

Nº 62

MARTINTXO SUKALDARI

GOURMET

LOKAL MARKET

Bonito del norte, un capricho de cercanía.

Las frutas y verduras que este verano no pueden faltar en tu casa.

Todos los viernes y sábados de julio en la galería central del mercado.



Martintxo

PLACERES
DEL VERANO



San Martín
merkatua

CAPRICHOS DEL NORTE

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



El bonito viene a alegrarnos los planes gastronómicos de los largos días de verano.

AGUACHILE DE BONITO



Ingredientes:

- 1 rodaja de bonito limpia y sin espinas
- 2 pepinos pequeños
- 1 cebolleta morada
- 1 manojo de cilantro
- 3 limas
- 1/2 vaso de agua
- 1 aguacate
- Copos de guindilla
- Pimienta rosa en grano
- Sal

Elaboración

- 1 Para preparar la marinada poner en el vaso de la batidora medio pepino sin pepitas pero con piel, el cilantro, el zumo de dos limas, la sal, los copos de guindilla y el agua, y triturar.
- 2 Dejar macerar unos 20 min. en el frigorífico. Rectificar de sal.
- 3 Trocear la cebolla en plumas finas y mezclarla en un bol con el zumo de la otra lima.
- 4 Cortar los tacos de bonito en láminas y reservar.
- 5 Cortar el aguacate y el pepino en dados pequeños.
- 6 Poner en el fondo de un plato un poco de la marinada, colocar encima el bonito, el aguacate, el pepino y terminar con la pimienta roja.

“CAKES” DE BONITO CON MAYONESA DE ANCHOAS



Ingredientes: (Para unos 20 “cakes”)

- 500 gr de bonito (cogote, cola)
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- Cebollino o perejil
- 1 trozo de unos 2 cm de jengibre fresco
- 1/2 pimienta roja
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de pan rallado
- Aceite de oliva
- 250 ml de mayonesa
- 1 lata de anchoas
- Un chorrito de salsa de soja

Elaboración

- 1 Poner las anchoas en el mortero y machacarlas bien.
- 2 Añadir la mayonesa y la salsa de soja y mezclar. Reservar.
- 3 Trocear el pimiento en dados pequeños.
- 4 Picar el bonito con un cuchillo grande y ponerlo en un bol.
- 5 Añadir el huevo, el pimiento, los ajos prensados, el jengibre rallado, el cebollino picado, sal, pimienta y el pan rallado.
- 6 Mezclar bien hasta que esté todo integrado.
- 7 Hacer bolas con la masa como si fueran albóndigas.
- 8 Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva.
- 9 Poner las bolas en la sartén y aplastarlas ligeramente con la espumadera para darles forma.
- 10 Cocinar a fuego medio un par de minutos por cada lado.
- 11 Servir acompañados de la mayonesa de anchoas.





6 RAZONES PARA COMER BONITO DEL NORTE ESTE VERANO

En San Martín Merkatua lo tenemos claro: si hablamos de pescados nobles, de temporada y sostenibles, el bonito del norte ocupa un lugar privilegiado en nuestras pescaderías desde junio hasta agosto, aproximadamente. Capturado por los arrantzales vascos en aguas del Cantábrico, no solo es un manjar, sino un reflejo de nuestra cultura, saber hacer gastronómico y compromiso con la sostenibilidad y el futuro del mar.

FOTO ESTITXU ORTOLAIZ

AQUÍ
TE DAMOS



SEIS MOTIVOS PARA QUE NO FALTE EN TU COCINA

2. EXCELENTES PROTEÍNAS

Al ser un pescado azul es rico en ácidos grasos omega-3, fundamentales para la salud cardiovascular y el buen funcionamiento del cerebro. También es un gran aliado para rebajar el colesterol y los triglicéridos. Además, es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, por lo que es perfecto para personas deportistas o mujeres en menopausia.

