



Santtix

EL BUEN DORMIR

Consejos y recetas para vivir mejor de la mano de
Santtix y Martín Berasategui

THE TRUE SLEEP

Advice and recipes for a better lifestyle from Santtix
and Martín Berasategui

LE BON SOMMEIL

Conseils et recettes pour mieux vivre grâce à Santtix
et à Martín Berasategui

Principales beneficios de *El Buen Dormir*

El Buen Dormir:

aumenta tu memoria,
mejora tu productividad y desempeño,
mejora la toma de decisiones,
mejora tu sistema inmunológico,
te hace más feliz,
rejuvenece,
mejora tu aprendizaje,
mejora tu salud mental,
graba tus buenos recuerdos
y mejora tu imaginación.

Main benefits of *The True Sleep*

The True Sleep

enhances your memory,
improves your productivity and performance,
helps you make better decisions,
strengthens your immune system,
makes you happier,
rejuvenates,
improves your learning,
as well as your mental health,
helps you retain good memories
and enhances your imagination.



Principaux bienfaits d'*Le Bon Sommeil*

Le Bon Sommeil :

favorise la mémorisation et renforce donc la mémoire,
améliore la productivité et les performances,
vous aide à prendre la bonne décision,
permet de booster votre système immunitaire,
vous rend heureux,
préserve le capital jeunesse,
stimule et consolide les apprentissages,
améliore votre santé mentale,
consolide les bons souvenirs,
et stimule l'imagination et la créativité.

sumario
 Alimentación y sueño — 14
 Tres ingredientes clave
 El sueño es un trabajo en equipo
 Cronobiología
 Martín Berasategui — 42
 Recetas — 72
 Recetas saladas
 Recetas dulces
 Senttix — 92
 Empieza a disfrutar de *El Buen Dormir*
 Un descanso saludable, revitalizador y natural

summary
 Diet and sleep — 14
 Three main ingredients
 Sleeping involves teamwork
 Chronobiology
 Martín Berasategui — 42
 Recipes — 72
 Salty recipes
 Sweet recipes
 Senttix — 92
 Start to enjoy *The True Sleep*
 Natural, revitalising and healthy sleep

sommaire
 Alimentation et sommeil — 14
 Trois ingrédients clés
 Le sommeil est un travail d'équipe
 Chronobiologie
 Martín Bersategui — 42
 Recettes — 72
 Recettes salées
 Recettes sucrées
 Senttix — 92
 Commencez à profiter d'*Le Bon Sommeil*
 Un repos salubre, revitalisant et naturel

14

42

72

92

recetas
 Recetas saladas — 76
 Espárragos blancos rellenos
 Sopa "tuku-tuku" de puerros
 Rollito de salmón con crema de queso
 Tarta de puerros y miel
 Merluza a la parrilla con muselina de calabacín
 Recetas dulces — 86
 Macedonia fresca de frutas y albahaca
 Mousse de mango y coco con frambuesas y plátano

recipes
 Savoury recipes — 76
 Stuffed white asparagus
 "Tuku-tuku" leek soup
 Salmon rolls with cream cheese
 Leek and honey pie
 Grilled hake with courgette muslin
 Sweet recipes — 86
 Fruit salad with basil
 Mango and coconut mousse with raspberries and banana

recettes
 Recettes salades — 76
 Asperges blanches farcies
 Soupe « tuku-tuku » aux poireaux
 Roulés de saumon au fromage frais
 Tarte aux poireaux et miel
 Merlu grillé à la mousseline de courgette
 Recettes sucrées — 86
 Salade de fruits frais au basilic
 Mousse à la mangue, au coco, aux framboises et à la banane

76

86

Introducción

Descubre *El Buen Dormir*: una manera natural, revitalizadora y saludable de descansar cada noche. Con *El Buen Dormir* queremos ofrecerte consejos para descansar mejor y mantener un estilo de vida más saludable. Una selección de recetas realizada junto a Martín Berasategui, cocinero con 10 estrellas Michelin.

Introduction

Discover *The True Sleep*: a revitalising natural way to sleep healthily every night. With *The True Sleep* we want to offer some advice to sleep better and achieve a healthier lifestyle. A selection of recipes created together with ten-Michelin-starred chef Martín Berasategui.



Introduction

Martín Berasategui

Le Bon Sommeil : nature et découvertes. Une manière naturelle revitalisante et salubre de se reposer toutes les soirs. Avec *Le Bon Sommeil*, notre objectif est de vous offrir des conseils pour mieux vous reposer et maintenir un mode de vie plus sain. Une sélection de recettes élaborées en collaboration avec Martín Berasategui, le chef le plus étoilé, au total 10 étoiles Michelin.

Descubre *El Buen Dormir*

200.000 años de historia evolutiva no han variado ni un ápice nuestra necesidad de dormir. Dormir es inherente al ser humano y lo es porque se trata de una actividad beneficiosa por muchas razones: repara tejidos, ayuda al crecimiento, mejora el aprendizaje... Pero quizás la más importante es la que recientemente ha publicado la revista *Science*. En ella se confirma que el sueño sirve para limpiar nuestro cerebro de sustancias tóxicas acumuladas durante el día, depósitos tóxicos que se relacionan con diferentes afecciones neurodegenerativas.

Dormir no solo es vital para nuestra salud, sino también fundamental para ayudarnos a alcanzar nuestras metas en el día a día. Tener la seguridad de que al despertar no solo vamos a estar más descansados, sino que además nos vamos a sentir mejor, con mayor positividad y energía. Porque una vida más productiva, inspirada y alegre empieza por dormir bien.

En Senttix entendimos hace tiempo que fabricar sistemas de descanso sencillos y honestos que aseguraran un descanso esencial y beneficioso para nuestro cuerpo, así como respetuoso con el medio ambiente, era solo el primer paso. Por esta razón hemos creado el concepto de *El Buen Dormir*; una concepción más amplia del descanso donde una correcta alimentación, unida a diferentes hábitos saludables, facilita la consecución de un sueño regenerador.

Actualmente, es tan importante el colchón sobre el que dormimos como la forma en la que concebimos nuestro descanso, y, por ello, *El Buen Dormir* empieza en cada uno de nosotros. Pero ¿cómo podemos alcanzarlo?

Para responder a esta pregunta, surge el libro que sostienes entre las manos —o que lees en su versión digital en tu tableta—. Desarrollado en colaboración con el cocinero Martín Berasategui, este recetario de *El Buen Dormir* incluye una selección de recetas, junto a diferentes textos sobre cómo entender y mejorar nuestro descanso, que te ayudarán a encontrar tu buen dormir.

Discover *The True Sleep*

200,000 years of evolution have not changed our sleeping needs at all. Sleeping is inherent to human beings, and, at the same time, has numerous benefits: it helps us repair tissues, it is necessary for our growth, it is essential for learning, etc. However, probably the most important benefit is the one which has recently been published in the magazine *Science*. This publication confirms that sleeping is necessary to clean our brain of all the toxic substances accumulated along the day in a kind of “toxic rubbish dumps”, which have been connected to various neurodegenerative diseases.

Sleeping is not only vital for our health, but it is also essential to help us achieve our daily goals, since it ensures that we wake up completely rested and that we also feel better, more positive and energetic. Because a more productive, inspired and happy life begins with a good sleep night.

Senttix understood long ago that producing simple and honest sleep systems which ensure an essential and beneficial rest for our body, as well as respect the environment, was only the first step. This is why we have created *The True Sleep*, a broader concept of what sleeping is, in which the right diet, together with different healthy habits, will help you get restorative sleep.

Nowadays, the mattress on which we sleep every night is just as important as the way we understand our sleep. Therefore, *The True Sleep* starts with each of us. But, how can we achieve this?

In order to answer this question, the book you are holding in your hands, or reading on your tablet, was created. Developed in collaboration with the chef Martín Berasategui, this recipe book of *The True Sleep* includes a selection of recipes together with different texts about how to understand and improve our sleep. We are sure it will help you find your good sleep.

Le Bon Sommeil : nature et découvertes

200.000 d'années d'évolution n'ont changé en rien notre besoin de dormir. Dormir est inhérent à l'être humain, car il s'agit d'une activité utile pour de nombreuses raisons : réparation des tissus, croissance, apprentissage... Mais la raison la plus importante est peut-être celle qui a récemment été publiée dans la revue *Science*. Il y est confirmé que le sommeil sert à nettoyer notre cerveau des substances toxiques accumulées pendant la journée, des dépôts toxiques liés à différentes maladies neurodégénératives.

Dormir est non seulement vital pour notre santé, mais il est également essentiel pour nous aider à atteindre nos objectifs au jour le jour. Nous sommes sûrs que non seulement nous serons plus reposés lorsque nous nous réveillons, mais nous nous sentirons également mieux, entourés de pensées positives, et pleins d'énergie. Une vie plus productive, inspirée et gaie commence par un sommeil de qualité.

Chez Senttix, nous avons compris depuis longtemps que les plus beaux jours commencent par une bonne nuit et que la création de systèmes de repos -lits, matelas, sommiers, oreillers..., de bonne qualité, facile à monter et respectueux de l'environnement, garantissant un repos essentiel et bénéfique pour notre corps, n'était qu'un premier pas. Raison pour laquelle nous avons mis au point le concept d'*Le Bon Sommeil*. Une conception plus large du repos où une bonne alimentation, associée à différentes habitudes saines, procure un sommeil réparateur, principale source de régénération et vital pour notre santé comme pour notre qualité de vie.

Actuellement, le matelas sur lequel nous dormons est aussi important que la façon dont nous concevons notre repos, et donc *Le Bon Sommeil* commence par chacun d'entre nous. Mais, comment y parvenir ?

Pour répondre à cette question, est né le livre que vous tenez entre vos mains - ou que vous lisez dans sa version numérique sur votre tablette -. Développé en collaboration avec le chef Martín Berasategui, ce Livre de Recettes d'*Le Bon Sommeil* comprend une sélection de recettes, ainsi que différents textes expliquant comment comprendre et améliorer notre repos, ce qui vous aidera sûrement à dormir du sommeil du juste.



ALIMENTA- CIÓN Y SUEÑO

DIET AND
SLEEP

ALIMENTATION
ET SOMMEIL

15

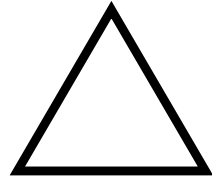
La relación entre sueño y alimentación: una de las claves para *El Buen Dormir*

The relationship between diet and sleep: one of the keys of *The True Sleep*



La relation entre sommeil et alimentation : une des clefs pour *Le Bon Sommeil*

MELATONINA

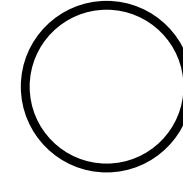


Tres ingredientes clave en la receta de *El Buen Dormir*

Existen diferentes acercamientos a la relación entre alimentación y sueño, pero en todos encontramos tres elementos clave: nos referimos a la melatonina, la serotonina y el triptófano. Ellos son los encargados de regular nuestro ritmo circadiano, es decir, los responsables de mantener en hora nuestro reloj biológico, que es el encargado de indicarnos cuándo debemos dormir y cuándo no.

Comprender cuál es la función de cada una de estas hormonas y el modo en el que se interrelacionan es de vital importancia para tomar decisiones que nos ayuden a conseguir conciliar el sueño, y, de esta forma, a tener nuestra propia receta de *El Buen Dormir*; una receta donde existen alimentos que desempeñan un papel importante, por su relación directa con la melatonina, la serotonina y el triptófano, y que, a buen seguro, te ayudarán a mantener un estilo de vida más saludable.

SEROTONINA

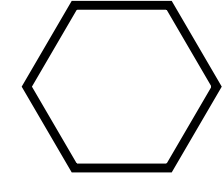


Three main ingredients for *The True Sleep* recipe

There are different approaches to the relationship between eating and sleeping habits, but they all have three elements in common. We are speaking about melatonin, serotonin and tryptophan. These hormones are responsible for regulating our heart rhythm, that is to say, responsible for telling us when to sleep and when to be awake.

Understanding which the function of each of them is and how they are interconnected is essential in order to make decisions that will help us get to sleep, and, in this way, to have our own recipe of *The True Sleep*, a recipe in which different foods play an important role due to their direct relationship with melatonin, serotonin and tryptophan. This recipe will surely help you have a healthier lifestyle.

TRIPTÓFANO



Trois ingrédients clés dans la recette d'*Le Bon Sommeil*

Il existe différentes approches de la relation entre la nourriture et le sommeil, mais dans toutes nous y trouvons trois éléments clés, nous nous référons à la mélatonine, la sérotonine et le tryptophane. Ils sont responsables de la régulation de notre rythme circadien, c'est-à-dire, qu'ils sont chargés de maintenir notre horloge biologique à l'heure pour indiquer quand nous devrions dormir ou non.

Comprendre la fonction de chacun et la manière dont ils interagissent est d'une importance vitale pour prendre des décisions qui nous aident à tomber dans les bras de Morphée et à disposer ainsi de notre propre recette pour *Le Bon Sommeil*. Une recette dans laquelle nous trouvons des aliments qui jouent un rôle important en raison de leur relation directe avec la mélatonine, la sérotonine et le tryptophane ; et qui vous aidera sûrement à maintenir un mode de vie plus sain.

El sueño es un trabajo en equipo

Melatonina, triptófano y serotonina son tres elementos distintos, pero que se necesitan entre sí para que nuestro ciclo de sueño-vigilia funcione correctamente.



Sleeping involves teamwork

Melatonin, serotonin and tryptophan are three different elements, but they need each other for our sleep-wake cycle to work properly.

Le sommeil est un travail d'équipe

La mélatonine, le tryptophane et la sérotonine sont trois éléments différents, mais ils ont besoin l'un de l'autre pour que notre cycle veille / sommeil fonctionne correctement.



Alimentación y sueño

El sueño es una parte muy importante de nuestra vida, por lo que debemos evitar episodios de insomnio. La imposibilidad de conciliar el sueño, o hacerlo sin descansar lo suficiente, no es algo incontrolable, ya que, en la mayoría de los casos, la falta de sueño viene motivada por causas externas a nosotros que desajustan nuestro "reloj biológico interno", pero que podemos llegar a controlar.

