



2007
112 Kilos

ANTES
Fotografía publicada en la revista DKS en julio de 2007 cuando Roncero alcanzó su peso máximo.

NUTRICIÓN UN CHEF "A DIETA"

PACO RONCERO EXPLICA CÓMO HA LOGRADO PESAR 30 KILOS MENOS

Retratamos el antes y el después. Sin trampa ni *photoshop* ni dieta milagrosa de por medio. ¿Cómo es posible? Deporte, hábitos alimenticios más sanos y fuerza de voluntad son los ingredientes con los que el dos estrellas Michelin, Paco Roncero, ha *cocinado* su nuevo yo. por Maribel González fotografías de Luis de las Alas



La primera pregunta que uno se hace cuando se entera de que alguien ha adelgazado más de 30 kilos, y que en menos de dos años ha pasado de robusto tonel -con perdón- a estilizado figurín, es: "¿Cómo lo ha hecho?". No importan las razones, no importan los porqués. Sólo interesa saber cómo el esforzado ex gordo ha conseguido tamaña proeza por sí, llegado el caso, hubiera que tratar de emularle.

Paco Roncero (Madrid, 1969), chef del restaurante La Terraza del Casino (Madrid), reconocido con dos estrellas Michelin y

con el Premio Nacional de Gastronomía (2006), está acostumbrado a responder a esa pregunta: "Lo que he hecho es cambiar totalmente mi forma de vida y mi forma de alimentarme. Antes no hacía nada de deporte, y ahora procuro dedicar unas dos horas al día a esta actividad; antes desayunaba mal, comía mucho y cenaba más, y ahora trato de tener el metabolismo activo todo el día comiendo cinco veces de forma más ordenada; antes me había dejado completamente y ahora intento tener hábitos más saludables".

El resultado kalta a la vista. Mientras compra las fotografías que ilustran este reportaje, Roncero sonríe satisfecho: "Me he quitado 10 años de encinta y hasta parezco más interesante, ¿no?", bromea.

CUESTIÓN DE SALUD. Sin embargo, asegura que en este proceso, el pecado de la vanidad no ha tenido cabida: "Al final, no se trata de estar más gordo o más flaco, sino saludable en todos los aspectos. Y lo importante para mí no es que haya adelgazado 30 kilos, sino que me encuentro muchísimo

mejor y que, gracias al deporte, mi cuerpo y mi vida han cambiado para bien".

De hecho, las razones que impulsaron a Roncero a embarcarse en la ardua tarea de perder peso no tuvieron nada que ver con el boom de la *metrosexualidad* y el culto al cuerpo. En realidad, todo empezó con una prescripción facultativa: "En una revisión el médico me dijo que tenía grasa alrededor de las vísceras y que debía adelgazar. Fue tan tajante que me convencí de que tenía que cambiar. Además, quería dar ejemplo a mi hijo, que es diabético y un →

comilón de primera. Él se fija mucho en mí y pensé que si veía que su padre hacía deporte y adelgazaba, él también lo haría". Dicho y hecho.

Septiembre de 2008. Uno de los discípulos más aventajados del maestro Adria, vuelve, como cada otoño, a pasar una temporada en la que fuera su casa, El Bulli. Aprovechando que el turno es de tarde en los fogones de Roses (Girona), Roncero, decide salir a correr una soleada mañana después de 14 años sin hacer ejercicio: "Aguanté ocho minutos y acabé reventado. Al día siguiente, me decía: 'Esto no puede ser bueno'. Me moría de agujetas, me dolían las rodillas, las tibias, los tobillos... ¡y había corrido ocho minutos!", relata.

Contra todo pronóstico, y con encomiable fuerza de voluntad, a la mañana siguiente Roncero soportó otros 12 dolorosísimos minutos al galope... ¡Quién iba a decirle entonces que un año después lograría terminar la maratón de Nueva York 42 kilómetros y 195 metros en cuatro horas y 23 minutos!

QUERER ES PODER. "De vuelta a Madrid, me encomendé a un entrenador personal. Lo hice porque, a lo largo de mi vida, me había apuntado cuatro o cinco veces al gimnasio y todas ellas había sido como tirar el dinero de la matrícula, porque a la semana dejaba de ir. Así que pedí al *trainer* que si flojeaba, me buscara y me pusiese a correr". Pero no hizo falta. Con abnegación religiosa y puntualidad funcional, Roncero empezó a enfundarse las zapatillas cada día a las 7 de la mañana para dedicar unas dos horas a hacer ejercicio. "Tras los primeros días, los más duros, empecé a disfrutar mucho de ese rato. Se convirtió en mi momento, en el rato del día que me dedico a mí mismo en exclusiva, sin pensar en nada ni en nadie, sin estar pendiente del móvil. Dos horas para mí y para hacer algo sano, que me libera del estrés y que me da fuerzas".

