

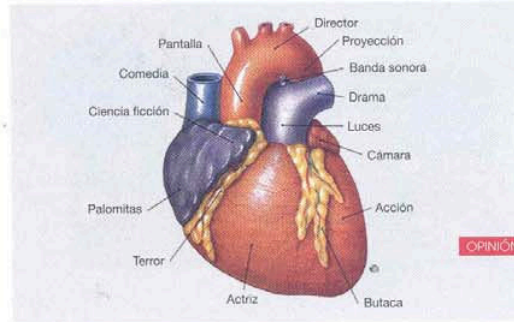


GASTRONOMÍA

Texto: PACO RONCERO Director del Casino de Madrid - Nñ Hoteles, Jefe de cocina del restaurante La Terraza del Casino, donde acaba de recibir la segunda estrella Michelin. Creador del bar de tapas Estado Puro y autor de dos libros, *Tapas en la gastronomía del SXXI* y *Bocadillos y Ensaladas*.

ESFUERZO

El secreto de la felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo. La definición de **esfuerzo** según la RAE es "Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades". ¡Qué verdad encierran estas palabras! Hace poco más de un año y medio empecé a correr con un grupo de amigos y colegas de profesión. Siempre había hecho deporte, pero llevaba 13 años centrado en mi trabajo sin hacer nada, y buscando siempre la excusa de "no tengo tiempo". Un día me calcé unas zapatillas y me fui a correr, sólo aguanté ocho miserables minutos, que se me antojaron eternos. No tenía muy claro por qué comencé, necesitaba un rato para mí a lo largo del día, tenía exceso de peso, ya sabéis, en la cocina a veces te tiras todo el día picando y probando la comida que vas a servir a tus clientes, muchos factores que en mi mente me hacían pensar que algún día tenía que empezar. Intento valorar las consecuencias de cualquier acto antes de emprenderlo y sabía que si empezaba me iba a requerir mucho **esfuerzo**. Cada día que me siento cansado y no tengo ganas de salir a correr me repito a mí mismo una frase que alguien me dijo hace ya meses mientras preparaba mi primer maratón, y que se me quedó grabada: "eres lo que entrenas". Si lo piensas un poco, seguro que también puedes aplicarla al contexto de tu vida personal, e incluso a la profesional. En el trabajo, hay que ser muy disciplinado, con nosotros mismos y con nuestro equipo. Y esa disciplina hay que transmitirla, en mi caso, a los clientes en el plato. Sin **esfuerzo**, sin disciplina, sin entrenamiento, sería posible ofrecer al cliente un plato maravilloso a la vista, magníficamente presentado, pero no te quepa duda que estaría vacío de contenido. Sería imposible conseguir que el plato dejase huella en el paladar. La base para conseguir un resultado, en el deporte o en cualquier otro orden en la vida, es el entrenamiento. Llámalo **esfuerzo** y disciplina si quieres. Y yo, en esto del deporte, no siempre he sido disciplinado, he de reconocerlo. Pero cuando experimenté en mi propio cuerpo -y en mi mente- la transformación que supone perder 27 kilos, es cuando verdaderamente me di cuenta de que ese **esfuerzo**, ese rigor, esas ganas de entrenar, son las que me han llevado a conseguir tantas cosas en esta vida. Porque si hay algo que he aprendido en estos últimos años es que eso de "si hay que ir, se va", al final no te lleva a ningún sitio.



OPINIÓN 144

CINE

Texto: MARÍA VALVERDE A los 18 años ganó un Goya a la mejor actriz revelación con su primer papel en la película "La Debilidad del Bolchevique". Desde entonces no ha parado de trabajar. María es además la nueva embajadora de la firma Hoss Intropia.

TOC-TOC

Me piden que escriba un artículo de 2227 caracteres y mi cabeza va muy despacio. Hace unos años fui buena escribiendo, de verdad. Incluso mi colegio me seleccionó para ir a un concurso de redacción literaria. Puede que al hacerme mayor (un poco) me haya hecho algo cobarde con el tema de la escritura. Pero me tiro a la piscina, a ver qué sale. Me gustaría explicaros qué siento cuando voy al cine. Lo primero, necesito elegir bien la película que quiero ir a ver, ya que no es barato, como para encima ir a ver una película mala. (Aunque muchas veces me equivoco, claro). Necesito comprar palomitas o algo que llevarme a la boca. No es lo mismo cuando no comes nada. Hace nueve años estuve por primera vez en EEUU y me impactó la cantidad de comida que puedes comprar y consumir dentro de la sala. ¡Había hasta trozos de tarta! ¡Por favor...eso es vida! Me entra hambre, no lo puedo remediar. Y también ganas de ir al baño. Siempre, y digo siempre, necesito ir al baño antes de entrar a la sala. Cuando se apagan las luces es cuando todos los nervios previos se concentran en el sonido de mi corazón: toc-toc, toc-toc...Y empiezan los trailers. Los adoro. Son el aperitivo perfecto. Estaría horas viéndolos. Y empiezo a segregad adrenalina. La película va a empezar. En unos segundos pierdo la conciencia y no sé que es lo que he ido a ver, pero con los títulos de crédito todo cobra sentido. Y es ahí cuando el tiempo realmente se para. Ya nada importa. Sólo me centro en la historia, los personajes, la fotografía, el sonido, el ritmo y la música. Todo encaja. Y no me refiero a la película, que puede ser increíble o todo lo contrario, si no al hecho de estar en la sala yo conmigo misma sin yo saberlo. Una vez tuve la oportunidad de ver cine en el mejor lugar del mundo gracias a Fisahara. Fue en medio del desierto, bajo un cielo lleno de estrellas y una luna descomunal. Algo maravilloso difícil de olvidar. Y allí tuve la misma sensación de nerviosismo y excitación que siento cada vez que voy a una sala convencional: toc-toc, toc-toc... ¡Viva el cine! ¿Conseguí escribir los 2227 caracteres? No, esperá... ¡Ahora!