La alimentación es una de las bases principales a tener en cuenta a la hora de regular el ciclo de sueño. En muchas ocasiones, solo prestamos atención a nuestros hábitos alimentarios cuando deseamos perder algo de peso, o como complemento a una práctica deportiva concreta. Sin embargo, cómo, cuándo y qué comemos influye también en algo que hacemos cada día: dormir.

Diet and sleep

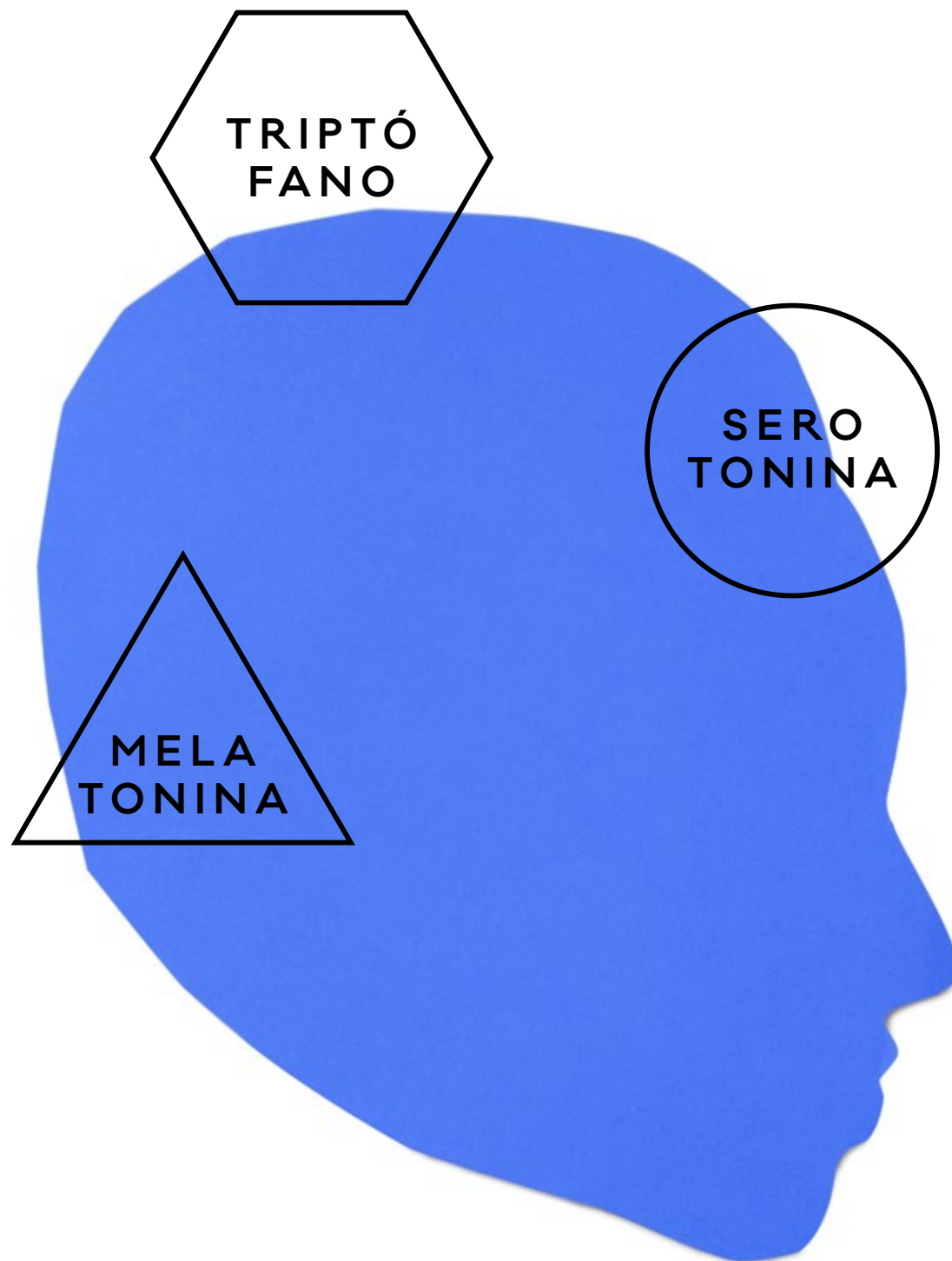
Sleeping is an essential part of our lives, so we should avoid insomnia. Not getting to sleep or not sleeping well is not out of our control, since, in most cases, the lack of sleep is generated by external causes (which interfere with our body clock) that we can actually control.

Your diet is one of the most important things we need to take into account when we are trying to adjust our sleeping cycle. Many times, we only pay attention to our eating habits when we want to lose some weight or in order to complement a particular sport routine, but how, when and what we eat also influences something we do every day: sleeping.

Alimentation et sommeil

Nous passons un tiers de notre vie à dormir – nous accordons donc une place de choix au sommeil, il convient alors d'éviter des épisodes d'insomnie. L'incapacité à s'endormir ou à le faire sans se reposer suffisamment n'est pas incontrôlable car, dans la plupart des cas, le manque de sommeil est motivé par des causes contrôlables et qui sont hors de nous, des causes qui perturbent notre « horloge biologique interne ».

La nourriture est l'une des bases principales à prendre en compte lors de la régulation du cycle du sommeil. Souvent, nous ne prêtons attention à nos habitudes alimentaires que lorsque nous voulons perdre du poids ou en complément à une pratique sportive spécifique, mais comment, quand et ce que nous mangeons influent également sur une de nos principales activités quotidiennes : le sommeil.



El sueño es un
trabajo en equipo

Sleeping involves
teamwork

Le sommeil est
un travail d'équipe

TRIPTÓFANO
Un aminoácido esencial

↓
El triptófano es un aminoácido esencial, esto quiere decir que el cuerpo no lo sintetiza y lo tenemos que conseguir a través de la alimentación. Su papel es fundamental ya que es el precursor de la serotonina y de la melatonina.

TRYPTOPHAN
An essential amino acid

↓
Tryptophan is an essential amino acid, which means that our bodies cannot produce it, so we need to get it through our food. It plays an essential role in our body, since it is the direct precursor to serotonin and melatonin.

LE TRYPTOPHANE
Un acide aminé essentiel

↓
Le tryptophane est un acide aminé essentiel. Cela signifie que le corps ne le synthétise pas et que nous devons l'obtenir par l'alimentation. Son rôle est fondamental puisqu'il est le précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.

MELATONINA
La hormona del sueño

↓
La melatonina es una hormona que producimos de forma natural. Conocida como la «hormona del sueño», desempeña un papel fundamental en la regulación del ciclo sueño-vigilia.

MELATONIN
The sleep hormone

↓
Melatonin is a hormone we produce naturally. It is known as the sleep hormone and plays an essential role in regulating the sleep-wake cycle.

LA MÉLATONINE
L'« hormone du sommeil »

↓
La mélatonine est une hormone que nous produisons naturellement. Connue comme l'« hormone du sommeil », elle joue un rôle clé dans la régulation du cycle veille-sommeil.

SEROTONINA
La hormona de la felicidad

↓
La serotonina está directamente relacionada con el control de las emociones y entre sus funciones se encuentra la de regular nuestro ciclo del sueño. El cuerpo necesita triptófano para poder generar serotonina. De ahí la importancia de incluir en nuestra dieta alimentos ricos en este aminoácido.

SEROTONIN
The happiness hormone

↓
Serotonin is directly linked to the control of our emotions and, among its functions, it is in charge of regulating our sleeping cycle. Our bodies cannot produce serotonin without the help of tryptophan. Therefore, we need to include in our diet foods containing this amino acid.

LA SÉROTONINE
L'« hormone du bonheur »

↓
La sérotonine est directement liée au contrôle des émotions et a pour fonction de réguler notre cycle de sommeil. La sérotonine ne peut pas être produite naturellement, pour se générer elle a besoin d'un apport d'aliments riches en tryptophane.

Productos que no pueden faltar en tu cesta de la compra

Como hemos podido comprobar, el triptófano es clave a la hora de conciliar el sueño. Por ello, incluir en nuestra dieta alimentos que lo contengan es una buena idea, para así influir de forma positiva sobre nuestro descanso: plátano, almendras, dátiles, tahini blanco o semillas de sésamo, cereales integrales, lácteos y aguacate.

¿Sabías qué...?

Debido a que es la luz la principal reguladora de la melatonina, durante el día esta disminuye, y aumenta por la noche. Además, según cumplimos años, la producción de melatonina va decreciendo, por esta razón, con la edad, es más normal padecer insomnio.

Consejo

Cenar ligero es una gran idea para ayudarnos a conciliar el sueño, ya que así evitaremos digestiones pesadas.

The must-have items in your shopping basket

As we have been able to prove, tryptophan is essential in order to get to sleep. Consequently, including in our diet foods that contain this substance is required in order to sleep better: bananas, almonds, dates, white tahini or sesame seeds, whole grain cereal, dairy products, oily fish and avocado.

Did you know that...?

Due to the fact that light is the most important serotonin regulator, this hormone decreases in the daytime and increases at night. Furthermore, as we grow older, the production of melatonin decreases. This is the reason why insomnia increases with age.

Advice:

Having a light dinner will help us get to sleep as we will avoid slow digestions.

Il faut alors en inclure impérativement dans votre panier d'achat...

Comme nous avons pu le constater, le tryptophane est essentiel au moment de nous endormir, il est donc bon d'inclure dans notre régime les aliments qui en contiennent, une excellente idée pour profiter d'un sommeil réparateur : la banane, les amandes, les dattes, Tahini blanc ou graines de sésame, les céréales complètes, les produits laitiers, le poisson gras et l'avocat.

Saviez-vous que... ?

Étant donné que la lumière est le principal régulateur de la mélatonine, celle-ci diminue pendant la journée et augmente pendant la nuit. De plus, au fur et à mesure que nous vieillissons, la production de mélatonine diminue ; pour cette raison l'insomnie est un problème fréquent chez les personnes âgées

Un conseil :

le dîner idéal pour *Le Bon Sommeil* devrait être un repas léger. Il est donc important de privilégier les aliments qui se digèrent rapidement, afin d'éviter tout inconfort pendant la nuit.



1. PLÁTANO

Rico en hidratos de carbono y fibra, el plátano favorece la sensación de saciedad y posee abundantes minerales, como potasio y magnesio, y una buena dosis de triptófano.

2. ALMENDRAS

Son una buena fuente de grasas y proteínas saludables, aportan abundante calcio y contribuyen a proporcionar sensación de saciedad. Además, contienen melatonina. Para que resulten más digestivas y para evitar la presencia de antinutrientes o de sustancias que entorpezcan la asimilación de sus nutrientes, conviene dejarlas en remojo en agua durante unas ocho horas.

3. DÁTILES

Son ricos en aminoácidos, minerales y vitaminas del grupo B, componenets necesarios para la relajación y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Los dátiles ayudan a calmar el estrés y tienen una alta densidad nutricional.

4. TAHINI BLANCO O SEMILLAS DE SÉSAMO

El sésamo es rico, como otras semillas, en grasas saludables y proteínas, pero también en minerales, como calcio y magnesio. Junto con las semillas de chía, destaca por su riqueza en triptófano.

5. CEREALES INTEGRALES

Consumirlos garantiza el aporte de vitaminas del grupo B, necesarias en la transformación del triptófano en melatonina. Además, junto con las legumbres (fuente de proteínas), los cereales integrales aportan hidratos de carbono de absorción lenta, lo que favorece la saciedad y el bienestar.

6. LÁCTEOS.

Un clásico que se olvida en muchas ocasiones. La leche contiene altas dosis de triptófano de manera natural.

7. PESCADO AZUL

Son alimentos muy ricos en triptófano, sobre todo el salmón y el atún. Las grasas que aportan son saludables y dotan a nuestro cuerpo de energía.

8. AGUACATE

Una de las frutas más de moda por su versatilidad. Es también una buena fuente de triptófano.

1. BANANAS

Rich in carbohydrates and fibre, bananas help you feel satiated. They also have plenty of minerals, such as potassium and magnesium, as well as a good dose of tryptophan.

2. ALMONDS

They are a source of healthy fats and proteins, provide plenty of calcium and help you feel satiated. Besides, they contain melatonin. They should be soaked in water for about eight hours in order to be easier to digest and to avoid the presence of antinutrients or substances which may interfere with the assimilation of their nutrients.

3. DATES

They are rich in amino acids, minerals and vitamins of the group B, necessary for relaxing and for the proper functioning of our nervous system. Dates help to calm stress and they are very nutritious.

4. WHITE TAHINI OR SESAME SEEDS

Sesame is, as other seeds, rich in healthy fats and proteins, but also in minerals, such as calcium and magnesium. It is remarkably rich in tryptophan (as chia seeds are).

5. WHOLE GRAIN CEREAL

Eating them tops up your body's needs of vitamins of the group B, necessary to transform tryptophan into melatonin. Besides, whole grain cereal provides slowly absorbed carbohydrates, which benefit satiation and wellness (as legumes —source of proteins— do).

6. DAIRY PRODUCTS

A classic which is often forgotten. Milk contains a naturally high dose of tryptophan.

7. OILY FISH

Above all, tuna and salmon are very rich in tryptophan. Their fats are healthy and give energy to the body.

8. AVOCADO

One of the most fashionable fruits thanks to its versatility, it is also a good source of tryptophan.

1. LA BANANE :

riche en glucides et en fibres, la banane favorise la sensation de satiété et contient des minéraux abondants tels que le potassium et le magnésium, ainsi qu'une bonne dose de tryptophane.

2. LES AMANDES :

elles constituent une bonne source de graisses et de protéines saines, fournissent beaucoup de calcium et contribuent à procurer une sensation de satiété. En outre, elles contiennent de la mélatonine. Pour qu'elles soient plus digestes et pour profiter pleinement de leurs propriétés bienfaitantes, en évitant la présence d'anti-nutriments ou de substances qui entravent l'assimilation de leurs nutriments, il convient de les tremper dans de l'eau pendant environ huit heures.

