

Nº 58

MARTINTXO SUKALDARI

Revisionamos el magret de pato y las costillas de cerdo ibérico.

GOURMET

Quesos artesanos, ibéricos de Salamanca y espárragos de Navarra. Puro placer.

TALENTUZ

Arantxa Urretabizkaiari elkarrizketa.



# Martintxo



EN FEMENINO

# EL MERCADO, EN FEMENINO

TEXTOS ESTIBALITZ ORTEGA ARSUAGA / FOTOS ESTITXU ORTOLAIZ

Tenaces, valientes y trabajadoras. Conocemos en primera persona los testimonios de cuatro mujeres que han tomado el relevo de sus progenitores al frente del negocio familiar y que cada día abren la persiana con ilusión y ganas de mejorar.

## “ESTOY UNIDA AL MERCADO DESDE QUE NACÍ”

A pesar de ser la hija de los jefes, Idoia inició su andadura profesional en el negocio familiar desde abajo, sin privilegios. Con los años y muchas horas de trabajo y sacrificio a sus espaldas se ha convertido en la propietaria de un negocio cuya máxima es ofrecer una satisfactoria experiencia de compra a sus clientes, que, según explica, “son como de la familia”.

¿Cuántos años llevas vinculada laboralmente a la empresa de tus padres? El mercado es mi segunda casa. Estoy unida a él desde que nací. De niños, mi hermano y yo, hemos ayudado a mis padres en el mercado, pero mi primer contrato sería con 16 o 17 años. He hecho de todo: ayudar a mi padre a colocar las compras de las clientas, servicios a domicilio, hacer hamburguesas, reponer, limpiar, gestionar el almacén y los pedidos. He trabajado muy duro siempre. Por ser la hija de los jefes no he tenido ningún privilegio y sí las mismas obligaciones que el resto de mis compañeros.

Llevas ya varios años al frente del negocio familiar. ¿Cuáles son tus valores?

Trabajar, trabajar y trabajar. Intento hacer todo con cariño y siempre mejorar. Soy muy perfeccionista. Me gusta la limpieza, el orden y, sobre todo, que el cliente tenga una buena experiencia, que se le trate en cercanía... Para nosotros, el cliente no solo es la persona que nos elige para hacer la compra en nuestro establecimiento, es mucho más: forma parte de nuestra casa.

¿Qué has aprendido de tu familia, en especial, de las mujeres? Procedo de una familia muy trabajadora, en la que tanto hombres como mujeres han trabajado dentro y fuera de casa. A mi amona paterna le he visto trabajar sin descanso hasta una edad muy avanzada, tanto en la pollería del mercado como en el caserío, en la huerta y con los animales, en la cuadra... Mi abuela materna crió a cinco hijos y eso ya es mucho trabajo. ¡Y qué decir de mi madre! ¡Me siento tan orgullosa de ella! Fue protagonista en un segundo plano por su discreción. Aprendió a trabajar haciendo, desde cero, en un sector que no conocía. Como una hormiguita,

día tras día. Siempre intentaba complacer a los clientes y trabajaba con una sonrisa de agradecimiento. Era una gran persona.

¿Cómo propietaria de un negocio, a qué dificultades te enfrentas? La gestión del personal es uno de los principales problemas que tenemos los empresarios. Me gustaría crecer y ampliar el equipo, para poder ofrecer un mejor servicio a mis clientes y, también, para mejorar la jornada laboral de mis actuales compañeros, pero la contratación de personal, en cualquier empresa, y más en una pequeña como esta, es complicada.

¿Como ves la evolución de San Martín Merkatua? Muy positiva. La reforma lo ha convertido en un espacio muy vivo. La gente ya no solo viene a hacer la compra. Ahora a San Martín también se viene a comer, a cenar o a dar una vuelta. Está muy bien.