3. CAPTURADO DE FORMA ARTESANAL Y RESPETUOSA

Cada verano, los arrantzales salen al Cantábrico y capturan uno a uno estos peces con caña y anzuelo, una técnica tradicional que respeta el ecosistema marino y garantiza una calidad inigualable. Esta forma de pesca reduce el impacto ambiental, evita capturas masivas y selecciona solo ejemplares adultos.

Elegir bonito del norte es apoyar una pesca responsable. La costera del bonito es ejemplo de gestión pesquera consciente, regulada y comprometida con el futuro del mar, ya que garantiza la continuidad de las poblaciones de bonitos año tras año.

4. APOYO AL TRABAJO DE LOS ARRANTZALES VASCOS

Cada ejemplar de bonito del norte lleva detrás el esfuerzo de nuestros arrantzales, que mantienen viva una tradición centenaria. Su conocimiento del mar, transmitido de generación en generación, es garantía de frescura y respeto al entorno.

5. PRODUCTO DE TEMPORADA

La costera va de junio a septiembre. En esos meses, el bonito está en su mejor momento: graso, sabroso y perfecto para disfrutarlo fresco.

6. UNA JOYA DE NUESTRO MERCADO

Al comprarlo en tu pescadería de confianza en San Martín Merkatua, sabes que estás llevándote a casa un producto recién llegado de la lonja, con trazabilidad clara y el consejo experto de nuestras pescateras y pescateros.

CÓMO COMPRAR BONITO DEL NORTE



Guía rápida para elegir la pieza perfecta en la pescadería:

- **Lomos:** Carnes magras, limpias y sin espinas. Perfectos para preparar a la plancha o al horno, e ideales para quienes buscan una textura firme y un sabor suave.
- **Rodajas:** Cortes transversales del cuerpo, con espina central. Son jugosas, fáciles de cocinar y muy versátiles: van bien a la plancha, en salsa o guisadas.
- **Ventresca:** La joya del bonito. Es la parte más grasa y tierna, con un sabor profundo y delicado. Perfecta para brasear, confitar o conservar en aceite.
- **Cogote:** Muy apreciado por su jugosidad y sabor suave. Es ideal para prepararlo al horno o en salsa, y suele ser la pieza favorita en muchas casas tradicionales.
- **Cola:** La zona con menos grasa del bonito. Ideal para recetas ligeras, como al vapor o a la plancha.

Udan garaiko fruitu eta barazki koloretsuak une egokienean daude, eta horiek dastatzeko modurik onena gure merkatura hurbiltzea da. Zatoz, eta bete zure saskia gure baserritarren eta fruta saltzaileen onenarekin!



UDAKO PLAZER TXIKI BAT

Uda iristen denean mahai gainean ezinbesteko bihurtzen dira piper berde frijituak. Gure baratzetakoa altxor xume baina gozoenetakoa dira: berde-berde, txiki samarrak, eta batzuetan -zorte pixka batekin- pikante xamarak. Ezin da jakin zein izango den sukaldean sartzen diren arte, eta horrek badu bere xarma. Baietz?

→ **Baserritarrak**
0 eta -1 solairuak
San Martin Merkatua
Astelehetik larunbatera
8.00etatik 14.00etara

POTXAK UZTAILAN?

Jakina! Udako beroak jotzen duen arren, bada plater bat ez duguna alde batera utzi nahi: **potxak**. Garaiko altxorra dira, fresko-freskoak, leun eta krematsuak. Uztailean daude punturik onenean, baratzean bildu berritan, eta horregatik dira hain bereziak. Euskal Herri osoan oso preziatuak dira. Arinak dira, eta ongi eginda, beroa egin arren, gustura jaten dira. Era tradizionalan, tomate apur batekin, piperminarekin, baratxuriarekin... edo soilik barazkiekin, errezeta bakoitzak bere magia du. Garaian garaikoak!



→ **Baserritarrak**
0 eta -1 solairuak
San Martin Merkatua
Astelehetik larunbatera
8.00etatik 14.00etara

UDA USAINA!