3. LES DATTES :

elles sont riches en acides aminés, minéraux et vitamines du groupe B, nécessaires à la relaxation et au bon fonctionnement du système nerveux. Les dattes aident à calmer le stress et ont une densité nutritionnelle élevée

4. TAHINI BLANC OU GRAINES DE SÉSAME :

le sésame, comme les autres graines, est une excellente source de bonnes graisses et de protéines saines, mais également de minéraux tels que le calcium et le magnésium. Il se distingue, avec les graines de chia, par leur richesse en tryptophane.

5. LES CÉRÉALES COMPLÈTES :

leur consommation garantit un apport en vitamines du groupe B, nécessaires à la transformation du tryptophane en mélatonine. De plus, avec les légumineuses (source de protéines), les céréales complètes fournissent des glucides à absorption lente favorisant la satiété et le bien-être.

6. LES PRODUITS LAITIERS :

un classique souvent oublié. Le lait contient naturellement de fortes doses de tryptophane.

7. LE POISSON GRAS :

le saumon et le thon, en particulier, sont très riches en tryptophane. Ils nous apportent de bonnes graisses, source d'énergie importante pour le corps humain.

8. L'AVOCAT :

un des fruits les plus en vogue en raison de sa polyvalence est également une bonne source de tryptophane.



Cronobiología: conoce tus ritmos y tu reloj biológico

Del mismo modo que cada uno de nosotros tiene sus propias rutinas, nuestro cuerpo cuenta con las suyas. Para conseguir una vida plena y saludable, es esencial conseguir que el reloj social —las obligaciones sociales del día a día— esté ajustado con el ritmo biológico interno. Desafortunadamente, nuestro actual estilo de vida (rápido, desenfrenado, que intenta robar minutos de sueño para «vivir más») consigue justo el efecto contrario.

La cronobiología es la ciencia basada en el estudio de los relojes biológicos propios del ser humano, relojes que posibilitan la ejecución de cada proceso biológico en un punto temporal concreto. Por ello, respetar nuestros ritmos biológicos, el ritmo que está marcado en nuestros genes, conlleva una vida más saludable, más productiva y más longeva, en resumen, más feliz.

COSAS QUE NOS ENSEÑA LA CRONOBIOLOGÍA

1. La bombilla es la "culpable". La luz eléctrica ha transformado la manera de vivir del ser humano, ampliando la actividad a la noche. Esta luz adicional tiene un precio para la salud, puesto que es durante la noche cuando los seres humanos ponemos en hora nuestro reloj interno biológico. Si no hay noche, si no hay oscuridad, se pueden producir desajustes en nuestro organismo.

2. En función del momento. A la hora de alimentarnos debemos tener en cuenta que el día es el momento de actividad en el que más debemos nutrir nuestro cuerpo, y la noche cuando menos debemos hacerlo, ya que es cuando el cuerpo se prepara para descansar.

3. No todos somos iguales. Existe gente más nocturna —con cronotipos vespertinos— y gente más diurna —con matutinos—. Sin embargo, se deben corregir grandes retrasos o adelantos de fase entre el día y la noche.

CRONODIETA: UN PASO MÁS ALLÁ DE LA CRONOBIOLOGÍA

La cronodieta es la aplicación de la cronobiología a la nutrición para mejorar nuestra alimentación y proporcionar al organismo los nutrientes en el momento que los necesita. Así, el organismo sacará más provecho de un alimento según el momento del día en que sea consumido.

De esta forma, es más recomendable tomar hidratos de carbono en el desayuno y la comida, y dejar la mayor cantidad de proteínas para la cena. Los hidratos de carbono y las grasas cumplen la misión de proporcionar energía al organismo, por tanto, nos serán de mayor utilidad cuando todavía nos quedan tareas por realizar.

Chronobiology: know your rhythms and your body clock

In the same way as we all have our own routines, our bodies also have theirs. To achieve a full and healthy life, it is essential to adjust our "social clock" (our everyday social obligations) to our inner biological rhythm. Unluckily, our current pace of life —fast, frenetic, trying to sleep less and live more— makes us do the opposite.

Chronobiology is the science based on the study of the body clocks of human beings, clocks that make it possible for our bodies to perform each biological activity at their appropriate time. Therefore, respecting our biological rhythms, the rhythm recorded in our genes, helps us have a better and more productive life, and live longer; to sum up: to have a happier life.

WHAT DOES CHRONOBIOLOGY TELL US?

1. The light bulb is to blame. Electric light has transformed the way human beings live, expanding our activities through the night. This additional light is damaging health because it is at night when we reset our body clock. If there is no night, if there is no darkness, there may be imbalances in our bodies.

2. Depending on the moment. When eating, we need to take into account that the day is the moment of activity when we need to nourish our bodies, and that the night is the moment when we should not do so, since it is the moment when our bodies get ready to sleep.

3. Each person is different. There are people who prefer living at night (with evening chronotypes) and people who enjoy the morning (with morning chronotypes). However, we need to correct any big alterations of the day/night phase.

CHRONODIET: A STEP FURTHER THAN CHRONOBIOLOGY

Chronodiet is the application of chronobiology to nutrition, in order to improve our eating habits and to provide the necessary nutrients to our bodies. In this way, the organism will take advantage of the food depending on when it is eaten.

Consequently, it is better to take carbohydrates for breakfast and lunch and leave proteins for dinner. Carbohydrates and fats give energy to our bodies, so they will be more useful when we still have things to do.

Chronobiologie : connaissez vos rythmes et votre horloge biologique

De la même manière que chacun d'entre nous a ses propres routines, notre corps a aussi les siennes. Pour mener une vie saine et bien remplie, il est essentiel de veiller à ce que l'horloge sociale - les obligations sociales quotidiennes - soit adaptée au rythme biologique interne. Malheureusement, notre mode de vie actuel, pressé, débridé, qui tente de voler des minutes de sommeil pour « vivre encore et encore » a exactement l'effet inverse.

La chronobiologie est la science basée sur l'étude des horloges biologiques de l'être humain, horloges permettant l'exécution de chaque activité biologique à un moment donné. Par conséquent, respecter nos rythmes biologiques, le rythme qui est marqué dans nos gènes, conduit à une vie plus saine, plus productive et plus longue ; bref : plus heureuse.

QUE NOUS APPREND LA CHRONOBIOLOGIE ?

1 La « coupable » : la lumière -l'ampoule- La lumière électrique a transformé le mode de vie de l'être humain, en prolongeant nos activités jusque tard dans la nuit. Cette lumière supplémentaire a un prix sur la santé, car c'est pendant la nuit que l'être humain met à l'heure son horloge biologique interne. S'il n'y a pas de nuit, s'il n'y a pas d'obscurité, des déséquilibres peuvent se produire dans notre organisme.

2. Les bons aliments au bon moment Au moment de nous nourrir, nous devons garder à l'esprit que, c'est pendant la journée que nous sommes le plus actifs, moment où nous devons alors alimenter notre corps. En revanche, nous sommes généralement moins actifs la nuit et nous devrions manger léger pour préparer et aider notre corps à mieux se reposer.

3. À chacun son chronotype Nous distinguons des individus vivant la nuit à chronotype vespéral et ceux à chronotype matinal, plus performants la journée. Toutefois, il convient de corriger les retards de phase entre veille / sommeil pour éviter des déséquilibres.

CHRONO-NUTRITION : UN PAS AU-DELÀ DE LA CHRONOBIOLOGIE

La chrono-nutrition est l'application de la chronobiologie à la nutrition afin d'améliorer notre alimentation et de fournir au corps les nutriments nécessaires au moment opportun. Le corps, de cette façon, tirera le meilleur parti d'un aliment en fonction de l'heure à laquelle il est consommé.

Ainsi, il est recommandé de prendre des glucides au petit-déjeuner et au déjeuner et de réserver une bonne partie des protéines lors du dîner. Les glucides et les graisses sont source importante d'énergie à l'organisme. Ils sont le carburant idéal de nos efforts.

Alimentación y descanso: 6 cosas que deberías tener en cuenta

1. En la alimentación, las horas para comer son muy importantes y debes respetarlas. Te recomendamos que si desayunas sobre las 8:00 h o las 9:00 h de la mañana, comas, como muy tarde, a las 14:00 h, que no cenes más tarde de las 21:00 h, y que esperes 2 o 3 horas antes de acostarte, para, de esta forma, tener una buena digestión.

2. Esta noche cenamos a las 21:00 h. Es la mejor hora ya que a partir de las 22:00 h de la noche nuestro sistema digestivo se hace más lento.

3. Pastas, arroces y pan, siempre mejor antes de las 17:00 h. Los carbohidratos de absorción lenta, como los almidones, las pastas, el arroz y el pan, siempre hay que consumirlos antes de las 17:00 h.

4. ¡Ojo con las ensaladas antes de dormir! Un error muy común consiste en comer ensaladas por la noche, al pensar que son ligeras y sanas, ya que lo único que van a hacer es provocarte retención de líquidos.

5. Entonces, ¿qué como? Debes desayunar con total normalidad: café, pan, cereales, huevos o grasas animales o vegetales. A media mañana puedes tomar una fruta. A mediodía los carbohidratos de absorción lenta o rápida: todas las verduras, la pasta, o arroz. El tentempié de la tarde puede ser una fruta o un yogur. Por la noche, carne, huevos, pescado, queso fresco y yogur.

6. ¿Qué alimentos es mejor tomar antes de dormir? Como siempre en alimentación, lo importante es mantener una dieta equilibrada. Sin embargo, existen algunos alimentos más recomendables que otros para antes de ir a dormir:



Alimentos recomendados para antes de dormir

- Frutos secos, como los cacahuetes, las almendras, los pistachos o los anacardos.
- Pescados ricos en omega 3, como el salmón, el atún, el boquerón, la sardina o la caballa.
- Carnes.
- Leche de soja.
- Yema de huevo.
- Chocolate negro.
- Frutas ricas en magnesio, como el plátano, la piña, las bananas o los aguacates.
- Ciertas verduras, como los berros, las espinacas, la remolacha, la zanahoria, o el brócoli.
- Cereales.
- Chía y quinoa.
- Infusiones sin cafeína o teína.



Alimentos no recomendados para antes de dormir

- Ciertas bebidas o infusiones, como el café, el té, el guaraná, el mate, el cacao o las colas.
- Chocolate (excepto chocolate negro).
- Comidas pesadas de digerir.
- Algunas verduras y hortalizas, como las endivias, las cebollas o las berenjenas.
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos flatulentos.

Eating and sleeping: 6 things you should take into account

1. Each meal has its own appropriate time, and this is something we should respect. For example, if you have breakfast at eight or nine a.m., you should have lunch at about two, and dinner before nine. Then you should wait for 2/3 hours before going to sleep.

2. Dinner at nine tonight. The best time to have dinner is at about nine o'clock as after ten our digestive system slows down.

3. So, how does this work? You should have breakfast as usual: coffee, bread, cereal, eggs, or animal or vegetal fats. Before midday, you can have a piece of fruit. For lunch, slow or fast absorbed carbohydrates: all the vegetables, pasta and rice. The afternoon snack can be a piece of fruit or a yoghurt. In the evening, meat, eggs, fish, cottage cheese and yoghurt.

4. Pasta, rice and bread better before 5 p.m. We should always take slowly absorbed carbohydrates, such as starch, pasta, rice, and bread, before 5 p.m.

5. Be careful with salads before going to sleep. A very common mistake is eating salads in the evening because you think they are healthy and light. They will only cause you fluid retention.

6. What food should we eat before going to sleep? As usual in nutrition, keeping a balanced diet is very important, but there are certain foods we should avoid eating before going to bed.



Foods recommended before going to sleep

- Nuts, such as peanuts, almonds, pistachios or cashew nuts.
- Fish rich in omega 3, such as salmon, tuna, anchovies, sardines or mackerel.
- Meat.
- Soya milk.
- Egg yolk.
- Dark chocolate.
- Fruit rich in magnesium, such as bananas, pineapples or avocados.
- Certain vegetables, such as watercress, spinach, beetroots, carrots or broccoli.
- Cereal.
- Chia and quinoa.
- Infusions without caffeine or theine.



Foods not recommended before going to sleep

- Some beverages or infusions, such as coffee, tea, guarana, mate, cocoa or coke.
- Chocolate (except dark chocolate).
- Heavy meals.
- Some vegetables, such as chicory, onions or aubergines.
- Alcoholic drinks.
- Flatulent foods.

Alimentation et repos : 6 choses à prendre en compte

1. En matière d'alimentation, les heures pour manger sont très importantes et doivent être respectées. Nous vous recommandons, si vous prenez le petit-déjeuner vers 8h00 -9h00, de déjeuner au plus tard à 14h00 et de dîner au plus tard à 21h00. Après le dîner, l'idéal est d'attendre 2 à 3 heures avant d'aller au lit.

2. Ce soir nous dînons à 21 heures. L'heure idéale du dîner serait vers 21 heures, car à partir de 22 heures, notre système digestif devient plus lent.

3. Que dois-je manger alors ? Vous devriez normalement prendre un bon petit-déjeuner complet : café, pain, céréales, œufs, graisses animales ou végétales. En milieu de matinée, vous pouvez prendre un fruit. À la mi-journée, il faut privilégier les glucides à absorption lente ou rapide : tous les légumes, pâtes ou riz. Au goûter, vous pouvez vous contenter d'un fruit ou d'un yaourt. Le soir, prenez de la viande, des œufs, du poisson, des fromages frais et des yaourts.

4. Les pâtes, le riz et le pain, mieux vaut les prendre avant 17h. Les glucides à absorption lente tels que les féculents, les pâtes, le riz et le pain doivent toujours être consommés avant 17 heures.

5. Faire attention à ne pas prendre des salades avant de dormir. Une erreur très courante est de manger des salades le soir en pensant qu'elles sont légères et saines. Il est préférable de les éviter car elles favorisent la rétention d'eau.

6. Quels sont les meilleurs aliments à prendre avant d'aller dormir ? En matière de nutrition, l'important comme toujours est de maintenir un régime alimentaire sain et équilibré, mais certains aliments sont à privilégier plus que d'autres avant d'aller dormir.