**IDOIA  
ETXEBERRIA**

Iñaki & Jenny ←  
Planta -1

San Martín Merkatua



## MIREN ARNAEZ

→ FRUTERÍA FERNÁNDEZ  
Planta 0  
San Martín Merkatua

### “HE APRENDIDO A DEMOSTRAR QUE SÉ LO QUE HAGO”

Se ha criado entre frutas, viendo a su madre y a sus tías sacar adelante el negocio que fundó su abuelo, Juan Fernández, en 1979. Tras formarse en Educación Infantil y Primaria, Miren ha apostado por trabajar en el negocio familiar: “me gusta poder formar parte de él y ayudar a que siga adelante”.

**¿Qué es lo más importante que has aprendido de tu madre y de tus tías?** Ellas han sacado adelante el negocio con mucho trabajo y esfuerzo, y eso me ha enseñado que nada se consigue sin sacrificio. También he aprendido que la cercanía con los clientes es clave y que hay que saber adaptarse a los cambios sin perder la esencia. Son un gran ejemplo para mí.

**¿Qué dirías que tu juventud aporta al negocio familiar?**

Diría que una visión más actual, especialmente en temas como la digitalización o nuevas formas de llegar a los clientes como pueden ser nuestras redes sociales. También creo que puedo aportar ideas frescas sobre cómo hacer el negocio más atractivo para la gente joven sin perder la esencia de lo que siempre hemos sido.

**¿Te enfrentas a situaciones incómodas en tu día a día por ser mujer o por ser joven?** Sí, a veces noto que algunos clientes me subestiman por ser joven y también hay comentarios que dejan claro que algunos aún tienen mentalidades antiguas. Pero, con el tiempo, he aprendido a no darles importancia, a hacerme valer y a demostrar que sé lo que hago.

**¿Has notado algún cambio en los últimos años en cuanto a igualdad de género en tu entorno laboral?** Noto que cada vez hay más respeto y reconocimiento hacia las mujeres que emprenden y sacan adelante negocios, aunque todavía queda camino por recorrer.



## “CADA VEZ HAY MÁS MUJERES EN EL SECTOR PESQUERO”

Es el rostro más conocido de la cofradía Done Pedro de Hondarribia en el mercado. Hija de arrantzale, vende las conservas artesanas realizadas con pescados capturados por la flota hondarribitarra. El mar, para ella, es sinónimo de familia.

¿De dónde viene tu estrecha relación con el mundo de la pesca? Vengo de una familia de pescadores de Hondarribia vinculada al mar desde hace varias generaciones. Desde mi bisabuelo hasta mi padre. Es algo que hemos vivido en nuestras propias carnes y de lo que nos sentimos orgullosos, ya que ha sido el sustento de mi familia durante años. Tanto la pesca como el mar significa familia para mí. No concibo una vida sin ello.

El de la pesca es un sector muy masculinizado. ¿Te sientes cómoda? ¿Echas de menos más presencia femenina? Es verdad que ha sido siempre un sector masculinizado, aunque cada vez hay más representación

femenina. Por ejemplo, tanto en la Kofradia Done Pedro, como en la federación de pesca guipuzcoana las mujeres ocupan puestos altos desde hace unos años.

¿Qué es lo más importante que has aprendido de tu trabajo en el mercado? El trato con el cliente y la importancia de un producto tan cultural como es la pesca en un pueblo como el mío, Hondarribia.

¿Te consideras feminista? Hay partes del feminismo con los que me siento alineada, especialmente en lo que respecta a la justicia y el respeto entre géneros.

## ILARGI EMAZABEL

→ Done Pedro Kofradia  
Planta -1  
San Martin Merkatua



## “EMAKUMEEN ENPRESA BAT DA GUREA”

Aita ustekabeen galdu zuenean Aiora enpresa familiarraren buru jarri behar izan zen 2011 urtean. Enpresaria den aldetik denetik egitea tokatzen zaio: “ez diot beldurrik lana egiteari. Hori gurasoei ikasi nien”.

