

Nº 47

MARTINTXO SUKALDARI

ZUKA SAN MARTIN

GOURMET

Recetas con guisante lágrima que te harán llorar del gusto.

Visita obligada si te gusta comer bien de verdad.

Selección de productos que te alegrarán el mes de abril.



Martintxo



**GUISANTES
LÁGRIMA,
UNA JOYA**



MINISTRONE DE PRIMAVERA CON GUISANTE LÁGRIMA



Ingredientes:

- 150 gr de guisante lágrima
- Un manojo de puerros
- 2 cebolletas
- Espinacas
- Vainas
- Zanahorias
- Aceite de oliva virgen
- 1 litro de agua aproximadamente
- 1 cucharada de miso
- Pimienta negra

Elaboración

- 1 Picar las cebolletas en juliana.
- 2 Poner en una cazuela un chorrito de aceite de oliva y rehogar la cebolleta hasta que esté dorada.
- 3 Mientras tanto cortar el puerro, la zanahoria y las vainas.
- 4 Añadir a la cazuela junto con el agua y un poco de sal.
- 5 Cocinar unos 15 minutos o hasta que la verdura esté tierna.
- 6 Lavar y cortar las espinacas en tiras.
- 7 Incorporar a la sopa el miso, las espinacas y los guisantes y cocinar de 3 a 5 minutos más.
- 9 Añadir pimienta y rectificar de sal.
- 10 Servir caliente.

EXQUISITO POR NATURALEZA

Te presentamos dos irresistibles recetas protagonizadas por el guisante lágrima, protagonista de la primavera.

REALIZACIÓN Y FOTOS SARA LUENGO



GUISANTE LÁGRIMA CON ALMEJAS



Ingredientes:

- 300 gr de guisante lágrima
- 500 gr de almejas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vasito de vino blanco
- 1 vasito de caldo de pescado o agua
- Aceite de oliva virgen
- Perejil

Elaboración

- 1 Poner una cazuela con agua y sal al fuego y cuando empiece a hervir, escaldar los guisantes durante 3 minutos. Escurrir y reservar.
- 2 Cortar la cebolleta fina y pochá en una sartén con un poco de aceite hasta que esté tierna.

- 3 Mientras tanto añadir un chorrito de aceite de oliva a una cazuela y dorar los ajos picados sin que se quemen.
- 4 Incorporar las almejas, el vino y el caldo y cocinar a fuego fuerte tapado.
- 5 Colar el líquido restante, añadirle la cebolleta pochada y triturar hasta que quede una salsa fina.

- 6 Poner la salsa en una cazuela, añadir los guisantes y cocinar un par de minutos.
- 7 Incorporar las almejas.
- 8 Poner en una sartén un poco de aceite y cocinar los lomos de bacalao por ambos lados, hasta que esté hecho.
- 9 Servir caliente y terminar el plato con un poco de perejil picado.

EL GUISANTE LÁGRIMA EN TODO SU ESPLENDOR

Color verde intenso y brillante. Textura tierna y delicada. Sabor dulce y suave. El guisante lágrima es una joya verde que enamora y que hace que cada receta se transforme en una experiencia gastronómica inolvidable. Hemos hablado con dos prestigiosos restaurantes donostiarra que incluyen en sus cartas esta maravilla de producto, que adquieren a baserritarras de San Martín Merkatua.



RESTAURANTE NARRU

“ES UNO DE LOS PLATOS QUE MÁS ESPERAN NUESTROS CLIENTES”

En el restaurante Narru rinden culto al producto de mercado, local y de temporada, de manera que en esta época del año el guisante de lágrima es uno de los protagonistas en sus fogones. Nos lo cuenta el chef Iñigo Peña.

FOTO MAGDALENA BARGERO

UNA JOYA. “El guisante lágrima es una de las joyas de la temporada y uno de los platos que más esperan nuestros clientes. Su valor gastronómico es la calidad del producto en sí mismo y su sabor. Una vez pruebas el guisante lágrima, querrás repetir”.

CON DELICADEZA. “En Narru tratamos de que predomine el sabor del producto, sin enmascararlo. Somos muy delicados a la hora de trabajarlo. Lo cocinamos en su justa medida para que el sabor explote en la boca”.