Aliments recommandés pour profiter d'une bonne nuit

- Les fruits secs tels que les arachides, les amandes, les pistaches ou les noix de cajou.
- Les poissons riches en oméga 3 tels que le saumon, le thon, l'anchois, la sardine ou le maquereau.
- Les viandes.
- Le lait de soja.
- Le jaune d'œuf.
- Le chocolat noir.
- Les fruits riches en magnésium tels que la banane, l'ananas ou les avocats.
- Certains légumes comme le cresson, les épinards, la betterave, la carotte ou le brocoli.
- Les céréales.
- Les graines de chia et de quinoa.
- Les infusions sans caféine ni théine.



Aliments non recommandés à éviter avant d'aller dormir

- Les boissons ou infusions telles que : café, thé, guarana, maté, cacao ou coca cola.
- Le chocolat (sauf chocolat noir).
- Les repas copieux difficiles à digérer.
- Les légumes tels que les endives, les oignons ou les aubergines.
- Les boissons alcoolisées.
- Les aliments flatulents.

Más allá de la alimentación: otros factores que ayudan a conciliar mejor el sueño

Evita la luz artificial antes de irte a dormir: las tabletas, ordenadores y demás dispositivos con pantallas nos crean una falsa sensación de día, debido a la luz azul que emiten, y nos activan y mantienen despiertos por más tiempo.

Deporte sí, pero no inmediatamente antes de irse a dormir: practicar cualquier tipo de deporte por la noche hace que tu organismo se active, lo que retrasa la hora de conciliar el sueño. Lo ideal es terminar, al menos, dos horas antes de ir a dormir. Por supuesto, tampoco es recomendable la práctica del deporte si se realiza de madrugada, restando horas de sueño.

Rutina para ir a dormir: establecer una rutina para ir a dormir es de gran utilidad. Lo mejor es no alterar demasiado nuestra hora habitual de acostarnos, y que esta sea antes de las 23:00 h. Es recomendable disfrutar de una hora de calma previa, en la que el cuerpo y la mente desconecten del día a día, evitando "ruido mental". La falta de desconexión, junto con la hiperactividad diaria, son uno de los principales motivos de la pérdida de sueño. Nuestra rutina puede incluir ejercicios sencillos de relajación, o la utilización de ruido blanco para ocultar sonidos del exterior.

El escenario perfecto: tu habitación-santuario. Colores en tonos pastel, una habitación ordenada, una temperatura entre 18° C y 20° C, la ropa de cama limpia y adecuada, utilizar aceites esenciales para un aroma agradable..., todos los detalles cuentan para convertir nuestro dormitorio en el santuario en el que queremos estar.

La temperatura: con las manos y los pies fríos, es difícil conciliar el sueño, ya que, mientras que el cerebro no se enfría, no nos dormimos. Si manos y pies están fríos, los vasos sanguíneos están "cerrados" y, por tanto, no permiten el enfriamiento del cerebro. De ahí que sea conveniente tomar un buen vaso de leche caliente, un baño caliente de pies y manos, o una ducha caliente, que permitan incrementar el calor al principio, y favorecer así la pérdida interna posterior.

Un buen colchón y una buena almohada: lo ideal es que el colchón sobre el que dormimos cada noche sea fresco y permita libertad de movimiento sin ejercer presión sobre el cuerpo. Debemos encontrar una firmeza amable y equilibrada, y tener en cuenta que el ancho mínimo para cada persona es de 80 cm a 90 cm. Para garantizar un descanso higiénico, seguro y saludable, hay que comprobar que el colchón cuenta con el certificado Oeko-tex. Respecto a la almohada, los expertos recomiendan por motivos higiénicos renovarla cada dos años.

Falsos mitos sobre el sueño: es hora de desmentir algunos mitos, como aquel que habla de que el sueño se recupera: no es cierto, el sueño no dormido se pierde. Tampoco es posible aprender mientras dormimos, así como tampoco es cierta la ley que dice que debemos dormir ocho horas; para algunas personas puede ser suficiente con 7, otras necesitarán 9. Por último, el ronquido no solo no indica sueño profundo y de calidad, sino que puede indicar justamente lo contrario (apnea).



Beyond food: other factors that help you get to sleep

Avoid artificial light before going to sleep: tablets, computers, and other screen devices make our body think it is still daytime due to the blue light they emit. They also activate us and keep us awake longer.

Sport, of course, but never before going to bed: practising sport at night activates your body and delays bedtime. Ideally, we should finish our sport at least two hours before going to bed. Practising sport in the small hours is obviously not a good idea either.

Routine to go to sleep: setting a routine to go to sleep is very useful. The best thing we can do is not to change a lot the time we normally go to bed, and make sure it is always before 11 p.m. It is advisable to relax for an hour before going to bed, for the body and the mind to get away from our daily routine, thus avoiding mental noise. The lack of switch-off time together with our daily hyperactivity are one of the main reasons for the lack of sleep. Our routine may include simple relaxation exercises, or using white noise to stop outer sounds.

The perfect venue: your bedroom-sanctuary. Pastel colours, a tidied room, a temperature between 18° C and 20° C, clean and appropriate bed linen, using essential oils for a pleasant aroma... each detail is important to turn our bedroom into the sanctuary where we want to be.

Temperature: with cold hands or feet, it is difficult to get to sleep, since we do not get to sleep until our brain has cooled down. If our hands and feet are cold, the blood vessels remain "closed" and, therefore, do not allow the brain to cool down. Consequently, it is good to have a glass of hot milk, a hot bath for your hands and feet, or a hot shower, in order to increase the heat at the beginning and help the internal decrease later.

A good mattress and a good pillow: ideally, the mattress we sleep on every night should be fresh and should allow us to move freely without exerting pressure on the body. We need to find a kind and balanced firmness, and take into account that the minimum width for each person in bed is 80-90 cm. To get hygienic, safe and healthy sleep, we need to check that the mattress has an Oekotex certificate. Regarding the pillow, experts recommend changing it every two years, due to hygienic factors.

False myths about sleeping: it is time to dispel some myths, such as the one that says that you can make up for sleep. This is not true, if you do not sleep enough, there is no way you can make up for it later. It is not possible to learn while we are sleeping either, in the same way as it is not true the law that says that we need to sleep eight hours a night; for some people seven may be enough, while others may need nine. Finally, snoring does not indicate you are fast asleep and sleeping well; it actually indicates the opposite (apnoea).

Au-delà de l'alimentation : d'autres facteurs qui aident à mieux dormir

Évitez la lumière artificielle avant d'aller dormir : les tablettes, ordinateurs et autres appareils dotés d'écrans diffusent en effet ce que l'on appelle la lumière bleue. Cet éclairage trompe l'organisme, car l'horloge biologique la confond avec la lumière du jour et retarde davantage l'endormissement.

Faire du sport est bénéfique, mais pas immédiatement avant d'aller dormir : pratiquer tout type de sport en fin de journée retarde le moment de dormir car il réveille le corps au moment où il devrait être tranquille. L'idéal est de s'y adonner au moins deux heures avant d'aller se coucher. Il n'est pas recommandé non plus de faire du sport très tôt le matin si cela réduit et nuit à nos heures de sommeil.

Routine pour favoriser *Le Bon Sommeil* : adopter une routine pour aller dormir est très bénéfique et de très utile. L'idéal est de respecter les cycles de sommeil et de se coucher à des heures fixes, avant 23h00. Cela favorise l'endormissement et permet une meilleure récupération. Offrez-vous une heure pour décompresser et aider corps et esprit à déconnecter du train-train quotidien, en évitant cet incessant bruit mental qui nous éloigne du royaume de calme. L'absence de déconnexion et l'hyperactivité quotidienne sont l'une des principales causes de la perte de sommeil. Notre routine peut inclure des exercices de relaxation simples ou l'utilisation de bruit blanc permettant de masquer ou d'ignorer les autres bruits provenant de l'environnement.

Le scénario parfait : votre chambre-sanctuaire. Des couleurs dans les tons pastel, une chambre bien rangée, une température entre 18 ° et 20 °, une literie propre et adéquate, l'utilisation d'huiles essentielles exhalant un arôme agréable... tous les détails comptent pour faire de notre chambre un sanctuaire où prendre plaisir et nous abandonner au sommeil.

La température : il est difficile de s'endormir en ayant froid aux pieds et aux mains, car, tant que le cerveau ne se refroidit pas, nous ne nous endormons pas. Toute personne qui « cherche le sommeil » adopte spontanément des comportements destinés à refroidir le cerveau (comme retourner l'oreiller du côté le plus frais ou sortir les pieds hors du lit). Le refroidissement des mains et des pieds est principalement dû à un resserrement des vaisseaux sanguins à ces niveaux, ce qui empêche donc au cerveau de se refroidir. D'où un bon verre de lait chaud, un bain chaud de pieds et de mains ou une douche chaude, aidant à s'endormir rapidement car cela favorise une perte rapide de température.

Un bon matelas et un bon oreiller : l'idéal est que le matelas sur lequel nous dormons chaque nuit soit frais et permette la liberté de mouvement sans exercer aucune pression sur le corps. Pour *Le Bon Sommeil*, il convient de bien choisir le matelas : il doit être d'une fermeté adéquate et équilibrée, la largeur minimale pour chaque dormant doit être de 80 à 90 cm. Pour garantir un repos hygiénique, sûr et sain, il est nécessaire de vérifier que le matelas possède le certificat Oekotex. En ce qui concerne l'oreiller, les experts recommandent, pour des raisons d'hygiène, de le renouveler tous les deux ans.

Faux mythes sur le sommeil : il est temps de dissiper certains mythes, nous pensons qu'une « dette de sommeil » peut être « remboursée », mais ce n'est pas sûr, un manque de sommeil ne peut pas être rattrapé. Il est également impossible d'apprendre pendant que nous dormons. Par ailleurs, une idée reçue sur le sommeil très répandue est qu'il faut dormir 8 heures par nuit pour être en forme le lendemain. Rien de moins vrai. À chacun son rythme biologique, les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes d'un individu à un autre, certains ont besoin de sept heures de sommeil, d'autres auront besoin de neuf heures de sommeil. Enfin, loin d'indiquer un sommeil profond et de qualité, le ronflement peut aussi être le signe d'une pathologie plus grave, le syndrome d'apnée du sommeil.



41

HABLA-
MOS ,CON
MARTÍN
BERA-
SATEGUI

WE SPEAK
WITH MARTÍN
BERASATEGUI

NOUS PARLONS
AVEC
MARTÍN
BERASATEGUI

43

“Es tan importante una buena alimentación como un buen dormir.”

“Eating well is as important as sleeping well.”

« Bien s'alimenter est aussi important qu'avoir un bon sommeil ».

Martín Berasategui /
Cocinero, 10 estrellas Michelin y
fan del *Buen Dormir*

Martín Berasategui /
Chef, 10 Michelin stars and a fan
of *The True Sleep*



Martín Berasategui /
le Chef le plus étoilé, 10 étoiles Michelin et
amateur d'*Le Bon Sommeil*

Es una mañana tranquila. Poco a poco, nuestros ojos van acostumbrándose al verde que define el paisaje de esta zona de Guipúzcoa, donde la vida transcurre al ritmo que marcan las aguas del río Oria. Hemos quedado con Martín Berasategui en su restaurante de Lasarte-Oria, lugar en el que nos recibe con los brazos abiertos y el buen humor que le caracteriza.



“Este fue el primer restaurante que abrí en 1993, y aquí seguimos más de 25 años después”, nos reconoce mientras nos saludamos. Con 10 estrellas Michelin, conseguidas entre los diferentes restaurantes que regenta, Martín Berasategui es uno de los cocineros que quedarán vinculados a la historia de la gastronomía de nuestro país.

Su figura y su influencia se extienden no solo entre los grandes profesionales, sino también entre los amantes del buen comer y entre las muchas personas que siguen sus recetas y consejos para cocinar a diario en sus casas.

Nos reconoce que le gusta enseñar, tanto a todo el que pasa por sus cocinas y que viene de cualquier parte del mundo para ello, como a la gente que le escucha o le ve a través de la radio o la televisión, o que lee algunos de sus libros.



“Enseñar me hace feliz, disfruto con ello”, afirma Martín Berasategui mientras juguetea con un pequeño puño de metal, símbolo que lo ha hecho famoso, junto a su grito de guerra favorito: ¡Garrote! ¿De dónde proviene lo de “garrote”?, preguntamos. “En el año 1981, mi madre y mi tía se sentaron conmigo en una mesa y me preguntaron si quería aprender a cocinar. Seis años después volvimos a sentarnos en la misma mesa y les dije que Oneka (la mujer de Martín) y yo teníamos garrote para llevar el Bodegón Alejandro. Utilizo lo del garrote desde entonces. Garrote es garra, energía, voluntad de superación, disciplina, formación, mirar las cosas de manera positiva, alma, corazón...”.

Paseamos por la cocina, donde su equipo, de unas 40 personas, nos saluda mientras se afana a preelaborar todo lo necesario para atender a los comensales del turno de comida. Dejamos atrás el sonido de los fogones, y accedemos a la sala, donde un máximo de 45 personas disfruta de uno de los mejores restaurantes

del mundo. “Recuerdo el primer día que abrimos. ¡Fue un caos total! Habíamos pedido mesas redondas y nos llegaron rectangulares, así que los manteles no encajaban. Por eso, aunque teníamos pensado inaugurar el 27 de abril, coincidiendo con mi 33 cumpleaños, tuvimos que aplazarlo hasta el 1 de mayo.”

Martín Berasategui nos invita a sentarnos. Existe cierta teatralidad en un restaurante vacío. La calma nos invita a hablar de la importancia de la alimentación y de un buen descanso para mantener un estilo de vida saludable. Berasategui nos cuenta como intenta caminar al menos una hora y media al día, a ser posible por los montes que rodean Lasarte, y de cómo aquello que comemos nos define.

“Aunque intento estar todo el tiempo posible en casa, mis diferentes restaurantes y compromisos me obligan a viajar mucho, y he descubierto que, para poder con todo, además de la ilusión, es importante comer bien, sano y a nuestra hora y darle al cuerpo un buen dormir, es decir, el tiempo suficiente para descansar y recuperarse completamente.