Nolakoa izan da zure bilakaera enpresa barruan? Nire bilakaera erabat aldatu zen 2011ean aita 61 urteekin bat-batean hil zenean; aitarik gabe gelditu nintzen, baina enpresako nagusi gabe ere... Ama eta bion artean aurrera egin behar izan genuen eta hor nire lanak askoz ere ardua gehiago hartu behar izan zuen, pixkanaka, enpresaren ia ardua guztia niregan gelditu arte.

Zailagoa da negozio bat aurrera ateratzea emakume izanda gizon izanda baino? Emakume bezala enpresa bat ezin dugu aurrera eramán gizona ez bateg bezala, batez ere ama izanda. Nire kasuan, enpresak kentzen dizkidan ordu guztiez gain, bai lanean edota lanetik kanpo, bi haurren ama izateak, etxea eta honekin doazen ardua guztiek motxila handia eramatera derrigortzen nau.



## AIORA ARROSPIDE

→ Arrospide Onddoak  
Planta 0  
San Martin Merkatua

**Arrospide Onddoak emakumeen enpresa bat dela esango zenuke?** Ahizpak eta anaiak hasieran ere lagundu zuten, baina gaur egun amak eta biok eramaten dugu martxa. Eta bai, emakume enpresa bat dela esango nuke. Gainera azken 5 urteotan emakumeak bakarrik egon gara lanean. Orain banatzaile bezala gizonetzko bat daukagu eta oso pozik gaude. Gaur egun ez da erraza langile finak topatzea, eta generoari ez diot begiratzen egia esan.

**Zer da aitarengandik eta amarengandik ikasi duzun gauzarik garrantzitsuenaren lan egiteko orduan?** Gurasoengandik jaso dudana balio nagusienetako bat lana gogor egitearena dela esango nuke. Lanari beldurrik ez izatea eta egin behar den guztiari aurre egitea nahiz eta ordu pila bat sartu behar, asteleheneetik larunbatera eta igande batzuk ere ezin libratu... Bestalde, aitaren umore ona eta bromazalea ere niregan barneratuta daudela

esatera ere ausartuko nintzateke... bezeroak lagunak zituen eta beti broma eta umore onean ibiltzen zen lanean. Ni honetan ere saiatzen naiz.

# HAMBRE DE CARNE

Recetas para disfrutar sin límites comiendo pato y cerdo ibérico.



## MAGRET DE PATO CON CHUTNEY DE MANZANA Y CEBOLLETA



### Ingredientes:

- 2 magrets de pato
- 4 manzanas reinetas
- 4 cebolletas
- 200 gr de azúcar moreno
- 100 ml de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de canela
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Elaboración

- 1 Cortar las cebolletas longitudinalmente en 4 partes.
- 2 Pelar las manzanas y cortarlas en gajos.
- 3 Saltear las cebolletas hasta que empiecen a ponerse tiernas.
- 4 Añadir las manzanas, el azúcar, el vinagre y las especias, remover y cocinar a fuego suave unos 15 minutos hasta que las manzanas estén tiernas. Reservar.
- 5 Salpimentar los magrets y hacer unos cortes en la piel.
- 6 Cocinar a la plancha los magrets con la piel hacia abajo durante 10 minutos y 5 minutos por el otro lado, marcando también los laterales.
- 7 Cortar en tiras y servir caliente acompañado del chutney de manzana.

# COSTILLAS IBÉRICAS ESTILO COREANO CON ENSALADA DE ESCAROLA



## Ingredientes:

- 2 costillares de cerdo ibérico

## Para el glaseado:

- 1 cucharada de aceite
- 4 dientes de ajo prensados
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/2 taza de miel
- 1/3 de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de copos de guindilla (opcional)

## Para la ensalada:

- 1 escarola
- 1 zanahoria
- Rabanitos
- 1 cucharada de zumo de lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de miel

## Elaboración

- 1 Encender el horno a 150°.
- 2 Mezclar los ingredientes del sazonado y espolvorearlo sobre las costillas.
- 3 Envolverlas en papel de aluminio y hornear unas 2,5 a 3 horas.
- 4 Rehogar el ajo y el jengibre un par de minutos.
- 5 Añadir el resto de ingredientes y cocinar unos 5 a 7 minutos hasta que la mezcla espese.
- 6 Abrir el papel de aluminio y pincelar las costillas con la mezcla.
- 7 Hornear otros 10 minutos a 200° hasta que se queden doradas.