Goiatz Erribera baserrian Aitziberrek eta Mikelek mimo handiz hazten dute albahaka, eguzkiaren berotasuna eta lur onaren emaria aprobetxatuz. Ez da edonolako albahaka: berdea, potoloa, eta lurrin bizikoa. Eskuz bildua, fresko-freskoa. Beraz, uda honetan, eman kolore eta bizitasun pixka bat zure plateri!



→ **Goitz Erribera Baserria**
-1 solairua
San Martin Merkatua
Astelehetik larunbatera
8.00etatik 14.00etara

FRUITU GORRIAK BETI PREST

Udarekin batera iristen dira kolore biziak, eta horien artean protagonista argiak dira fruitu gorriak: marrubiak, ahabiak, mugurdia, masustak... Txikiak, baina zapozet beteak. Eta udako beroan, zer hoberik hoztutako baso bat fruitu gorriez beteta baino?

Fruta hauek ez dira bakarrik politak; osasuntsuak, freskagarriak eta arinak dira, udako egun luzeetarako lagun perfektuak. Jan daitezke goizean gosarian, jogurtarekin edo mueslirekin; arratsaldean, hoztuta edo izoztuta; edo postre modura, pastel edo tarta baten gainean.

→ **LA SUPERA**
0 solairua
San Martin Merkatua
Astelehetik larunbatera
8.00etatik 20.00etara



EKOLOGIKOAK, JAKINA



Gure inguruko baserrietan hazten diren udare hauek modu ekologikoan landatzen eta biltzen dira: pestizidarik gabe, denborak errespetatuz, eta naturaren erritmoarekin. Horregatik dute hain zapozet garbia eta egiazkoa. San Martinen udare ekologikoak ikusten badituzu uda honetan, ez pasa aurrera begiratu gabe. Bertakoa, garaikoa eta jasagarria da. Eta batez ere: **gozogoza**.

→ **Lizardi Baserria**
0 solairua
San Martin Merkatua
Astelehenetik larunbatera
8.00etatik 14.00etara

VUELVE A SAN MARTIN EL MERCADO DE CREADORAS LOCALES

Este mes de julio, los viernes por la tarde y los sábados durante todo el día, la galería central de San Martín Merkatua se llena de color, talento y buen hacer con el mercado de artesanas locales Lokal Market, recientemente constituida como asociación. Una cita imprescindible para quienes disfrutan descubriendo piezas únicas y apoyando el comercio de proximidad.

Detrás de los puestos encontrarás a diseñadoras, artesanas y artistas locales que forman parte de una asociación comprometida con la producción responsable, la economía circular y los materiales sostenibles. Cada creación tiene una historia, un proceso cuidado y mucho cariño invertido.



¿Qué encontrarás?

Joyas hechas a mano, cerámica delicada, camisetas originales, ropa para bebés, bolsos únicos, prendas para para mujer y mil tesoros más. Todo hecho aquí, con mimo, por personas que apuestan por lo local y lo auténtico.

Anota la fecha:

Julio
todos los viernes (15.00 - 20.00)
y sábados (15.00 - 20.00).

EGUZKILORE

JOYAS CON ALMA Y RAÍCES VASCAS

Eguzkilore es una marca de joyería inspirada en la legendaria flor que, aún hoy, se cuelga en las entradas de muchas casas vascas como símbolo de protección. Creada y registrada en 2007 por los joyeros Zuluaga, la marca cuenta con nueve tiendas repartidas por todo Euskal Herria. Una de ellas se sitúa muy cerca de San Martín Merkatua, en la calle Hernani.

FAMILIA. “Venimos de una familia con una larga trayectoria en el mundo de la joyería. Nuestro aita era joyero artesano, y nuestra ama, diseñadora de joyas. Nosotros, sus hijos, hemos seguido sus pasos: Ander lidera el taller como maestro joyero, mientras que Igotz se encarga de la dirección de la marca”.

NACIMIENTO. “Eguzkilore nació en 2007 de la unión de dos ideas. Por un lado, detectamos que no existía una marca de joyas genuinamente vasca; por otro, queríamos dar a conocer una leyenda que en aquel momento era poco conocida”.

