo es, ¡no hace falta más!"

- [@desdeloslibros](https://www.instagram.com/desdeloslibros)

"LA VIDA SIEMPRE ES MEJOR CON UN BUEN LIBRO A MANO"

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUGA



narru