- 8 Lavar y cortar la escarola.
- 9 Pelar y cortar en tiras finas la zanahoria.
- 10 Cortar en rodajas finas los rabanitos.
- 11 Mezclar los ingredientes de la vinagreta.
- 12 Colocar las verduras en un bol y regar con la vinagreta.
- 13 Servir las costillas cortadas individualmente y acompañadas de la ensalada y la salsa para mojar.



## CESTA DE LA COMPRA:

Magret de pato en Granja Goiburú.  
San Martín Merkatua.  
Costilla ibérica en Muñoa Alimentación.  
Manzanas en La Supera.  
Verduras en las baserritarras.



## EL QUESO SECRETO DE LAS AMAMAS

El queso Otxara es el resultado de la recuperación de quesos antiguos que se realizaban en el País Vasco. Está elaborado artesanalmente en la cooperativa Oihan Txiki de Otxara con leche Eusko Label cruda de oveja Latxa. Con personalidad propia, su sabor suave te sorprenderá gratamente.

Dónde comprarlo:

→ Adarrazpi Gaztandegia  
Planta -1  
San Martin Merkatua  
De lunes a sábado de 8.00 a 14.00



## TESOROS DE PROXIMIDAD

¡La temporada del espárrago de Navarra ya ha empezado! Ese primer bocado, tierno y jugoso, con su sabor suave y ligeramente amargo, nos recuerda por qué es un auténtico manjar.

Desde el campo hasta la mesa, los espárragos frescos de Navarra son un símbolo de calidad y tradición. Ya sea cocidos, a la plancha o en ensaladas, son perfectos para celebrar que la primavera está a punto de llegar.

Dónde comprarlo:

→ Frutería Fernández  
Planta 0  
San Martin Merkatua  
De lunes a sábado de 8.00 a 20.00



## TAMBIÉN LOS DOMINGOS

¡Qué bien entran unos ibéricos de Salamanca en cualquier momento del día! Ahora, Charcutería Maribel, también abre los domingos, un plan perfecto para hacer compras o para degustarlos en su puesto.

Otros establecimientos que también abren el domingo:

→ Hasta las 14.00:

Pescadería Coro Sotero  
Pastelería JA  
Panadería Talo  
Quiosco de prensa

→ Todo el día:

Zuka San Martin  
SM kafe  
Kenji Sushi Bar





## IZAR DONOSTIA

# MODA INFANTIL Y JUVENIL CON MUCHO GUSTO

**Zadig & Voltaire, American Vintage, Emile et Ida...** son algunas de las marcas que Yoana Peinado vende en su establecimiento del barrio de El Antiguo, enfocado en niños y niñas de 0 a 16 años que les gusta ir a la moda, con estilo y cómodos.

**LARGA TRAYECTORIA.** "Me dedico al sector de la moda infantil desde hace 26 años, cuando empecé a trabajar en Zara de Garbera en la sección de niños. Luego estuve en el Zara de Urbil hasta que cerró. Entonces fue cuando mi marido, Gorka, me animó a abrir una tienda multimarca en el barrio de El Antiguo".

**FAMILIAR.** "Izar nace una tarde lluviosa de domingo en familia con mi marido y mis tres hijos. Cada uno ha aportado su granito de arena en este proyecto familiar y se nota en el trato cercano, así como en la confianza que ofrecemos a nuestros clientes".

**UNIVERSO IZAR.** "En mi tienda prima la calidad del producto bien hecho, la sostenibilidad y el gusto por la moda. Es una tienda multimarca adaptada a todo tipo de bolsillos. Nuestras principales marcas son Play Up, Wedoble, Save the Duck, The New Society, Zadig & Voltaire, Emile et Ida y American Vintage. Nuestra prenda más vendida por excelencia es la sudadera en todas las edades y los complementos".