DEMANDADO. “Es un plato que tiene mucho éxito en nuestro restaurante y que muchos de nuestros clientes lo esperan con muchas ganas. Lo tenemos fuera de carta porque la producción es la que es, y esto es lo que lo hace tan único y especial”.

EXIGENTE. “Es un producto que tiene un gran trabajo detrás; en cuanto brota se recoge, no se deja engordar. En definitiva, es un producto que tiene mucho trabajo, que es muy limitado dado que depende de la temporada y de las condiciones de la naturaleza, y que es exquisito. Nosotros se los compramos a Irune Berakoetxea, de Altzuetta Barazkiak, porque reúne las condiciones que buscamos: fresco, de calidad y km0”.

Geralds Bar

“SON PEQUEÑAS BOLITAS DE DULZOR QUE EXPLOTAN EN LA BOCA”



FOTO GERALDS BAR

Bella Bowring y su equipo del Geralds Bar son unos locos enamorados de la huerta guipuzcoana, por eso en su carta, que actualizan diariamente, brillan con luz propia los guisantes lágrima de la huerta de la joven baserritarra Aitziber Almandoz, de Goiatz Erribera Baserria. “Aitziber es la mejor. Ella y Mikel cuidan mucho lo que hacen, son muy trabajadores y muy buena gente. Hemos creado una relación muy bonita con ellos, y no hay suficientes palabras para explicar lo bien que lo hacen”.

“A la gente le suele gustar mucho cualquier plato elaborado con guisantes lágrima y frecuentemente se sorprende con nuestras maneras de prepararlos. Hemos hecho algún plato de espárragos con guisantes, cebolletas con guisantes, tagliatelle con guisantes, incluso una tosta con guisantes y almejas. Los guisantes lágrima son muy dulces, como pequeñas bolitas de dulzor que explotan en la boca, como perlas de caviar vegetal. Tienen un alto valor gastronómico”.

Te invitamos a explorar nuestra selección de productos gourmet de este mes.

SABOR A PRIMAVERA

Estas espectaculares fresas, cultivadas con cuidado y respeto por el medio ambiente, no contienen sulfatos ni componentes químicos, ya que están polinizadas con la ayuda de abejorros, lo que conlleva importantes beneficios, como una mayor calidad del producto y una mejor conservación.

→ **Frutería La Supera**
San Martín Merkatua (calle Easo, 12)
Planta 0

FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ



ELEGANCIA EN CADA BOCADO

Uno de los productos más demandados en Iñaki y Jenny es este foie de oca elaborado artesanalmente en su obrador, que incluye trocitos de manzana caramelizada y pistacho. El resultado es un producto cremoso, sofisticado y elegante que siempre sorprende.

→ **Iñaki y Jenny**
San Martín Merkatua
(calle Urbietta)
Planta -1



MÁS FRESCOS, IMPOSIBLE

Javi Loiarde vende en su puesto Lizardi estos huevos procedentes de un caserío de Itziar (Deba), de gallinas criadas en libertad que se alimentan ecológicamente. Son huevos sabrosos y de mucha calidad.

→ **Lizardi Baserria**
San Martín Merkatua
(calle Easo, 12)
Planta -1

SUCULENTA SIMMENTAL

Procedente de una de las razas bovinas más prestigiosas, esta apetitosa txuleta se distingue por su marmoleado perfecto y su exquisito sabor. Criada en pastos naturales de la zona alpina de Suiza, la carne de Simmental es muy tierna y ofrece una jugosidad única.

→ **Muñoa Alimentación**
San Martín Merkatua
(calle Easo, 12)
Planta 0



CALIDAD Y REFINAMIENTO

Las cervezas japonesas se caracterizan por su pureza y equilibrio, resultado de la meticulosa atención al detalle en cada etapa del proceso de elaboración. Utilizando ingredientes de la más alta calidad, como el agua pura de las montañas y la cebada cuidadosamente seleccionada, estas cervezas ofrecen un sabor limpio y refrescante que marida perfectamente con el delicioso sushi que preparan Kenjy Takahashi y su equipo.

