

# MAGAZINE

# fuera de serie

Arquitectura Belleza Bolsillo Casa Cultural Deporte Gastronomía Relojes / Joyas Motor Moda Subastas Tecno Viajes Personajes

a- Disminuye el texto

a+ Aumenta el texto

Enviar a un amigo

Imprimir

Twitter 18

Recomendar 41

## Lo que come un chef para correr

19-03-2013

por Víctor Rodríguez. Fotografías de Ángel Becerril

Es lo que tiene eso de correr: que uno empieza poniéndose unas zapatillas y acaba queriendo completar un ironman (3,86 kilómetros nadando, 180 km en bici y 42,2 km, un maratón, de carrera). Paco Roncero (Madrid, 1969), jefe de cocina de La Terraza del Casino de Madrid, con dos estrellas Michelin, y Premio Nacional de Gastronomía 2006, se calzó las zapatillas por primera vez en 14 o 15 años en una playa de Roses (Girona) en septiembre de 2008 y hoy no descarta llegar a participar en uno de esos exigentes triatlones para hombres de hierro.

"Si no estuviera lesionado de la espalda, este año me habría intentado preparar el Ironman de Zúrich con alguno de los amigos que lo corren", asegura. "El problema es que se necesita mucha dedicación y mucho tiempo, algo que, por desgracia, no tengo. Pero lo que sí soy es muy disciplinado. De hecho, me estaba preparando un ironman cuando me lesioné. Ahora mi idea es hacer un medio ironman. Creo que hoy, aun con dolores, podría hacerlo".

El cocinero empezó a correr poco menos que por casualidad. Todos los veranos solía volver a El Bulli a pasar una semana con el maestro Adrià. Normalmente eran periodos superintensivos, de entrar en la cocina a las nueve de la mañana y salir bien entrada la noche, pero aquel 2008 el genial cocinero decidió que por las mañanas no iba a trabajar nadie.

Roncero se encontró en la playa con tiempo libre, unas zapatillas y un colega que salía a correr, Alfonso Castellano, el jefe de cocina de Estado Puro, la cadena de gastrobares que el chef del Casino ha impulsado en Madrid. Así que se vistió de corto, se ató los cordones y echó a correr...

"Aguanté ocho minutos, no pude ni uno más", explica cuatro años y medio después. "No voy a decir las agujetas que tenía después, claro. Imagine: 112 kilos, más de 10 años sin hacer nada de deporte..."

A pesar de las agujetas, Roncero reincidió. Y volvió a reincidir. Y otra vez. Y otra. Y acabó cambiando su forma de vivir. "No fue porque estuviera gordito ni nada", rememora, "sino porque, mentalmente, un día decidí que necesitaba hacer algo con mi vida además de trabajar, estar pendiente de los trabajadores, de los clientes, todas esas cosas. Me podría haber dado por leer un libro o por pasear, pero me dio por correr".

Leño a perder 30 kilos y pasar 77. Hoy, en parte por la citada lesión de espalda, esta un poco pasado de peso, unos cuatro kilos, pero normalmente se mueve entre 82 y 83, lo que considera su peso ideal. Pero, sobre todo, descubrió un estilo de vida.

"He notado muchos cambios a mejor, me encuentro más ágil, mi mente está más despierta. Es verdad que desde que hago deporte tengo dolor por todos lados, pero lo que me desestresa, lo que me relaja, lo que me limpia... compensa todos los pequeños dolores que pueda tener", afirma.

¿Y el humor? ¿Le ha cambiado también? "El carácter no me ha cambiado porque yo siempre he sido alegre. Lo único, la mala leche que se te pone el día que no entrenas, pero no se la hago pagar a nadie, je, je, je..., me la quedo yo", contesta.

A la vez que empezó a correr procuró también cuidar más sus hábitos alimenticios. En un entorno como el de los cocineros, acostumbrados por obligación a picar constantemente, a comer rápido y a horas desordenadas, Roncero procuró introducir cierta disciplina: "Sigo comiendo rápido, pero lo que sí intento es desayunar todos los días a la misma hora, almorzar, comer, merendar, cenar y, dependiendo de la cantidad de entrenamiento, incluso tomar algo antes de acostarme".