Se acerca la hora de inicio del servicio de comida y nuestro encuentro con Martín se acaba. Nos despide con la misma alegría en los ojos, y no sin antes hacernos un par de recomendaciones de sitios que, sí o sí, tenemos que visitar antes de salir de Donostia. Comemos en la cocina, junto al equipo; platos sencillos y de sabores intensos que se convierten en la mejor forma de despedirse de un gran cocinero que, ante todo, es una gran persona. ¡Garrote!

“Tan importante como comer bien es darle al cuerpo tiempo suficiente para descansar y recuperarse completamente.”



It's a quiet morning. Little by little, our eyes start to get used to the greenery which defines the landscape in this area of Gipuzkoa, where life passes at the pace set by the waters of the river Oria. We are meeting Martín Berasategui at his restaurant in Lasarte-Oria, a place where he welcomes us with his typical good mood.



"This is the first restaurant I opened in 1993, and here we are after more than 25 years" he tells us while we greet each other. With 10 Michelin stars, won with the different restaurants he runs, Martín Berasategui is one of the chefs whose name will be linked forever to Spanish cuisine. His figure and his influence spread not only to other chefs but also to food lovers and to a lot of people who follow his recipes and advice when cooking at home every day.

He admits he likes teaching both to all the people who goes to study cookery with him from all over the world and to the people who listen to him on the radio, watch him on TV or read his books.



“Teaching makes me very happy; I really enjoy it” Berasategui affirms while he plays with a little iron fist, symbol which has made him famous together with his favourite battle cry “A garrote!”. Where does “A garrote!” come from? we ask. “In 1981 my mother and my aunt sat with me and asked me if I wanted to learn cookery. Six years later we sat at the same table again and I told them that Oneka (Martín’s wife) and I had *garrote* enough to run the Bodegón Alejandro. I’ve used *garrote* ever since. *Garrote* is courage, energy, desire to improve, discipline, training, looking on the bright side of life, soul, heart...”

We walk around his kitchen where his team, of about 40 people, say hello to us while they hurry to prepare all the necessary things to assist the lunch guests. We leave behind us the noise of the kitchen and walk into the main room, where a group of 45 people are enjoying one of the best

restaurants in the world. “I remember when we first opened. It was total chaos! We had ordered round tables but we received rectangular ones, so the table cloths didn’t fit. For this reason, although we had decided to open on 27 April, my 33 birthday, we had to postpone it until 1 May.

Martín Berasategui invites us to take a seat. An empty restaurant is kind of dramatic. The quietness invites us to talk about the importance of eating and sleeping well to keep a healthy lifestyle. Berasategui tells us how he tries to walk at least one hour and a half a day, preferably around the mountains surrounding Lasarte.

"Although I try to be at home as much as possible, my different restaurants and commitments make me travel a lot. And I've discovered that, to be able to deal with all the things I have to do, apart from eagerness, it's very important to eat well, healthily and at the right time, and to give the body some good sleep, this is to say, enough time to rest and recover completely."

It is almost lunchtime and our meeting with Martín is over. He says goodbye to us with the same joy in his eyes, but not without recommending us a few places we must visit before leaving Donostia. We have lunch in the kitchen, together with the team, simple dishes with intense flavours; dishes which become the best way to say goodbye to a great chef who, above all, is a great person.

“It’s very important to eat well, healthily and at the right time, and to give the body some good sleep, this is to say, enough time to rest and recover completely.”



C'est une matinée tranquille. Peu à peu, nos yeux s'habituent au vert qui définit le paysage de cette région de Guipúzcoa, où la vie se déroule au rythme des eaux de la rivière Oria. Nous avons rendez-vous avec **Martín Berasategui** dans son restaurant à Lasarte-Oría, un endroit où il nous accueille à bras ouverts et avec la bonne humeur qui le caractérise.



« C'est le premier restaurant que j'ai ouvert en 1993, et nous y voilà encore 25 ans plus tard », reconnaît-il pendant que nous nous saluons. Chef le plus étoilé, 10 étoiles Michelin, obtenues et réparties entre les différents restaurants qu'il dirige, Martín Berasategui est l'un des chefs qui seront liés pour toujours à l'histoire de la gastronomie de notre pays. Sa figure et son influence s'étendent non seulement parmi les grands professionnels, mais aussi parmi les amateurs de bonne cuisine et parmi les nombreuses personnes qui suivent ses recettes et ses conseils pour cuisiner au quotidien dans leurs maisons.

Il reconnaît qu'il aime enseigner à tous ceux qui fréquentent ses cuisines et qui viennent de partout dans le monde, ainsi qu'à ceux qui lisent ses livres, l'écoutent à travers la radio ou le suivent à travers la télévision.



« Enseigner me rend heureux et je prends particulièrement plaisir à le faire », déclare Martín Berasategui en jouant avec un petit poing en métal, symbole qui l'a rendu célèbre avec son cri de guerre préféré : Garrote ! - poing levé symbole de force et de persévérance - D'où vient le cri de Garrote ? Demandons-nous. « En 1981, assis avec ma mère et ma tante, autour d'une table, elles m'ont demandé si je voulais

apprendre à cuisiner ». Six ans plus tard, nous nous retrouvons assis à la même table et je leur ai dit qu'Oneka [la femme de Martín] et moi avions le -Garrote- de gérer le Bodegón Alejandro. Depuis lors j'utilise ce terme. « Garrote signifie âme, cœur, avoir des griffes (être guerrier), de l'énergie, de la volonté pour vaincre, de la discipline, la formation... bref, voir les choses de manière positive, ...».

Nous nous promenâmes dans la cuisine où son équipe, d'une quarantaine de personnes, nous accueille pendant qu'il est occupé à concocter et à préparer tout le nécessaire pour bien recevoir ses invités à l'heure du déjeuner. Abandonnant les sons et les bruits des fourneaux de la cuisine, nous accédons à la salle où 45 personnes profitent des délices de l'un des meilleurs restaurants du monde. « Je me souviens du

premier jour que nous avons ouvert ce restaurant ». C'était le chaos total ! Nous avions commandé des tables rondes et ils nous avaient livré des rectangulaires et les nappes dont nous disposions ne pouvaient pas les habiller. « Par conséquent, bien que nous avions prévu l'inauguration le 27 avril, à l'occasion de mon 33e anniversaire, nous avons dû le reporter au 1er mai ».

Martín Berasategui nous invite à nous asseoir. Un restaurant vide offre une certaine théâtralité. Un calme qui nous invite à parler de l'importance de l'alimentation et d'un bon repos pour maintenir un mode de vie sain.

Berasategui nous raconte qu'il essaie, si possible, de marcher au moins une heure et demie tous les jours, à travers les montagnes qui entourent Lasarte et nous explique que nous sommes ce que mangeons.

« Bien que j'essaie de rester chez moi autant que possible, mes différents restaurants et mes nombreux engagements m'obligent à beaucoup voyager. Et j'ai découvert que, pour venir à bout de tout, en plus de l'enthousiasme, il est tout aussi important de respecter nos rythmes biologiques : manger à des heures fixes, avoir une alimentation saine et équilibrée et surtout profiter d'un sommeil réparateur et bien se reposer pendant la nuit ».

L'heure du service du déjeuner s'approcha et notre réunion avec Martín Berasategui prit fin. Il prit congé de nous avec la même joie qui se lisait à ses yeux et n'a pas manqué de nous recommander certains endroits qu'il fallait impérativement visiter avant de quitter Donostia. Nous mangeâmes dans la cuisine, avec toute l'équipe ; un menu aux plats simples mais aux saveurs intenses, meilleur moyen et beau témoignage pour prendre congé d'un grand chef qui, avant tout, est une excellentissime personne. Garrote !

« Il est tout aussi important d'avoir une alimentation saine et équilibrée que d'offrir au corps un bon repos pour une bonne remise en forme ».



Según las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud, debemos dormir al menos siete horas al día.

According to the World Health Organisation's recommendation, we should sleep at least for seven hours a day.

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, nous devons dormir au moins 7 heures par jour.



RECETAS

PARA

RECIPES
FOR
THE TRUE
SLEEP

RECETTES
POUR LE BON
SOMMEIL

EL BUEN

DORMIR

Recetas para El Buen Domir

Junto a Martín Berasategui, hemos seleccionado siete recetas no solo pensadas para mantener una alimentación sana y equilibrada, sino perfectas también para enriquecer nuestras cenas. Diferentes elaboraciones de fácil preparación en las que destaca la presencia de alimentos ricos en triptófano.



- Recetas saladas**
- 1 Espárragos blancos rellenos
 - 2 Sopa "tuku-tuku" de puerros
 - 3 Rollito de salmón con crema de queso
 - 4 Tarta de puerros y miel
 - 5 Merluza a la parrilla con muselina de calabacín

- Recetas dulces**
- 6 Macedonia fresca de frutas y albahaca
 - 7 Mousse de mango y coco con frambuesas y plátano

Recipes for *The True Sleep*

We have chosen, together with Martín Berasategui, 7 recipes not only intended to keep a healthy and balanced diet, but also perfect to enrich our dinners. Different dishes, easy to prepare, characterized by the presence of foods rich in tryptophan.



- Savoury recipes**
- 1 Stuffed white asparagus
 - 2 "Tuku-tuku" leek soup
 - 3 Salmon rolls with cream cheese
 - 4 Leek and honey pie
 - 5 Grilled hake with courgette muslin

- Sweet recipes**
- 6 Fruit salad with basil
 - 7 Mango and coconut mousse with raspberries and banana

Recettes pour *Le Bon Sommeil*

En étroite collaboration avec Martín Berasategui, nous avons sélectionné 7 recettes élaborées, non seulement pour maintenir un régime alimentaire sain et équilibré, mais également pour enrichir et agrémenter nos dîners. Des plats faciles à préparer et qui se distinguent par la présence d'aliments riches en tryptophane.

- Recettes salades**
- 1 Asperges blanches farcies
 - 2 Soupe « tuku-tuku » aux poireaux
 - 3 Roulés de saumon au fromage frais
 - 4 Tarte aux poireaux et miel
 - 5 Merlu grillé à la mousseline de courgette
- Recettes sucrées**
- 6 Salade de fruits frais au basilic
 - 7 Mousse à la mangue, au coco, aux framboises et à la banane

Espárragos blancos rellenos

INGREDIENTES

- 2 lonchas de jamón serrano picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cebolletas picadas
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 1 pimiento rojo pequeño picado
- 8 espárragos blancos en conserva
- 8 lonchas finas de jamón cocido
- 4 lonchas finas de queso
- 1 pizca de harina
- 2 huevos

Para la salsa

- 1 cebolleta picada
- 1 diente de ajo picado
- 10 pimientos del Piquillo
- 100 ml de salsa de tomate

ELABORACIÓN

Sofreír el jamón serrano con una pizca de aceite y el ajo. Pasados unos minutos, añadir las cebolletas y los pimientos, y sofreír durante unos minutos. Retirar el sofrito y dejar entibiar. Partir los espárragos a lo ancho en dos mitades. A continuación, extender las lonchas de jamón cocido y cortar a lo largo en dos mitades. Colocar sobre cada media loncha de jamón medio tallo y media punta de espárrago a lo ancho, haciendo bocadillo con el sofrito y una loncha de queso. Ahora, enrollar cada loncha de jamón rellena y hacer lo mismo con el resto de lonchas. Solo falta rebozar los espárragos con harina y los huevos batidos, y freírlos en aceite. Reservar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Para hacer la salsa sofreír en una olla con una pizca de aceite la cebolleta y el ajo. En el vaso de una batidora hacer un puré con los pimientos y el tomate y añadirlo sobre el sofrito al fuego, guisando 5 minutos. Colocar los espárragos rellenos sobre la salsa y añadir un hilo de aceite por encima.

Stuffed white asparagus

INGREDIENTS

- 2 slices of serrano ham finely chopped
- 2 garlic cloves finely chopped
- 2 scallions finely chopped
- 1 small green pepper finely chopped
- 1 small red pepper finely chopped
- 8 canned white asparagus
- 8 thin slices of ham
- 4 thin slices of cheese
- 1 pinch of flower
- 2 eggs

For the sauce

- 1 scallion finely chopped
- 1 garlic clove finely chopped
- 10 piquillo red peppers
- 100 ml tomato sauce

METHOD

Sauté the serrano ham with a little olive oil and the garlic. After a few minutes, add the scallions and the peppers and sauté for a few minutes. Set aside the sauté and allow to cool down. Cut the asparagus in half widthwise. Lay the ham slices and cut them in half lengthwise. Place an asparagus spear and an asparagus tip making a sandwich with the sauté and a cheese slice across each half slice of ham. Roll up all the ham slices. Beat the eggs and sift the flour. Batter the ham rolls with the flour and the beaten eggs and fry them in olive oil. Set them aside.

FINISH AND PRESENTATION

To make the sauce, sauté the scallion in a sauté pan with a little olive oil and the garlic. In a hand blender beaker, puree the piquillo peppers and mix them with the tomato sauce. Then add to the scallion sauté. Continue cooking for five minutes. Place the ham rolls on the sauce and add a trickle of olive oil on.

Asperges blanches farcies

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de jambon serrano haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 oignons hachés
- 1 petit poivron vert, haché
- 1 petit poivron rouge émincé
- 8 asperges blanches en conserve
- 8 fines tranches de jambon cuit
- 4 fines tranches de fromage
- 1 pincée de farine
- 2 œufs

Pour la sauce

- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 10 poivrons piquillo
- 100 ml de sauce tomate

PRÉPARATION

Faire revenir le jambon serrano et l'ail dans un peu d'huile. Au bout de quelques minutes, ajouter la ciboulette et les poivrons et faire sauter pendant quelques minutes. Retirer la sauce et laisser refroidir. Couper les asperges en 2. Étirer les tranches de jambon cuites et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Disposer sur chaque demi-tranche de jambon, une tranche de fromage, une demi-tige et une demi-pointe d'asperges et enrouler l'ensemble. Rouler les asperges dans la farine et les œufs battus et les faire frire dans l'huile, puis réserver.