→ **KENKO SUSHI**
San Martín Merkatua
(calle Easo, 12)
Planta 0



SUAVES Y ESPONJOSAS

Con su irresistible aroma y su dulce sabor, estas delicias son el broche de oro perfecto para cualquier comida o para tomar de merienda o hamaiketako. Ya sea acompañadas de un café o infusión o simplemente por sí solas, estas rosquillas te darán un pellizquito de alegría.

→ **Talo**
San Martín Merkatua
(calle Easo, 12)
Planta 0

WAGYU-KO HANBURGESAK BAINO ASKOZ GEHIAGO

Tostak tomate birrindua eta urdaiazpiko moztu berriarekin; hirugihar, cheddar gazta eta arrautza frijituadun molletea, brioche tostada gurinarekin eta marmeladarekin, opilak, bertako tomate-entsalada... Berritutako ZUKA SAN MARTINen Wagyu ko hanburgesa ezagunez gain, eskaintza gastronomiko zaindua dute egun osoz.



Zuka San Martingo taldeak ilusio handiz ekin dio etapa berri honi. San Martingo galeria nagusira joan da, ordutegi zabalarekin eta nobedadez betetako kartarekin. "San Martin Merkatuak gastronomia, kalitatezko produktua eta kokapena baloratzen dituen jende asko erakartzen du, hori baita gure proposamenarekin bat datorren bezero mota. Sinbiosi horrekin bizitzea funtsezkoa da gure proiekturako", azaldu du taldeak.

Astelehenetik larunbatara
sukaldea irekita 7:30etatik
21:45 arte
Igandea 10:30etatik 21:45 arte.
@zukanmartin



Gente con estilo propio



FEDERÓPTICOS IDIAKEZ

UN TRAJE A MEDIDA PARA TUS OJOS

Una correcta visión es imprescindible para tener una buena calidad de vida. En Federópticos Idiakez se esmeran cada día en ofrecer una solución personalizada a cada uno de sus clientes. El establecimiento cuenta con una cuidada selección de monturas de marcas exclusivas, la mayoría hechas a mano, entre la que encontrarás la que mejor te queda sin duda.

EN CONSTANTE FORMACIÓN. Federópticos Idiakez nace en octubre de 1988 de la mano de José María Vallejo Eceiza y de Margot Amadoz Bergés, ambos ópticos optometristas y audio protésicos. "Somos una óptica de larga trayectoria en constante formación", cuenta Margot Amadoz. "Tras la pérdida de José María Vallejo, el establecimiento se ha reconstruido y ha seguido adelante porque, aunque pensemos que lo hemos visto todo, nos queda mucho por ver y escuchar."

ATENCIÓN MUY ESPECIALIZADA. "Siempre hemos tenido muy claro lo que queríamos ofrecer en nuestra óptica y cómo lo queríamos hacer. Por eso, la profesionalidad, la calidad y un trato totalmente personalizado son los tres rasgos que nos identifican. Cada persona tiene una gafa o varias que le van perfectas por su fisonomía de cara, su tez o su cabello. La forma y el color de la montura va a tener mucho que decir a la hora de la elección. Este servicio de asesoramiento también lo tenemos incluido a la hora de seleccionar la gafa más adecuada y nos lo piden mucho".

EXPERIENCIA DE COMPRA ÚNICA. "En cada proceso de venta ponemos una atención especial en ofrecer la mejor solución, a la medida de la persona, con un asesoramiento muy personalizado a todos los niveles. Transmitimos confianza, actitud positiva, asesoramiento experto, atención y gusto por los detalles, experiencia de compra única. Un seguimiento posterior a la venta nos asegura que todo está correcto. Estamos atentos a cualquier cambio posible que suponga una mejora para nuestro cliente".

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN. "Para cuidar nuestra salud visual recomendamos hacer un examen visual mínimo cada dos años y seguir las pautas y consejos que da el optometrista. Sin duda, el mal uso del móvil está afectando a la visión de nuestros hijos. Estamos ante una nueva pandemia en cuanto a miopía se refiere y vamos en ascenso. Deberíamos incluir cambios de hábitos visuales como pasar más tiempo al aire libre en visión lejana".