**CLIENTES.** "Nuestra clientela es maravillosa y fiel al barrio. Quienes vienen a Izar optan por la calidad y el gusto por la moda, pero priorizan por encima de todo la comodidad de los niños".



Cristel Jumper



### EN CORTO


**Tu relación con San Martín Merkatua.** Empezó hace quince años cuando trabajaba en Zara de San Martín y hacía la compra en sus maravillosos puestos.

**La prenda más buscada por las adolescentes.** Sin duda, la sudadera de Zadig & Voltaire.

**El color del verano.** Es el tono marrón mocha mousse, pero para los niños donde esté el fluor, que se quite todo lo demás.

**Un txoko de Donosti.** Sin duda, la calle Matia, porque lo tenemos todo.

**IZAR DONOSTIA**  
Calle Matia, 52

 izar\_donostia

# AGENDA

MARTXOA  
2025

MARTXOAK  
1 ETIK 9 RA

## GURE AHOTSAK 2025

Emakumezko musikarien bost kontzertu izango dira Victoria Eugenia Antzokiko eta Antzoki Zaharreko oholtzetan. Hurrenez hurren, Olatz Salvador, Travis Birds, Amaia Miranda, Ginebras eta Tulsa izango dira.



1. OLATZ SALVADOR  
Victoria Eugenia Antzokia, martxoak 1
2. TRAVIS BIRDS  
Antzoki Zaharra, martxoak 2
3. AMAIA MIRANDA  
Victoria Eugenia Club, martxoak 6
4. GINEBRAS  
Victoria Eugenia Antzokia, martxoak 7
5. TULSA  
Antzoki Zaharra, martxoak 9

### MUSIKA



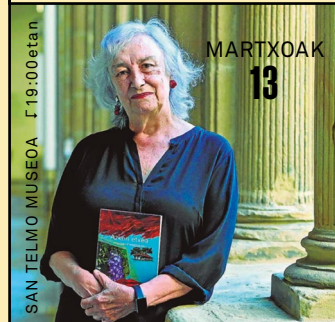
**DBDB AGENCY NIGHT:  
SIMONA + LAMIA MARI +  
LA NIÑA JACARANDÁ +  
JOE DEMBOW**

MARTXOAK  
**23**

**ESTRELLAS DE BUENA  
VISTA Y MÁS**  
Kubako musika altuera berrietara eramanez, erritmo tradizionalak eta eragin garaikideak uztartuz.



### HITZALDIA



**ZERGATIK LOTSATZEN  
GAITU ZAHARTZEAK?**  
Zer suposatzen du zahartze-prozesuak emakumeentzat? Nola egiten zaie aurre bizitzazuzatzen den urte hauetara? Arantxa Urretabizkaia idazlearekin topaketa.

### ARTE ESZENIKOAK

#### dFERIA

Donostiako Arte Eszenikoan FERIA, urtero martxoan antolatzen da eta hitzordu saihetsezina eta erreferentea da arte eszenikoetako profesionalentzat.



MARTXOAK  
**17tik 22ra**

**POESIALDIA**  
Donostiako Poesia Astearren zazpigarren edizioa.



“ZAHARRA NAIZ ETA EZ NAIZ LOTSATZEN!”

FOTO ESTITXU ORTOLAIZ

“Donostian sortua naiz duela 77 urte. Bizitzaren erdia baino gehiago Hondarribian eman dut. Beste gauza askoren artean, kazetaria eta idazlea banaiz. Eta zaharra ere bai eta baldintza horiek guztiek ez naute lotsatzen. *Zergatik lotsatzen gaitu zahartzeak?* izeneko hitzaldia eskainiko dut San Telmo Museoan martxoaren 13an”.