Con el gusanillo del ejercicio ya en el cuerpo, Roncero empezó a salir a correr con otros compañeros de profesión, como Paco Patón, Mario Sandoval, Darío Barrio, Juan Pablo Felipe... Juntos hicieron una piña que hoy se llama Running Chef y que tiene el objetivo de acabar con la imagen del chef gordito, demostrando que la buena mesa marida perfectamente con el deporte: "Todo empezó el 20 de diciembre de 2008. Había una carrera popular de 10 km y me quise apuntar. Nadie me animó. Me decían que me iba a morir... pero la gente no sabe lo bruto que puedo llegar a ser. Y la acabé una hora, seis minutos, 23 segundos", recuerda con escrupuloso rigor.

A pesar de que la distancia se le hizo eterna, el otrora sedentario cocinero disfrutó cada segundo. "Sufrí, porque sufrí, pero la sensación de conseguir aquel reto fue maravillosa. Tanto, que me dije: 'Hostias, Paquito, hay que seguir con esto'. Y a fuerza de combinar el atletismo—come unos 50 km por semana—con la natación, la bicicleta estática y la musculación, Roncero empezó a perder tallas sin tener que someterse a la dictadura de una dieta estricta.

No es el chef madrileño el primero que ha tenido que renovar completamente su vestuario después de perder 30 kilos. Pero el hecho de que sea uno de los mayores exponen-

3
RECETAS
SALUDABLES
Y LIGERAS

ESPÁRRAGOS VERDES CON VELO DE NABO DAYKON

Ingredientes. Para la ensalada: 20 espárragos; un nabo Daikon; 200 g de zanahorias; 200 g de nueces; 50 g de vieiras; 4 cucharadas de aceite de oliva; vinagre de Módena; brotes verdes; mostaza de Dijon; wasabi, y sal Maldon.

Elaboración. Pelar los espárragos, las zanahorias y el nabo daykon y cocer en abundante agua con sal. Una vez hervidos, refrescar en agua con hielo y reservar. Cortar la zanahoria y nabo Daykon en láminas finas (de un milímetro) usando un cortador o la mandolina. Calentar las nueces 3 minutos en el horno a 120 grados y, a continuación, trocearlas.

Acabado y presentación. Colocar los espárragos en el plato situando las láminas de zanahoria y de nabo sobre ellos. Repartir los toques de wasabi, vinagre de Módena, nuez, mostaza de Dijon y



brotes verdes por encima del conjunto, tal y como se ve en la imagen. Marcar en la plancha la vieira y colocar también sobre la ensalada. Por último, añadir un poco de aceite de oliva y sal Maldon.



CARPACCIO DE CEPES CON ENSALADA DE PASTA FRESCA Y VINAGRETA DE PIÑONES

Ingredientes. Para el carpaccio: 1 kilo de setas boletus; 5 g de ajo fresco; 5 g de laurel; 500 ml de aceite de girasol; un litro de aceite de oliva 0,4°. Para la guarnición: 250 g de tallarines frescos; 10 g de perillito; 150 g de queso parmesano. Para la vinagreta: 50 ml de vinagre de Jerez 25 años; 50 g de cebollino; 100 g de piñones. **Elaboración.** Para realizar el carpaccio, hay que empezar por aromatizar el aceite de oliva y girasol con el laurel y los ajos. A continuación, limpiar

los boletus con agua durante unos minutos y escurrir. Confitar a fuego lento durante 15 minutos, darles el punto de sal y dejar macerar en el aceite un mínimo de 24 horas. Transcurrido ese día, escurrir y congelar individualmente. Para hacer la vinagreta, tostar los piñones y trocear por la mitad, y preparar un praliné con un decilitro del aceite utilizado para confitar los boletus. Mezclar los piñones, el praliné, el resto del aceite de las setas y el vinagre de Jerez, y darle el punto de sal. Por último, para realizar la guarnición, hervir la pasta al dente y untar con un poco de la vinagreta. Con un pelador, sacar unas virutas de parmesano y reservar. **Acabado y presentación.** Cortar las setas congeladas, preferentemente con una máquina de cortar fiambre para que tengan un grosor de un milímetro. Con ellas, cubrir la base del plato y rociar con la vinagreta de piñones. En el centro, colocar una pequeña cantidad de la pasta hervida y, para terminar, decorar con el perillito y las virutas de parmesano.