FINITION ET PRÉSENTATION

Pour la sauce, faire sauter dans une casserole l'oignon vert et l'ail avec un peu d'huile. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduire en purée les poivrons et la tomate et l'incorporer dans la sauce, en remuant durant 5 minutes. Placer les asperges farcies sur la sauce et les arroser d'un filet d'huile.



Los huevos ayudan a aumentar el nivel de triptófano en tu organismo. Además, comer espárragos ayuda a combatir el insomnio.

Eggs help to increase the level of tryptophan in your body. In addition, eating asparagus helps to get to sleep.

Les œufs aident à augmenter le niveau de tryptophane dans votre corps. Manger des asperges favorise également le sommeil et aide à lutter contre l'insomnie.

Sopa “tuku-tuku” de puerros

INGREDIENTES

- 1 kg de blanco de puerro
- 150 g de patatas
- Atadillo de hierbas (verde de puerro, laurel, perejil y cáscara de limón)
- 50 g de mantequilla
- 2 l de agua o caldo de verduras
- 4 ostras abiertas
- 1 sopera de crema raifort
- 50 ml de leche
- 100 g de rape fresco
- 100 g de salmón fresco
- 1 chalota
- 1 limón
- 1 pizca de jengibre rallado
- Aceite de oliva virgen
- Cebollino picado
- 100 ml de yogur natural
- 1 sopera de mostaza
- 1 lima

ELABORACIÓN

Cortar fino el blanco del puerro con ayuda de un cuchillo afilado sobre la tabla.

Trocear en dados las patatas, bien peladas y lavadas. Formar el atadillo de hierbas, encerrando el laurel, el perejil y la cáscara de limón en la hoja lavada verde del puerro, y atándolo bien prieto con un pedazo de hilo.

En una olla arrimada a fuego suave, sofreír durante quince minutos los puerros, las patatas y la mantequilla. Salpimentar y añadir el atadillo de hierbas.

Añadir el agua caliente o el caldo, y cocer suave y tapado durante 25 min. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

En el momento que esté templada, meter la sopa en el vaso de una batidora y batir a máxima potencia. Ir introduciendo por el hueco de la batidora las ostras, el raifort y la leche. Rectificar de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sobre una tabla limpia con un cuchillo muy afilado, picar el rape y el salmón en dados. Meter los dados en un bol. Picar la chalota y añadir al mismo bol. Incorporar la ralladura y el zumo de la lima, una pizca de jengibre rallado, el aceite de oliva y el cebollino. Salpimentar generosamente y reservar en la nevera.

Después, mezclar el yogur con la mostaza y la ralladura de lima, y salpimentar generosamente.

Servir la sopa caliente o fría, con el tártaro de pescado en el centro del plato y una generosa cucharada del yogur aderezado. Listo.

"Tuku-tuku" leek soup

INGREDIENTS

- 1 kg white part of leek
- 150 g potatoes
- 1 herb bundle (green part of the leek, bay, parsley and lemon rind)
- 50 g butter
- 2 l water or vegetable stock
- 4 oysters
- 1 tbsp Raifort cream
- 50 ml milk
- 100 g fresh monkfish
- 100 g fresh salmon
- 1 shallot
- 1 lemon
- 1 pinch ground ginger
- Virgin olive oil
- Chives finely chopped
- 100 ml white yoghurt
- 1 tbsp mustard
- 1 lime

METHOD

Finely chop the white part of the leek with a sharp knife on a chopping board. Wash the potatoes, peel them and dice them.

Make the herb bundle. Put the bay, the parsley and the lemon rind in the green part of the leeks (previously washed) and tie it with a piece of cooking twine. In a pot over a low fire, sauté the white part of the leeks the potatoes and the butter for 15 minutes. Add salt and pepper and the herb bundle.

Add the water or the stock and simmer with the lid on for 25 minutes. Remove from heat and allow cool down a bit.

When it is warm, pour the soup in a hand blender beaker and start blending. Add the oysters the Raifort cream and the milk blending continuously.

FINISH AND PRESENTATION

In the meanwhile, on a clean chopping board and with a sharp knife, dice the monkfish and the salmon, and put in a bowl.

Finely chop the shallot and put it in the bowl together with the lime juice and some lime zest, a pinch of ground ginger, the olive oil and the chives. Put enough salt and pepper and set aside in the fridge.

Mix the yoghurt with the mustard and some lime zest, and add enough salt and pepper.

Serve the soup cold or hot, with the fish tartar in the middle of the plate and a spoonful of the seasoned yoghurt.

Ready.

Soupe « tuku-tuku » aux poireaux

INGRÉDIENTS

- 1 kg de blanc de poireaux
- 150 g de pommes de terre
- Bouquet aux herbes (vert de poireau, laurier, persil et zeste de citron)
- 50 g de beurre
- 2 l d'eau ou de bouillon de légumes
- 4 huîtres ouvertes
- 1 bol de crème de raifort
- 50 ml de lait
- 100 g de lotte fraîche
- 100 g de saumon frais
- 1 échalote
- 1 citron vert
- 1 pincée de gingembre râpé
- Huile d'olive vierge
- Ciboulette hachée
- 100 ml de yaourt naturel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 citron vert

PRÉPARATION

Émincer les blancs de poireau à l'aide d'un couteau tranchant.

Emincer en cube les pommes de terre, bien épluchées et bien lavées.

Élaborer le bouquet d'herbes, en attachant avec le vert de poireau la feuille de laurier, le persil et le zeste de citron.

Dans une casserole à feu doux, faire sauter au beurre les poireaux, les pommes de terre pendant 15 minutes, assaisonner et y incorporer le bouquet aux herbes.

Ajouter de l'eau chaude ou le bouillon, couvrir et laisser cuire lentement pendant 25 minutes.

Une fois ce temps écoulé, retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

Une fois devenue tiède, mettre la soupe dans le verre d'un mixeur et en portant la puissance au maximum, incorporer les huîtres, le radis noir et le lait. Rectifier l'assaisonnement.

FINITION ET PRÉSENTATION

Sur une table propre avec un couteau bien aiguisé, hacher la lotte et le saumon en dés, les réunir dans un bol. Hacher l'échalote et l'ajouter dans le même bol en incorporant le zeste râpé et le jus de citron vert, une pincée de gingembre râpé, l'huile d'olive et la ciboulette.

Saler et poivrer généreusement et réserver au réfrigérateur.

Mélanger, ensuite, le yogourt avec la moutarde et le zeste de citron vert, assaisonner généreusement. Servir la soupe chaude ou froide, accompagnée du tartare de poisson au centre du plat et assaisonner d'une cuillerée généreuse de yogourt.



Puerro, salmón, lácteos..., esta es una receta que combina muy bien diferentes productos ricos en triptófano.

Leek, salmon, dairy products..., this recipe combines different products rich in tryptophan very well.

Poireau, saumon, produits laitiers ... C'est une recette qui combine très bien différents produits riches en tryptophane.

Rollito de salmón con crema de queso

INGREDIENTES
• 12 lonchas de salmón ahumado

Para el relleno
• 300 g de queso fresco
• 75 g de pepino en daditos pequeños
• 1 chalota picada
• Ralladura y zumo de 1 limón
• 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
• 2 cucharaditas de eneldo picado
• Sal y pimienta

Para la salsa de cogollos
• 400 g de cogollos
• 1 cucharada de zumo de limón
• 50 ml de mahonesa
• Huevas de salmón o de trucha

ELABORACIÓN
Colocar una hoja de papel film sobre una tabla, encima disponer las láminas de salmón estiradas una sobre otra.
Por otro lado, mezclar en un bol todos los ingredientes del relleno, y poner a punto de sal y pimienta. Reservar una parte del relleno para hacer la salsa y colocar el resto en una manga pastelera.
Después colocar un rulo de relleno sobre la lámina de salmón, y enrollar formando un cilindro.
Apretar el rulo con una espátula, presionando contra el papel film, y dejar en la nevera para que asiente bien (30 minutos) antes de servir.
Para la salsa de cogollos, retirar las hojas exteriores del cogollo en caso de que estén feas, y licuar los cogollos como si estuviéramos haciendo un zumo.
Verter el zumo de limón en la licuadora para evitar la oxidación del licuado y mezclar con la mahonesa, con la ayuda de un túrmix o de unas varillas.
Mantener y conservar la salsa en la nevera bien fría.

ACABADO Y PRESENTACIÓN
Para retirar el papel film del rulo de salmón, necesitaremos la ayuda de un cuchillo bien afilado, con el que cortaremos los rulos en cilindros de unos tres dedos de ancho.
Para servir, acomodar la salsa sobre la vajilla, en platos individuales o en una fuente, y repartir con gusto los cilindros de salmón.
Colocar sobre cada uno de ellos una cucharadita de huevas de pescado, y espolvorear con unas briznas de eneldo fresco.

Salmon rolls with cream cheese

INGREDIENTS
• 12 slices smoked salmon

For the stuffing
• 300g cream cheese
• 75 g little cucumber dices
• 1 shallot finely chopped
• Juice and zest of 1 lemon
• 3 tbsp virgin olive oil
• 2 tsp dill finely chopped
• Salt and pepper

For the lettuce heart salad
• 400 g lettuce hearts
• 1 tbsp lemon juice
• 50 ml mayonnaise
• Salmon or trout roe

METHOD
Lay the slices of salmon one on top of the other on a piece of clingfilm on a board.
Mix in a bowl all the ingredients of the stuffing, add salt and pepper, set aside a part of the stuffing for the sauce and put the rest in a piping bag.
Place a line of the stuffing on the salmon slice and roll it up forming a cylinder.
Press the cylinder against the clingfilm and put it in the fridge. Let it settle for 30 minutes before serving.
For the lettuce hearts dressing, remove the outer leaves of the hearts if they are rotten and liquify them as if we were making juice.
Pour the lemon juice in the blender to prevent the smoothie from oxidising. Then add the mayonnaise using a whisk.
Keep the sauce chilly in the fridge.

FINISH AND PRESENTATION
Remove the clingfilm form the salmon rolls and, with the help of a sharp knife, cut in three-finger wide cylinders.
To serve them, pour the sauce in the dish (in plates or in a platter), and place the salmon cylinders nicely. Place a teaspoonful of roe on each of the cylinders and sprinkle some fresh dill.

Roulés de saumon au fromage frais

INGRÉDIENTS
• 12 tranches de saumon fumé

Pour la farce
• 300 g de fromage frais
• 75 g de concombre en petits dés
• 1 échalote hachée
• Zeste de citron râpé et le jus d'un citron
• 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
• 2 cuillères à café d'aneth haché
• Sel et poivre

Pour la sauce de bourgeons
• 400 g de bourgeons
• 1 cuillère à soupe de jus de citron
• 50 ml de mayonnaise
• Œufs de saumon ou de truite

PRÉPARATION
Sur une feuille de film étirable, disposer les tranches de saumon fumé, en les faisant se chevaucher légèrement.
D'autre part, mélanger dans un bol tous les ingrédients de la farce, saler et poivrer, réserver une partie de la farce pour faire la sauce et mettre le reste dans une manche à pâtisserie.
Étaler cette préparation sur les tranches de saumon et rouler le tout en forme de bûche, en serrant bien.
Envelopper de film étirable et réserver 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.

Pour la sauce aux bourgeons, retirer les feuilles mortes et liquéfier les bourgeons comme si nous en faisons un jus.
Verser le jus de citron dans le mixeur pour éviter l'oxydation des liquéfiés et le mélanger avec la mayonnaise à l'aide d'un mixeur.
Garder la sauce dans le réfrigérateur au frais.

FINITION ET PRÉSENTATION
Retirer le papier film du rouleau de saumon et, à l'aide d'un couteau tranchant, le couper en cylindres d'environ trois doigts de large.
Pour les servir, disposer la sauce sur des assiettes individuelles ou sur un plateau, et y distribuer les rouleaux de saumon.
Y placer sur chacun une cuillère à café d'œufs de poisson et saupoudrer de quelques morceaux d'aneth frais.



El salmón mantiene unos niveles de vitamina D óptimos. Los niveles de vitamina D se asocian positivamente a la calidad del sueño.

Salmon helps you keep the ideal levels of Vitamin D. The levels of vitamin D have been positively connected to the quality of sleep.

Le saumon maintient aide à maintenir des niveaux optimaux de vitamine D. Les niveaux de vitamine D sont positivement associés à la qualité du sommeil.

Tarta de puerros y miel

INGREDIENTES

- 1 base de masa quebrada o de hojaldre
- 6 puerros tiernos
- 2 dientes de ajo
- 1 sopera de miel
- 3 huevos
- 125 ml de nata líquida
- 150 g de queso de cabra fresco (rulo o similar)
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

Encender con antelación el horno y poner a 200° C.

La masa quebrada o de hojaldre se puede encontrar en cualquier supermercado ya elaborada y estirada.

Bastará con untar un molde redondo de fondo desmontable con una pizca de mantequilla y espolvorear con un poco de harina.

Entonces, acomodar la masa en el fondo del molde, apretando bien en todo su perímetro. Recortar el sobrante.

Meter el fondo de tarta en el horno y hornear unos 8-10 minutos, el tiempo justo para que la masa se cueza ligeramente, sin que coja nada de color.

Dejar enfriar el fondo de la tarta horneado dentro de su molde.

Mientras, cortar los puerros en tiras finas y picar los dientes de ajo. Con una pizca de aceite de oliva o mantequilla, sofreír los puerros y los ajos con una pizca de sal, hasta que se doren ligeramente. Añadir al final la miel para que tomen aspecto brillante.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mezclar en un bol los huevos y la nata, y salpimentar la preparación. Colocar el sofrito de puerros y ajo en el fondo de tarta horneado y esparcir por encima el queso desmenuzado con las manos.

A continuación, espolvorear unas hojas de tomillo, deshechas con las yemas de los dedos, y verter la mezcla batida sobre el molde. Hornear durante 20 minutos aproximadamente.

Esto debe de haber formado una costra apetitosa y bien dorada. Sacar la tarta del horno y dejar templar ligeramente. Lista.