Zaharra zarela diozu. Baina, zer da zaharra izatea? Definizio bakarra dago ala asko? Definizio asko eta gehienak errealitateari ihes egiteko antolatutak. Haurtzaroan dagoena haurra da, gaztaroan dagoena gaztea da, helduaroan dagoena pertsona heldua da, baina zahartzaroan dagoena ez da zaharra. Auskalo zer den. Hirugarren adinekoa, heldua, adinekoa... edozein gauza zaharra esatea baino. Baina nik ez dut uste denok aukera bera egin behar dugunik. Nik neure burua zahartzat daukat eta ez naiz lotsatzen.

**Hori ez al da posizionamendu politiko bat?** Izango da, dikotomia bat onartu dugu eta: gazte berdin on, zaharra berdin txarra. Nire belaunaldiak asmatu zuen bizitzaren gailurra gaztaroa zela eta orain ideia hori muturrera etorri zaigu boomerang bat bezala. Agian guri tokatzen zaigu zahartzaroari duintasun pixka bat ematea.

**Zerk bultzatu zintuen emakumeen zahartzearen gaia aztertzeraz?** Seguru asko, adinak berak. Ni zahartzen ari nintzela eta gure ama zaharra zela, ikusten nuen nola bizi zen bera eta bere lagunak, zer pentsatzen zuten... eta horren inguruan hasi nintzen hausnartzen eta erabakiak hartzen. Belaunaldi horrek abantaila bat zuen gurearekiko: ez ziren zahartzeaz lotsatzen, ez zuten adina ezkututzen.

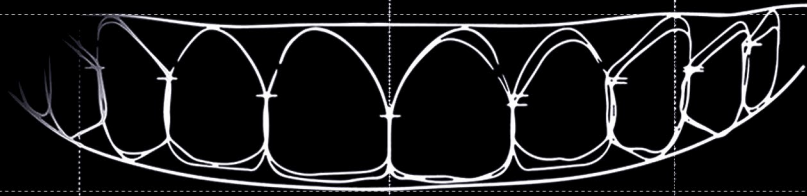
**Zein dira desegin nahiko zenituzkeen adineko emakumeei buruzko mito edo estereotipo handienak?** Gizarteak esaten dizu behin adin batera iritsita, deskantsatu eta disfrutatu egin behar duzula, baina hori bai, erabakiak hartzen diren tokietatik kanpo. Erabakiak beste batzuek hartzen dituzte zure izenean eta zure onerako. Gure ahotsa ez da entzuten.

**Zu zeu nola ari zara bizitzen zure zahartze prozesua?** Osasun dexterekin eta ahal dudan moduan, baino nire ahotsari uko egin gabe eta ahal dudan bezain aktiboa. Lan egiten dut, ariketa fisiko pittin bat ere eta ahal dudan neurrian beste adineko pertsonekin bat mugimendu batean edo bestean parte hartuz. Emakumeen eskubideen kontuan eta euskararenean batez ere. Gizartean, taldean eragitea niretzat garrantzi handiko kontua da. Ez dut bizi nahi bakarrik biziraupen batean.

**Zer suposatzen du zahartze-prozesuak emakumeentzat? Zeintzuk dira gure erronka nagusiak?** Zahartzaroa ez mozorrotzea eta ez gelditzea bazter. Ez daukat ezer Benidormera edo Alteaara joaten direnen kontra, baina nik ez dut nahi gizartetik bazter bizi. Gizartearen parte izan nahi dut. Hasieran hunkigarria iruditzen zitzaidan zer ahaleginak egiten genituen daukagun adina baino itxura gazteagoa izateko, orain batzuetan patetikoa iruditzen zait.

**Adinak eraginik izan al du zure idazteko moduan?** Hori nik ez dakit, kanpoko norbaitek esan beharko du, baina pentsatzen dut hainbeste urteetan zerbait ikasiko nuela, baina nik idazterakoan ez diot neure buruari galdetzen zenbat urte daukadan.

943<sup>a</sup> 428' 628."W



[www.echeverriadelvalle.com](http://www.echeverriadelvalle.com)

**e&dv**

**Echeverría & Del Valle**  
ORTODONCIA ESTÉTICA

[info@echeverriadelvalle.com](mailto:info@echeverriadelvalle.com)