VUESTRA RELACIÓN CON SAN MARTIN MERKATUA
"Desde hace años visito San Martin Merkatua con asiduidad. Una vez por semana, aproximadamente, suelo pasarme por el mercado para comprar verdura. En la temporada de tomates, no fallo. Y también me gusta mucho comprar pescado".

FEDERÓPTICOS IDIAKEZ
Idiakez Kalea, 3

federopticos_idiakez

AGENDA

APIRILAK
2024

MUSIKA

APIRILAK
12DABADABA
Γ 20:30etan

UMOREA

Tiquismiquis
Mikel Bermejo

BELE

IMANOL LARZABAL ARTEOA (Lugarritz)
Γ 19:30etanAPIRILAK
29TXUMA
MURUGARREN

Oraingoan, grabaketa batean gauzatu du Nick Cave-ekiko maitasuna.

APIRILAK
20MIKEL BERMEJO –
TIQUISMIQUIS

Mikel Bermejoren Tiquismiquis ikuskizunean, bere inguruan ikusten duenaz pentsatzen duen guztiari buruz hitz egiten du. Gauza txikiak gertatu zaizkizu, eta ez zara inoiz aztertzen gelditu, edo zergatik ez dakigun gertaerak.

KURSAAL
Γ 20:00etanAPIRILAK
21VICTORIA EUGENIA
Γ 19:00etanBELLEZA Y PERDÓN, EL SHOW
Mastodonte: Asier Etxeandía + Enrico Barbaro.

Belleza y perdón, el show tenplu sakratuen eta bizitzaren laudorioen bidaia konfesional bat da, iraultzarena eta galderena, abestiena bakarriketa moduan eta musikarena terapia gisa; mezu mistikoak eta paganoak, erritmo eta harmonia sakratuekin batera.

ANTZERKIA

ANTZOKI ZAHARRA
Γ 19:30etanKORTXOAREN
DILEMA TARTEAN
TEATROA

Endredo zko thriller politikoa bi aktoreren zat, espazio eta denbora unitate bakarrean.

APIRILAK
25 ETA 26APIRILAREN
11tik 14raLUCHA Y METAMORFOSIS
DE UNA MUJEREneko Sagardoy, Eva Trancón
Asmo handiko proiektu autobiografikoa ama baten eraldaketa heroikoari buruz, gizonetako burua eta gorputza dituen mundu batean.VICTORIA EUGENIA
Γ 19:00etan

DANTZA

VICTORIA EUGENIA
Γ 19:30etanAPIRILAK
6

DEBAJO DE LOS PIES, EDUARDO GUERRERO

Debajo de los piesekin, Eduardo Guerrerok bere unibertsoan parte hartzera gonbidatzen zaitu; bizi ditugun kezka guztiek osatzen dute proiektu honen imaginarioa.

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

POR ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA

MIREN
ROS

Fundadora de Bidelagun y del proyecto Gure aukera, guk 16. Educadora. Imparte charlas sobre el uso de las pantallas en la infancia y juventud.

“LOS PERJUICIOS
DEL MÓVIL
EN LOS JÓVENES SON
DEVASTADORES”

“Soy Miren Ros Airtzagüena, estoy casada y soy madre de dos adolescentes. Nací hace 48 años en Eibar y hace diez que vivo en Zarautz. Trabajo acompañando a familias en la crianza y educación de sus hijas e hijos. Trato temas como la comunicación efectiva, la gestión emocional, la importancia de establecer límites, cómo tratar el tema de la muerte y, sobre todo, el uso de la tecnología”.

Tú afirmas en tus charlas que los adolescentes no necesitan móvil. Sin embargo, siete de cada diez niños y adolescentes de entre 10 y 15 años tienen un smartphone en España, según los últimos datos del Instituto de Estadística español (INE). ¿Qué está pasando? Los smartphones han irrumpido en nuestras vidas como un tsunami y se han convertido en un aparato imprescindible para muchas personas. El 53% de

los usuarios sienten nerviosismo o ansiedad si no llevan el móvil encima, lo que se conoce como nomofobia. Si nos centramos en los adolescentes, este porcentaje roza el 95%. Hemos integrado un aparato muy peligroso en nuestras vidas sin pararnos a reflexionar lo que aporta y lo que nos perjudica. Y en el caso de esos jóvenes que están creciendo, los prejuicios son aún más devastadores.