Leek and honey pie

INGREDIENTS

- 1 sheet of puff or shortbread pastry
- 6 leeks
- 2 garlic cloves
- 1 tbsp honey
- 3 eggs
- 125 ml cream
- 150 g goat cheese
- Fresh thyme
- Olive oil, salt and ground pepper

METHOD

Heat the oven to 200° C.

We can buy ready rolled puff or shortbread pastry in a supermarket. Spread butter around the inside of a baking tin with detachable base and then sprinkle some flour.

Then unroll the pastry on top of the tin. Use your hands to lower the pastry into the corners of the tin, pressing it into the edges of the tin and trim the excess pastry.

Put the pastry in the oven and bake it for 8-10 minutes, in order to bake the pastry a little but without baking it too much (be careful it does not turn brown).

Let the pastry cool down inside the tin.

In the meanwhile, cut the leeks in fine strips and finely chop the garlic. With a little olive oil or butter, sauté the leeks and the garlic with a pinch of salt, until brown. Finally, add the honey to give them a shiny look.

FINISH AND PRESENTATION

Mix in a bowl the eggs and the cream, and add salt and pepper.

Place the leek and garlic sauté on the pastry and, with your hands, sprinkle the shredded cheese on top.

Sprinkle some thyme leaves in the beaten mix. Pour it in the tin.

You need to get a mouth-watering brown egg crust.

Remove the pie from the oven and allow to cool down a little. Ready.

Tarte aux poireaux et miel

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée ou pâte feuilletée
- 6 poireaux tendres
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 œufs
- 125 ml de crème liquide
- 150 g de fromage de chèvre frais (rouleau ou similaire)
- Thym frais
- Huile d'olive, sel et poivre moulu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 ° C.

La pâte brisée ou feuilletée prêt à cuire peut être achetée en supermarché.

Placer le fond de pâte brisée dans un moule rond, y ajouter une pincée de beurre et le saupoudrer d'un peu de farine.

Ensuite, bien l'ajuster en le resserrant et en coupant les excès débordants.

Le mettre au four et le faire cuire pendant 8 à 10 minutes, juste le temps de laisser la pâte cuire légèrement sans prendre de couleur. Laisser refroidir dans son moule le fond de pâte brisée cuit au four.

Pendant ce temps, couper les poireaux en fines lanières et hacher les gousses d'ail.

Avec un filet d'huile d'olive ou une noix de beurre, faire revenir les poireaux et l'ail avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient dorés, y ajouter le miel à la fin pour leur donner un aspect brillant.

FINITION ET PRÉSENTATION

Mélanger les œufs et la crème dans un bol, assaisonner la préparation.

Placer le sauté de poireaux et d'ail sur le fond de la tarte cuite, et y étaler, à la main, le fromage râpé.

Y saupoudrer les feuilles de thym émiettées du bout des doigts et verser le mélange fouetté sur le moule et laisser cuire environ 20 minutes jusqu'à obtenir une croûte croustillante, appétissante et bien dorée.

Retirer la tarte du four et la laisser tiédir légèrement.



El puerro cuida de nuestra flora intestinal y mejora nuestras digestiones, por tanto, es recomendable también incluirlo en nuestras cenas.

Leeks are good for our intestinal flora and, besides, they improve digestion. Therefore, we should include them in our meals.

Le poireau prend soin de notre flore intestinale et améliore la digestion, il est donc également recommandé de l'inclure dans nos recettes pour dîner.

Merluza a la parrilla con muselina de calabacín

INGREDIENTES

- 4 lomos de merluza de 180 g cada uno
- Aceite de oliva
- Sal
- / Para el refrito
- 60 ml de aceite de oliva
- 15 g de ajo fileteado
- 1 pizca de cayena fresca
- 30 ml de vinagre de sidra
- / Para la muselina de calabacín
- 500 g de calabacín
- 250 g de pulpa de patata asada en el horno
- 120 ml de leche
- 40 ml de aceite de oliva
- 80 g de queso tipo mascarpone

ELABORACIÓN

Pedir en la pescadería que deshuesen el lomo de una merluza y lo corten en 4 pedazos, sin espinas, pero manteniendo intacta la piel. Una vez en casa, pasar ligeramente por agua para eliminar impurezas o pequeñas escamas, y secar con un trapo. Sazonar los lomos por todos sus lados. Mantener así al menos media hora, para que cojan su sazón. Para hacer la muselina, asar con anterioridad las patatas enteras con su piel en el horno, colocadas sobre un lecho de sal gorda, hasta que estén tiernas y se puedan atravesar fácilmente con la punta de un cuchillo. A 180° C serán necesarios al menos 50 minutos. Después, rescatar la pulpa de patata (esto se hace rascando con una cuchara), y reservarla. Por otro lado, lavar y laminar el calabacín. Sofreírlo durante 10 minutos en un pequeño puchero con el aceite de oliva y una pizca de sal, hasta que esté tierno, pero sin que coja color. Entonces añadir la leche y cocer durante 10 minutos más a fuego lento. Para finalizar, triturar en una batidora la pulpa de patata asada y el mascarpone, y rectificar el sazonomiento. Pasar la muselina a través de un colador fino.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Embadurnar los lomos de merluza con una pizca de aceite, y dorar en una sartén antiadherente, primero por el lado de la piel un par de minutos, y, finalmente, por el lado de la carne durante 4 o 5 minutos más. Antes de rociarla con el refrito, comprobar que tiene un punto rosado tirando a crudo, para que no se seque. En una pequeña sartén añadir el aceite de oliva del refrito y calentar suavemente con el ajo laminado y la cayena, dejando que baile sin que coja color. Entonces rociar la merluza con el refrito y añadir el vinagre a la sartén caliente donde lo teníamos. Dejar que hierva un segundo y tirarlo de nuevo sobre la merluza. Volcar de nuevo en la sartén caliente el refrito desde el recipiente en el que se encuentra la merluza. Darle un hervor y volcarlo después de nuevo sobre la merluza. Repetir el proceso cuatro veces más. Acompañar los lomos de merluza con la muselina caliente y algunos brotes frescos de hierbas aromáticas.

Grilled hake with courgette muslin

INGREDIENTS

- 4 hake filets (180 g each)
- Olive oil
- Salt
- / For the sauté
- 60 ml olive oil
- 15 g sliced garlic
- 1 pinch of fresh cayenne
- 30 ml cyder vinegar
- / For the courgette muslin
- 500 g courgette
- 250 g potato pulp
- 120 ml milk
- 40 ml olive oil
- 80 g mascarpone cheese

METHOD

Ask the fishmonger to prepare a hake fillet and to cut it in four parts with no bones but keeping the skin. At home, rinse them, making sure you remove all the scales and other rests. Dry them with a cloth. Then, salt them. Keep them with the salt for at least half an hour to let the fish absorb it. To prepare the muslin, bake beforehand the whole potatoes without peeling them on a bed of coarse salt until they get tender and you can easily prick them with a knife. 180° C for 50 minutes. Remove the pulp from the skin with a spoon and set aside. In the meanwhile, wash and slice the courgette, and sauté it in a small pot with olive oil and a pinch of salt until soft, but before it turns brown. Then add the milk and cook on a low fire for ten minutes. Puree in a hand blender beaker together with the roast potato and the mascarpone. Add salt if necessary. Strain the muslin using a fine-meshed sieve.

FINISH AND PRESENTATION

Spread some olive oil on the hake filets and fry them in a pan until brown, first on the skin side for a couple of minutes and finally on the other side for 4 or 5 minutes. Before adding the sauté, make sure the fish has a pink colour, like raw, to keep it juicy. In a little pan, add the olive oil used to sauté and heat it up a bit with the sliced garlic and the cayenne. Then sprinkle the hake with the sauté and add the vinegar to the hot pan where the sauté was. Let it boil for a minute and then pour it on the hake. Put the sauté again in the pan where it was, let it boil for a while, and put it back on top of the hake again. Repeat this process four times. Serve the hake filets with the hot muslin and some fresh sprouts of aromatic herbs.

Merlu grillé à la mousseline de courgette

INGRÉDIENTS

- 4 longes de merlu de 180 g chacune
- Huile d'olive
- Sel
- / Pour le sauté
- 60 ml d'huile d'olive
- 15 g de tranche de gousse d'ail
- 1 pincée de piment de Cayenne fraîche
- 30 ml de vinaigre de cidre
- / Pour la mousseline de courgette
- 500 g de courgettes
- 250 g de pulpe de pomme de terre rôtie au four
- 120 ml de lait
- 40 ml d'huile d'olive
- 80 g de fromage de type mascarpone

PRÉPARATION

Demander au poissonnier de désosser une bonne longe de merlu et de la couper en 4 morceaux, sans épines et en gardant la peau intacte. Une fois à la maison, les passer légèrement dans l'eau pour éliminer les impuretés ou les petites écailles, puis les sécher avec un torchon de cuisine, assaisonner les longes de tous les côtés. Les laisser reposer au moins une demi-heure pour qu'elles soient bien assaisonnées. Pour faire la mousseline, faire griller au préalable, à 180° C, au moins 50 minutes, les pommes de terre entières avec leur peau au four, les placer sur un lit de gros sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer la pulpe de pomme de terre sans la peau, en raclant avec une cuillère et la réserver. Laver et laminar les courgettes, les faire sauter 10 minutes dans une petite casserole avec l'huile d'olive et une pincée de sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais sans prendre de couleur. Ajouter ensuite le lait et laisser cuire encore 10 minutes à feu doux. Avec la pulpe de pomme de terre rôtie et le mascarpone, les mixer au mixeur plongeant pour les réduire en purée, rectifier l'assaisonnement et faire passer la mousseline à travers un tamis fin.

FINITION ET PRÉSENTATION

Enduire les filets de merlu d'un filet d'huile et les faire dorer dans une poêle antiadhésive, d'abord sur le côté de la peau pendant quelques minutes et enfin sur le côté de la chair pendant encore 4 ou 5 minutes. Dans une petite casserole ajouter l'huile d'olive du sauté et chauffer doucement avec les tranches de gousse d'ail et le piment de Cayenne, en le laissant danser sans prendre de couleur. Ensuite, répartir le sauté sur les longes de merlu. Verser le vinaigre dans la poêle chaude, le laisser bouillir une seconde, l'ajouter au merlu. Verser encore le tout dans la casserole bien chaude, le faire bouillir et le déposer à nouveau sur le merlu, en répétant l'opération quatre fois encore. Accompagner les longes de merlu de la mousseline chaude et de quelques pousses fraîches d'herbes aromatiques.



Entre los muchos beneficios de la patata están el de aliviar el estrés, mejorar las funciones del cerebro o ayudar contra las inflamaciones. Por eso no nos deja sensación de hinchazón en el estómago después de comerla.

Potatoes are very good for us. They release stress, they improve the functions of the brain and they ease swelling. Therefore, you will not feel bloated after eating them.

Les bienfaits de la pomme de terre sont nombreux, entre autres, elle soulage le stress, améliore les fonctions cérébrales et aide à lutter contre l'inflammation, afin d'éviter toute sensation de ballonnement dans l'estomac.

Macedonia fresca de frutas y albahaca

INGREDIENTES

- 0.75 l de agua mineral
- 140 g de azúcar
- 1 rama de vainilla
- 2 plátanos maduros
- 1 mango maduro
- 1 mazo de albahaca fresca
- Ralladura y zumo de 4 limones verdes

ELABORACIÓN

Coger un puchero y verter en él el agua, el azúcar y la rama de vainilla, que habremos abierto en dos para poder rascar los granos interiores. Una vez el agua haya hervido y se haya impregnado de todo el gusto de la vainilla, retirar la cazuela del fuego, y cubrirla con una tapa o un plato. Dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Una vez fría, colar el almibar ligero resultante y ponerlo a enfriar en un bol en la nevera.

Las ramas de vainilla utilizadas no deben tirarse, pueden emplearse hacer natillas, arroz con leche y otros postres.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Pelar y picar los plátanos en dados muy menudos, sobre la tabla y con el cuchillo bien afilado.

Cortar el mango, bien pelado, evitando el hueso central, en dados menudos del mismo tamaño que el plátano.

Deshojar el mazo de albahaca y lavar las hojas. Con mucho cuidado, hacer tiras muy finas con ayuda del mismo cuchillo afilado.

Conforme se van troceando los ingredientes, ir añadiéndolos al almibar fresco (que se conserva muy frío en la nevera).

Incorporar la ralladura y el zumo de los limones, y remover.

Incorporar los frutos rojos poco antes de servir el plato —para que no se magullen—. Dejar que chapoteen en la macedonia durante unos minutos antes de servir.

Fruit salad with basil

INGREDIENTS

- 0.75 l still mineral water
- 140 g sugar
- 1 vanilla pod
- 2 ripe bananas
- 1 ripe mango
- 1 handful fresh basil
- Zest and juice of four lemons

METHOD

Pour the water in a pot together with the sugar and the vanilla, which we should have divided in half to remove the seeds, in which the real flavour is. Once the water starts to boil, we remove the pot from the fire and we put the lid on (or a plate). Allow to cool down to room temperature. Once it has cooled down, we strain the resulting syrup and put it in a bowl in the fridge.

We should never throw away the vanilla pods we use, since they can be used to prepare custard, rice pudding or other desserts.

FINISH AND PRESENTATION

Peel and dice the bananas in small pieces on a chopping board and with a sharp knife.

Do the same with the mangos, well peeled and avoiding the stone.

Strip the leaves of the basil and wash them. Carefully, we cut them in thin slices with the help of a sharp knife.

As we chop the ingredients, we add them to the syrup we have in the fridge.

We then add the zest and the juice of the lemons, and we mix.

Just before serving, we add the red fruits (we do not want them to get bruised) and we leave them in the syrup for some minutes before serving.

Salade de fruits frais au basilic

INGRÉDIENTS

- 0,75 l. d'eau minérale
- 140 g sucre
- 1 branche de vanille
- 2 bananes mûres
- 1 mangue mûre
- 1 botte de basilic frais
- Zeste de citron râpé et jus de 4 citrons verts

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser l'eau, le sucre et la branche de vanille ouverte en deux pour pouvoir, véritable nœud de l'affaire, gratter les grains intérieurs.