PRIMER ÉXITO. “Impulsados por ese sueño común, creamos en el taller el primer prototipo: un broche de oro de 18 quilates con la forma, el brillo y el relieve que habíamos imaginado. Lo registramos como el Eguzkilore original. Nuestro primer gran logro fue conseguir que la gente reconociera esta flor como símbolo de protección y que la llevara con orgullo”.

EVOLUCIÓN. “A partir de este diseño exclusivo, hemos desarrollado una amplia variedad de colecciones para todas las edades. Siempre desde un enfoque profesional y artesanal, utilizando materiales de alta calidad y cuidando cada detalle. Todas nuestras piezas se elaboran en nuestro propio taller: son joyas de autor, con diseños exclusivos y personalizados”.



REDISEÑO DE JOYAS. “Además, ofrecemos el servicio *Change Oro*, que consiste en el rediseño y actualización de joyas, dando nueva vida a las piezas familiares de oro mediante la creación de piezas a medida. Valoramos los oros y damos la oportunidad de utilizarlos para crear joyas nuevas e incluso cambiarlos por artículos de la tienda”.

PÚBLICO. “Quien elige una joya Eguzkilore aprecia esa mezcla única de historia, tradición local y mitología. Sabe que detrás hay un trabajo minucioso, realizado por profesionales locales que cuidan cada detalle. El universo Eguzkilore engloba todo lo que queremos transmitir: una marca identitaria, el valor simbólico de llevar una joya con alma y el deseo de protección que acompaña a cada pieza”.

COMPROMISO. “Si tuviéramos que resumir Eguzkilore en una palabra, sería implicación. Con la sociedad, con lo mitológico, con lo local, con la mujer, con la sostenibilidad...”.

EN BREVE

“San Martín Merkatua forma parte de nuestra rutina”. “Ander vive en Donostia, en el Antiguo, y muchas veces pasa por San Martín Merkatua de camino a casa para hacer la compra. Es un lugar cercano, ligado a nuestra vida cotidiana”.

EGUZKILORE
Hernani Kalea, 33

eguzkilorejoya.com

¡CÓMETE EL MERCADO!



Desde su renovación, San Martín Merkatua no solo se reafirma como referente en producto fresco y de calidad, sino que también ha querido abrir nuevas posibilidades para disfrutar de sus tesoros gastronómicos.

¿La novedad? Una zona de mesas polivalente –en las que por las mañanas las baserritarras suelen vender sus productos–, disponible desde las 14:00 hasta el cierre, donde puedes sentarte a comer, picar algo o simplemente hacer una pausa.

Imagina esto: recorres los puestos, eliges una ración de jamón ibérico recién cortado en Charcutería Maribel, unos quesos vascos de autor acompañados de una deliciosa copa de vino en Abatza, unas frutas perfectas para una merienda improvisada, un bocado dulce o salado en Panadería Talo, cualquiera de los platos preparados que elaboran en Casa Nicasio...

Y en lugar de llevártelo todo a casa, te sientas en el propio mercado, con calma, y lo disfrutas allí mismo.

La propuesta es sencilla, pero con mucho sentido: degustar el mercado desde dentro, integrando compra y disfrute en un mismo espacio. Es el sitio ideal para una comida ligera entre semana, un tentempié de media tarde o una merienda improvisada con productos recién elegidos.

Acércate, elige, siéntate y disfruta en San Martín Merkatua.