¿Cuáles son estos prejuicios? La adicción es para mí el mayor riesgo, sin duda. De ahí se derivan otros, como la falta de atención o la imposibilidad de gestionar la frustración. Pero también están la ansiedad, la dificultad para establecer relaciones con otras personas, el aislamiento, problemas de sueño y alimentación, baja autoestima, depresión, dificultades en la construcción de la identidad, la bajada en los niveles de empatía y sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno.

¿Qué aspectos tendrían que analizar los padres para decidir que sus hijos tengan un smartphone? No hay ningún adolescente que necesite un smartphone. Si por circunstancias especiales una familia requiere una comunicación con su hijo o hija, existen móviles sin internet o determinados smartwatch-es. Si bien es cierto que las madres y padres en esta parte del mundo compramos a nuestras hijas e hijos cosas que realmente no necesitan, en el caso de los smartphones debemos ser conscientes que no son un juguete o una ropa, son una herramienta muy peligrosa, que no estamos preparados para utilizar. Ni siquiera los adultos. Siempre comento en mis charlas que cada vez que desbloqueamos la pantalla del móvil, entramos en la cueva del lobo: ¿por qué? Porque está todo diseñado para captar nuestra atención. Es la economía de la atención y hay expertos en psicología, adicciones, consumo... que están diseñando todo esto para atraparnos. Literal. Si a los adultos, que ya tenemos el cerebro desarrollado, nos cuesta hacer frente a toda esa red de atracción, ¿cómo lo van a poder hacer esos jóvenes, cuyo cerebro está en construcción? Es biológicamente imposible.

¿Se puede evitar que nuestros hijos, si no tienen móvil con 14 años, sean los raros de la clase? Por supuesto. La idea es muy sencilla: si nos aliamos con las otras familias, y acordamos retrasar la compra, nuestro hijo o hija no va a tener la necesidad de tener móvil, porque la mayoría de sus amigos no lo tienen. Cuando empezamos el proyecto Gure aukera, guk 16, el 95-100% del alumnado de 1º de ESO tenía móvil propio. Hoy solo el 10% lo tiene y las familias están dispuestas a retrasarlo hasta 2º ESO y más, lo que se pueda. Esos chavales están bien, siguen siendo niños y niñas cuando salen, juegan, hablan entre ellos, no están mirando una pantalla.

¿El control parental, ya sea con aplicaciones específicas, o a través de otro tipo de supervisión, es necesario siempre? Yo no soy partidaria del control parental. Entiendo que en un principio es muy práctico, porque establece las reglas del juego y se ejecutan de manera automática, sin discusiones o negociaciones, pero creo que a la larga, no es válido, porque los chavales encuentran la manera de saltárselo y porque no aprenden a autorregularse. Yo creo en la educación, en la comunicación. Es más cansado, porque hay que estar ahí y es mucho más cansado, pero es más efectivo y educativo.

¿Tenemos un problema como sociedad debido al mal uso de las tecnologías? Sin duda. Te doy dos ejemplos. En la revisión de pediatría de los seis meses, ya están rellenando con las familias un cuestionario sobre el uso de las pantallas. Por otro, en las sesiones que hago con los adolescentes, les pido que me entreguen el móvil, de manera voluntaria, antes de comenzar. Me ha ocurrido varias veces que, al poco de empezar me diga algún alumno: “Miren, ¿me devuelves el móvil, por favor? Es que siento que me falta algo”.

www.bidelagun.eus

Tu compra de siempre, ahora también online.

ZURE ETXEA
24
ordutan



sanmartinmerkatue.com

Nahi duzunean
eta edonondik
egin dezakezu orain
San Martin Merkatuko
erosketa.

Guk prestatu eta
etxera eramango
dizugu, egunean bertan.

Bidalketa doan
lehenengo erosketan.

Laguntzailea

Orona
Fundazioa
Foundation

San Martin
merkatu^e

etxetik etxera!