Une fois l'eau bouillie est bien imprégnée de goût de vanille, retirer la casserole du feu, la couvrir d'un couvercle ou d'une assiette et la laisser refroidir à la température ambiante.

Une fois froide, filtrer le sirop léger obtenu et le laisser refroidir dans un bol au réfrigérateur.

Ne jeter pas les branches de vanille utilisées. Elles peuvent servir pour agrémenter crèmes anglaises, pudding au riz ou nos desserts préférés.

FINITION ET PRÉSENTATION

Peler et couper les bananes en très petits dés.

Faire la même chose avec la mangue. La peler et également la couper en petits dés de la même taille que la banane.

Enlever les feuilles de la botte de basilic et les laver. Les couper en bandes très minces.

Ajouter au fur et à mesure les ingrédients au sirop mis au frais déjà préparé.

Ajouter le zeste et le jus des citrons et remuer.

Juste avant de servir, pour éviter que les fruits ne s'abîment, ajouter les fruits rouges et après quelques minutes, servir.



Cuanto más rojo, mejor. Cuanto más intenso sea el color del fruto, mayor será el nivel de antioxidantes que posea la fruta.

The redder, the better. The redder the fruit is, the more antioxidants it has.

Plus le fruit est rouge, plus il est meilleur. Plus la couleur du fruit est intense, plus il contient un indice élevé d'antioxydants.

Mousse de mango y coco con frambuesas y plátano

INGREDIENTES

Para el cremoso de coco,

- 70 g de azúcar
- 80 g de yema de huevo
- 220 ml de nata
- 80 g de leche de coco sin azúcar

Además

- 6 cucharadas de leche de coco azucarada
- Mango cortado en daditos
- Plátano cortado en daditos
- Frambuesas frescas picadas a cuchillo
- Galletas tipo Digestive

ELABORACIÓN CREMOSO DE COCO

Precalentar el horno a 90°C. Mezclar, con ayuda de un túrmix, todos los ingredientes, y verter la mezcla en los vasitos de cristal. Hornear durante 1h y 10 min (el horno a 90°C) hasta que cuajen. Una vez fríos, guardar en la nevera hasta que estén bien frescos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sacar los vasitos de la nevera y colocar sobre el cremoso una cuchara de café de frambuesas picadas y otra de plátano. Cubrir con una cucharada sopera de leche de coco y añadir mango picado generosamente. Esparcir por encima los trozos rotos e irregulares de galletas.

Mango and coconut mousse with raspberries and banana

INGREDIENTS

For the creamed coconut

- 70 g sugar
- 80 g egg yolk
- 220 ml cream
- 80 g sugar-free coconut milk

Other ingredients

- 6 tbsp coconut milk with sugar
- Mango dice
- Banana dice
- Fresh raspberries finely chopped with a knife
- "Digestive" biscuits

METHOD

Preheat the oven at 90° C. Whisk all the ingredients with the help of a blender. Pour the mix in little glasses. Bake for 70 minutes until they curdle. Once they are cold, put them in the fridge to keep them chilled.

FINISH AND PRESENTATION

Take the glasses out of the fridge and place a teaspoonful of finely chopped red fruits and some banana dice on top of the creamed coconut. Cover with a spoonful of coconut milk and add some mango dice. Finally, sprinkle some biscuit crumbs on.

Mousse à la mangue, au coco, aux framboises et à la banane

INGRÉDIENTS

• Pour la mousse à la noix de coco,

- 70 g de sucre
- 80 g de jaune d'œuf
- 220 ml de crème
- 80 g de lait de coco sans sucre

En plus

- 6 cuillères à soupe de lait de coco sucré
- Mangue coupée en cubes
- Banane coupée en cubes
- Framboises fraîches hachées au couteau
- Biscuits de type de la marque « Digestif »

PRÉPARATION MOUSSE AU COCO

Préchauffer le four à 90 ° C. Mixer tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur plongeant et les répartir dans des tasses en verre. Cuire pendant 1 heure et 10 minutes au four à 90 °C jusqu'à ce qu'ils caillent.

Une fois refroidis, mettre au réfrigérateur.

FINITION ET PRÉSENTATION

Sortir les verres du réfrigérateur et déposer sur la mousse une cuillère de café de framboises, de banane finement coupée. Couvrir d'une cuillère à soupe de lait de coco et ajouter généreusement la mangue hachée. Y répartir les biscuits brisés.



El poder del mango. Rico en triptófano, el mango es una fruta muy interesante y con muchas propiedades.

The power of mango. Rich in tryptophan, the mango is an interesting fruit with a lot of properties.

Le pouvoir de la mangue. Riche en tryptophane, la mangue est un fruit très intéressant aux nombreuses propriétés.



EMPIEZA
A DISFRUTAR
DE EL BUEN
DORMIR CON
SENTTIX

START TO ENJOY
THE TRUE SLEEP WITH SENTTIX

COMMENCEZ
À PROFITER D'UN
BON SOMMEIL
GRÂCE À SENTTIX

93



Empieza a disfrutar de *El Buen Dormir* con Senttix

Una buena alimentación, junto a mantener unos hábitos saludables, son solo dos de los tres elementos que definen nuestra receta de *El Buen Dormir*. El tercero, por supuesto, es el lugar donde descansamos.

Hablar del lugar donde dormimos es hacerlo tanto del espacio físico, como del sistema de descanso que elegimos. Nuestra habitación suele ser una extensión de nuestra personalidad. De una forma similar, nuestro colchón debe adaptarse a las necesidades de nuestro cuerpo. Por ello, la mejor opción es dejarse aconsejar por un experto que nos guiará en la elección del colchón con la firmeza y características adecuadas para nuestra constitución física y para nuestros hábitos posturales al dormir.

Dos cosas que debes saber sobre tu colchón

- Es importante conocer el grado de transpirabilidad del colchón, ya que, cuando más alto sea, más se oxigenará, proporcionando una mayor sensación de frescor.
 - Si compartimos cama con otra persona, la existencia de lechos independientes es una gran solución para personalizar al 100 % el descanso.
-

Start to enjoy
The True Sleep with Senttix

Two things you should know
about your mattress

Commencez à profiter d'*Le Bon Sommeil* grâce à Senttix

Deux choses à savoir sur votre
matelas :

A balanced diet together with keeping healthy habits are just two of the three elements that define our recipe of *The True Sleep*. The third is, of course, the place where we sleep.

When we speak about the place where we sleep, we speak both about the physical space and the bed we choose. Our bedroom is usually an extension of our personality. In the same way, our mattress has to adapt to the needs of our body. For this reason, the best option is to have an expert advise us. This expert will help us choose the mattress with the appropriate firmness and characteristics, according to our constitution and our postural habits while sleeping.

- It is important to know the degree of breathability of your mattress as the higher it is, the more it will get oxygenated, providing a greater feeling of freshness.

- If we share our bed with another person, having independent mattresses is a great solution to customise the sleep.

Avoir un bon régime alimentaire équilibré, adopter et maintenir des habitudes saines, ne sont que deux des trois éléments qui définissent notre recette d'*Le Bon Sommeil*. Le troisième, bien sûr, est l'endroit où nous nous reposons.

Parler de l'endroit où nous dormons, c'est le faire à la fois depuis l'espace physique et depuis le système de repos que nous avons choisi. Si notre chambre est généralement le reflet de nous-mêmes, une extension de notre personnalité ; notre matelas devrait s'adapter aux besoins de notre corps. Par conséquent, la meilleure option consiste à se laisser conseiller par un expert qui nous guidera dans le choix du matelas, à la fermeté et aux caractéristiques appropriées à notre constitution physique ou à nos habitudes posturales pendant que nous dormons.

- il est important de connaître le degré de respirabilité du matelas, car plus il est haut, plus il s'oxygène en procurant une sensation de fraîcheur maximale.

- Si nous partageons un lit avec une autre personne, la possibilité de dormir dans des lits séparés est une excellente solution pour personnaliser à 100% le repos.





101

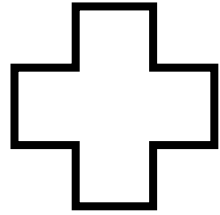
SENTTIX: UN
DESCANSO
SALUDABLE,
REVITALIZA-
DOR Y
NATURAL

SENTTIX: NATURAL,
REVITALISING AND
HEALTHY SLEEP

SENTTIX, UN
REPOS
SALUTAIRE,
REVITALISANT
ET NATUREL

103

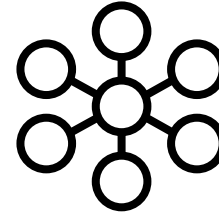
SALU DABLE



**Existe algo
común a todos
los sistemas de
descanso
Senttix:
todos ofrecen
un descanso
saludable,
revitalizador
y natural.**

**¿Quieres saber
por qué?**

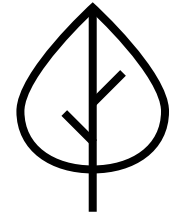
REVITA LIZADOR



**Every
Senttix sleep
system has
something in
common, they
all provide
natural,
revitalising
and healthy
sleep.**

**Would you like
to know why?**

NATU RAL



**Tous les systèmes
de repos Senttix
ont quelque chose
en commun,
ils offrent tous
un agréable
moment de
repos salubre,
revitalisant
et naturel.**

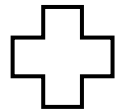
**Voulez-vous savoir
pourquoi ?**

Senttix: un descanso saludable, revitalizador y natural

DESCANSO SALUDABLE



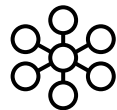
El primer paso para un descanso saludable es un colchón que ayuda a mantener en posición correcta espalda, lumbares, caderas y piernas. Si, además, está fabricado sin sustancias químicas que puedan resultar nocivas, obtendremos el descanso más reparador posible.



DESCANSO REVITALIZADOR



Levantarte y sentirte lleno de vitalidad: eso es un descanso revitalizador. Para conseguirlo, los colchones Senttix cuentan con tejidos enriquecidos con probióticos, que producen efectos energizantes mientras duermes y ayudan a combatir el daño celular causado por el envejecimiento.

DESCANSO
NATURAL

Natural significa evitar procesos y materiales de fabricación que perjudiquen nuestro ecosistema. Por ello, todos los productos Sentix se fabrican bajo criterios de mínimo impacto ambiental y con, al menos, un 80 % de materiales de origen natural.



Senttix: natural,
revitalising
and healthy sleep

HEALTHY SLEEP



The first step for sleeping healthily is a mattress which helps you keep the correct position of your back, your low back, your hips and your legs; and, besides, if it is manufactured without chemicals which may harm you, you will get the most restorative sleep.



REVITALISING SLEEP



Getting up and feeling full of energy: that is revitalising sleep. To achieve this, SentiX mattresses have tissues enriched with probiotics, which produce energising effects while you sleep and help reverse cell damage caused by ageing.



NATURAL SLEEP



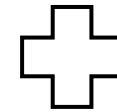
Natural means avoiding manufacturing processes and materials which may harm our environment. For this reason, all Senticx products are manufactured with the minimum environmental impact, and with at least 80 % natural raw material.



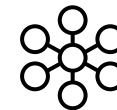
Senttix, un repos
salutaire, revitalisant
et naturel

REPOS
SALUTAIRE

Un repos salubre commence par acquiescer un bon matelas qui favorise le maintien du dos, des lombaires, des hanches et des jambes. De plus, s'il est fabriqué sans substances chimiques pouvant être nocives, nous aurons le repos salubre le plus reposant possible.

REPOS
REVITALISANT

Un repos revitalisant c'est : se lever et se sentir plein d'énergie et de vitalité. Pour y parvenir, Sentix vous offre des matelas dotés de tissus enrichis en probiotiques produisant des effets énergisants pendant votre sommeil et aidant à lutter contre les dégâts cellulaires causés par le vieillissement.

REPOS
NATUREL

Naturel signifie éviter les processus de fabrication et les matériaux qui nuisent à notre écosystème. Pour cette raison, tous les produits Senttix sont fabriqués selon des critères d'impact minimal sur l'environnement et avec au moins 80% de matériaux d'origine naturelle.





Edita Senttix. Coordinación Arturo Díaz y Casanova. Estilismo Carmen Barasona. Fotografía Hervás & Archer, Stella Rotger, David Segura y Sara Azorín. Traducción Rj Languages. Impreso en Sherpa, Valencia, España. Papel Fedrigoni Freeline Vellum P.W. Dirección de arte Julio Alonso. Diseño gráfico Estándar Estudio www.estandar.info

Published by Senttix. Coordination Arturo Díaz and Casanova. Styling Carmen Barasona. Photography Hervás & Archer, Stella Rotger, David Segura y Sara Azorín. Translation Rj Languages. Printed by Sherpa, Valencia, Spain. Paper Fedrigoni Freeline Vellum P.W. Art direction Julio Alonso. Graphic design Estándar Estudio www.estandar.info

Publié par Senttix. Coordination Arturo Díaz et Casanova. Stylisme Carmen Barasona. Photographie Hervás & Archer, Stella Rotger, David Segura and Sara Azorín. Traduction Rj Languages. Imprimé à Sherpa, Valencia, Espagne. Papier Fedrigoni Freeline Vellum P.W. Direction artistique Julio Alonso. Design graphique Estándar Estudio www.estandar.info

Ref. 0019113
Ed. 1 / 06.2019
© 2019 Ecus Sleep S.L.U.
© 2019 Senttix

By people for people

Everything has a hidden side, a part we are not able to see but we can feel. In Senttix, that invisible half is in all the people who form our team, and who are also a part of all our sleep systems.

Because behind the promise of *The True Sleep*, there is also good design, a good selection of materials and a good manufacturing process, which is developed entirely in Senttix.

De personnes à personnes

En tout, il y a une moitié invisible. Une partie que nous ne pouvons pas voir mais que nous ressentons. Chez Senttix, cette moitié invisible réside dans toutes les personnes qui composent notre équipe et qui font également partie de chacun de nos systèmes de repos.

Car derrière la promesse d'*Le Bon Sommeil*, il y a aussi un bon design convaincant, une bonne sélection de matériaux et un bon processus de fabrication qui est entièrement développé chez Senttix.