AGENDA

UZTAILA
2025

SAN MARTIN MERKATUA

Haz tu compra al son del jazz



Música en directo
Uztailak 24 - 26 julio
Jueves 24: Twin Room
Sábado 26: Sonia Vera
presenta Beautiful show
11:30 - 13:00
San Martin Merkatua

San Martin
merkatua

MERCADO DE CREADORES LOCALES

TODO JULIO
VIERNES 15.30/20.30
SABADO 10.00/20.30

FAMILIA CENTRAL MERCADO SAN MARTIN, SAN SEBASTIAN

LOKAL MARKET

SAN MARTIN MERKATUA PASILLO CENTRAL, DONOSTIA

UZTAIL GUZTIA
OSTIRALAK 15.30/20.30
LARUNBATAK 10.00/20.30

BERTAKO SARTZAILEEN MERKATUA

LM San Martin merkatua

Uztail guztia:
Ostiralak (15.30 - 20.30) / Larunbatak (10.00 - 20.30)

ANTZERKIA

NORTASUN
AGIRIA

Zuhaitz Gurrutxagaren hirugarren bakarkako lana da. Aurrekoetan bezala, oraingo honetan ere, egiazko bizipen pertsonaletan oinarrituko da.



INMADUROS

Carlos Sobera, Ángel Pardo, Elisa Matilla eta Lara Dibildos.

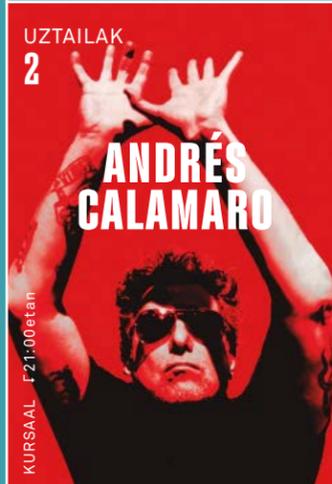
OPERA



UZTAILAK 13
ÓPERA
Tosca
PUCCINI
KURSAAL 120:00etan

Gozatu musikaren historiako opera antzetzuenetako batez.

MUSIKA

ANDRÉS
CALAMARO

Zalantzarik gabe, rock hispanoaren figura garrantzitsuenetako bat.



UZTAILAK 19-27

Donostiako
JAZZALDIA



LADY WRAY

R&b, soul eta hip hop, USAtik

MAIDER
CALVO

PILATES & WELLNESS

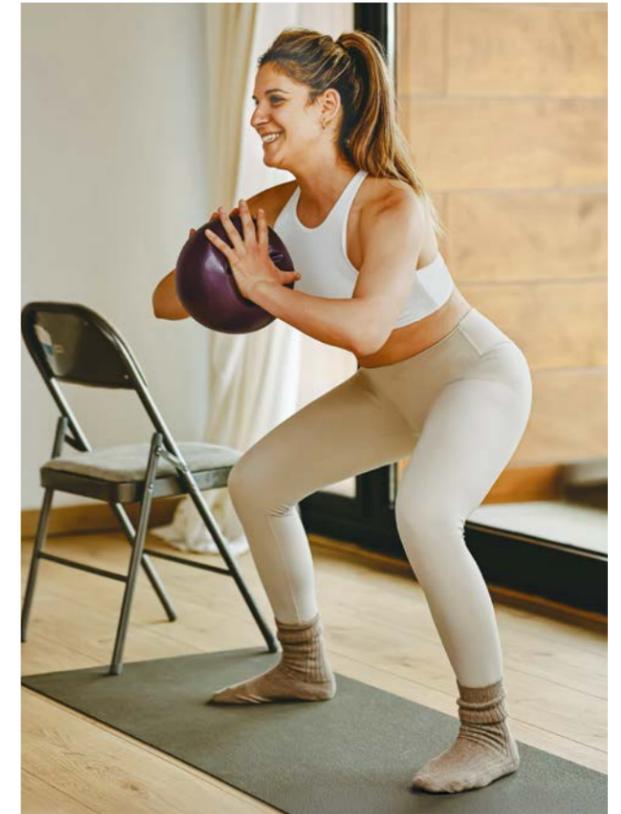
Maider Calvo es una donostiarra apasionada del Pilates con amplia experiencia impartiendo clases de distintas disciplinas deportivas. A través de su marca personal, Rediamss, organiza clases y experiencias wellness con un estilo propio en espacios variados, como la Playa de la Concha, el anfiteatro de Aiete o diferentes hoteles de la ciudad. En esta entrevista, la conocemos mejor y descubrimos su particular forma de entender el deporte.