TIMBAL DE VERDURAS CON PULPO Y SOPA DE TOMATE

Ingredientes. Para el timbal: 400 g de pulpo; 100 g de calabacín; 100 g de berenjena; 100 g de pimiento rojo; 100 g de tomates para ensalada; 100 g de cebolleta; sal; un decilitro de aceite oliva. Para la sopa de tomate: 500 g de tomate rojo; una pizca de vainilla; 10 g de albahaca fresca; 10 g de menta fresca; un decilitro de agua; un decilitro de aceite de oliva; sal; azúcar. Para la ensalada: 40 g de brotes verdes; sal Maldon; aceite de oliva. **Elaboración.**

Cortar en dados de 0,5x0,5 cm la verdura, saltearla y reservar. A continuación, preparar la sopa de tomate mezclando los tomates cortados con la albahaca, la menta, la vaina de vainilla, el agua, el aceite de oliva, la sal y la pizca de azúcar. Triturar, pasar por el chino, incorporar un poco de espesante, volver a pasar por el chino y reservar. Por otro lado, cocer el pulpo, filetear y reservar.

Acabado y presentación. Colocar las verduras en el centro del plato con la ayuda de un molde y, sobre ellas, unos trozos de pulpo. Disponer los brotes verdes encima, rociar con un poco de la sopa fría de tomate, un poco de aceite de oliva y sal Maldon.



tes de la gastronomía nacional obliga a valorar más su cambio, porque cabe imaginar que el ayuno debe de ser especialmente sangrante cuando quien lo practica está rodeado de sus lentos manjares.

Sin embargo, Roncero insiste en que no se trata de ser fundamentalista: "No me privo de nada, sólo intento comer cinco veces al día de un modo más coherente". Ningún endocrino le aconsejó cómo adelgazar, pero como profesional de la cocina sabe que si se fraccionan las comidas se evitan los atracones y se consigue que el metabolismo esté trabajando continuamente para quemar lo que se ingiere.

MODERACIÓN. Empieza el día con un yogur y unas avellanas si va a correr o con algo más potente, como un tazón de cereales o una papilla de avena, un plátano, un yogur y un zumo, si va a hacer musculación. Y después de entrenar, un café con leche y una tostada con aceite y tomate ("más el zumo y lo demás si no lo he tomado. Lo quiero, así que me pongo ciego.", asegura). A media mañana, una fruta o un bocadillo (de atún, de pavo, de jamón...), y la comida, normal: "Como, y con pan, lo que haya; si lentejas, pues lentejas, si cocido, pues cocido, si pasta, pues pasta. Por la tarde, otro tentempié similar al de la mañana y, por la noche, lo que intento es no tomar hidratos de carbono. Ceno, por ejemplo, pollo con verduras, o un pescado a la plancha, o una carne blanca con un salteado de zanahoria, calabacín y espárragos. Es decir, verduras y proteínas, mezcladas o no, pero sin hidratos. Bueno, con pan sí. Cuando está recién hecho, es imposible contenerse", confiesa.

Aunque se declara "anti-dieta", su régimen de comidas nocturnas es, de hecho, una técnica que algunos nutricionistas recomiendan para adelgazar: los carbohidratos (pasta, arroz, legumbres...) que ingerimos en las últimas horas del día no se queman, sino que se guardan directamente como reservas de energía (es decir, como grasa), por lo que es mejor evitarlos. Con dieta o no, lo que no cabe en la mente de Roncero es la posibilidad de volver a engordar: "Los cocineros tenemos unos hábitos bastante malos a la hora de comer, no por la calidad, claro, pero sí por los horarios y porque muchas veces la profesión obliga a pasarse... Yo he llegado a comer tres veces y a cenar otras tres para poder probar más restaurantes en menos tiempo". Y ahora lo sigue haciendo si es necesario, pero al día siguiente se deja la piel en la cinta para quemar la ración de calorías extra: "No es cuestión de obsesionarse con la báscula, pero mi idea es seguir con esta forma de vida que me ha hecho cambiar a mejor en todos los sentidos".

Nadie daba un duro por él, ni su familia ni sus amigos ni su equipo, y ahora trata de que aquellos descreídos se conviertan a su nueva religión. Medio en broma, medio en serio, de vez en cuando suelta: "¡No quiero gordos en mi cocina!", y los aludidos tienen que recordarle cuánto pesaba hace escasos dos años para que los deje tranquilos. Consciente del sacrificio que supone adelgazar, Roncero lo hace: "Bromeamos mucho sobre mi gordura porque como he adelgazado sin dejar de comer, el carácter no me ha cambiado. Y eso es un alivio".