¿Cómo comenzó tu pasión por el Pilates? El deporte siempre ha estado presente en mi vida. Con 5 años empecé gimnasia rítmica y seguí hasta los 18. Después comencé a trabajar en gimnasios y centros deportivos. Primero me formé como monitora de aeróbic y, más adelante, de pilates. Al principio le daba mucha tralla a mi cuerpo, hasta que comprendí que a ese ritmo no llegaría a la jubilación en buen estado físico. Así descubrí el Pilates: una disciplina de menor impacto, más técnica y metódica que, además de fortalecer el cuerpo, te ayuda a conectar contigo misma.

¿Qué es Rediamss, tu marca personal? Durante la pandemia, con los gimnasios cerrados, comencé a dar clases en directo por Instagram. En las primeras sesiones éramos unas 18 personas conectadas, pero poco a poco fuimos creciendo hasta ser más de 300 disfrutando al mismo tiempo de las clases desde casa. En muy poco tiempo, mi cuenta de Instagram @rediamss creció hasta los 4.000 seguidores. Disfruté tanto trasladando mi pasión a través de la pantalla que, al volver a la normalidad, quería mantener esa atmósfera tan especial que se había creado. Por eso, decidí llevar mis clases al aire libre.

¿Dónde se pueden disfrutar tus clases? Mis primeras clases fueron en Torres de Arbide, en Miramón. Luego, en el anfiteatro de Aiete, que es donde imparto actualmente las sesiones de outdoor training. Y, como me encanta el mar, un poco más tarde empecé con las clases de Pilates Sunrise que ofrezco en La Concha. Además de estas actividades, organizo experiencias wellness en hoteles y en diferentes espacios de la ciudad.

¿Cómo es una clase contigo? El objetivo de mis clases no es simplemente que vengas a ponerte en forma. Lo que busco es que dejes a un lado el ritmo acelerado del día a día, que conectes contigo y que encuentres un momento para relajarte. Es una manera de hacer deporte más goxua. Por supuesto, vas a sudar, mis clases tienen picos de intensidad, pero no solo es esfuerzo físico, se trata de vivir una experiencia completa.



“MIS CLASES SON UNA EXPERIENCIA COMPLETA PARA CONECTAR CONTIGO, NO SOLO PARA PONERTE EN FORMA.”

Además, en mis clases he incorporado técnicas de teatro, otra de mis pasiones y en la que también tengo una amplia formación. Todo lo que he aprendido sobre expresión, presencia y conexión lo he trasladado al Pilates, y eso les da a mis clases una identidad propia.

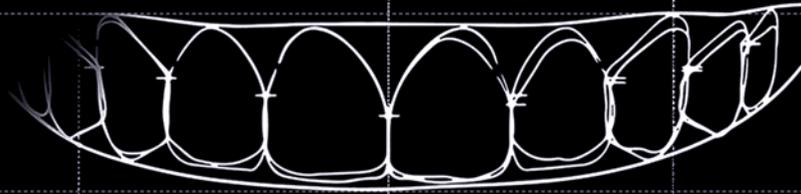
¿A quiénes están dirigidas tus “clases-experiencia”? Mi intención es que sean para donostiarras, no para los turistas. Uno de los objetivos de mis experiencias wellness es que la gente de Donostia pueda disfrutar de propuestas diferentes en su propia ciudad, a precios asequibles. Por ejemplo, los eventos que organizo en hoteles están pensados precisamente para eso: para que los donostiarras también puedan aprovechar y redescubrir esos espacios tan especiales que tenemos en nuestra ciudad.

¿Qué planes tienes de futuro? En septiembre voy a abrir mi propio estudio en Urnieta, donde impartiré clases de diferentes disciplinas, siempre fiel a mi estilo y a mi manera de entender el deporte.

@rediamss

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

943^a 428' 628."W



www.echeverriadelvalle.com

e&dv

Echeverría & Del Valle
ORTODONCIA ESTÉTICA

info@echeverriadelvalle.com