Lo que no ha hecho es dejar de comer lo que le gusta. "Si no abusas y lo combinas con el deporte, puedes comer absolutamente de todo", defiende. "¿Por qué no me voy a comer un cruasán, aunque sea de mantequilla, si el cruasán es excepcional y el resto de mis comidas van a ser coherentes, no voy a abusar de grasas, de hidratos ni de proteínas?".

De esa forma es como ha conseguido darle la vuelta a su manera de vivir. Asegura que ya ha superado esa primera fase por la que pasan muchos aficionados al deporte de obsesionarse con superar las marcas y que está en el momento de disfrutar totalmente. Tanto que además de al running -ha completado maratones como el de Nueva York- se ha entregado a la bicicleta, a la de montaña los sábados y a la de carretera los domingos. Hasta 120 kilómetros llega a hacer con amigos en un recorrido por las inmediaciones de Madrid. Se ha inscrito y ya tiene dorsal para la Quebrantahuesos 2013: 205 kilómetros y cinco puertos de montaña por los Pirineos oscense y francés con salida y llegada en Sabiñánigo. Y para 2014 su reto será la Titan Desert, una prueba por etapas en el desierto del Sáhara en la que han participado en ediciones anteriores ciclistas profesionales como Abraham Olano, Melchor Mauri o Roberto Heras.

Entretanto, nuevos proyectos gastronómicos que a veces madura entre zancada y zancada, pues asegura, en los momentos de entrenamiento, se piensa mejor. "Si no mejor, sí de una manera más eficiente, en cierto modo. Es un momento en el que estás solo, no te molesta nadie y tienes la mente totalmente relajada. Es un momento bonito, sí".



Paco Roncero, jefe de cocina de La terraza del Casino de Madrid, con dos estrellas Michelin, es un gran aficionado al deporte.

publicidad

La herramienta online gratuita, fácil y segura que te ayuda a ahorrar.

## Últimas noticias

### Lo + leído

1. Lo que come un chef para correr
2. La nieta 'duquesa' de Alba
3. 'Superbike' con diseño de gran turismo
4. Cacería retro
5. Las 'voladoras' de Nadal
6. Cincuenta años del mito
7. "Decían que no haría cine por mi físico"
8. El nuevo del estanco
9. Gastón Acurio conquista Barcelona
10. Un día de pesca



**PARA CAMINAR. FARDOS DE CALAMAR CON PISTO AL MOMENTO**

**INGREDIENTES:** Tres calamares; ocho cebollinos; un tomate; un pimiento rojo; medio calabacín; media cebolla; media berenjena; cinco dientes de ajo; 25 g de perejil; 20 ml aceite de oliva coupage de aberquina-picudo.

**ELABORACIÓN:** Para los fardos de calamar: Separar las patas del cuerpo del calamar, limpiarlos, quitar las puntas para que quede un rectángulo, cortarlos en tiras finas y formar bouquets de 25-30 g cada uno. Atarlos con una tira de cebollino y guardar en la nevera. Para el pisto al momento: Lavar, pelar y desmenuzar el tomate y formar la berenjena y el calabacín en

dados de 1 cm dejando una cara con piel. Cortar la cebolla en cuadrados de 1 cm. Retirar el pedúnculo del pimiento, extraer las semillas, lavar y cortar en cuadrados de 1 cm. Para el aceite de ajo y perejil: Llevar a ebullición el ajo tres veces partiendo de agua fría. Deshojar el perejil, escaldar y refrescar en agua con hielo. Triturar el perejil, los ajos blanqueados y el aceite. Poner a punto de sal. Acabado y presentación: Sazonar los fardos de calamar y dorar. En la misma sartén, saltar las verduras con unas gotas del aceite de ajo y perejil. Poner a punto de sal. En el plato poner una cucharada de pisto y encima un fardo de calamar. Salsear con el aceite de ajo y perejil por encima.

**VALOR NUTRICIONAL:** 176,5 calorías, pocos hidratos de carbono (7 g) y rico en proteínas (20 g).

**PARA HACER JOGGING. TOSTA DE JAMÓN CON BOLETUS Y MOZZARELLA**

**INGREDIENTES:** Un pan de coca o similar; 250g de jamón ibérico; dos bolas de mozzarella de vaca; 200 g de boletus; un tomate rojo en rama; 12 hojas de albahaca fresca.

**ELABORACIÓN:** Para el pan: Cortar el pan de coca en el tamaño deseado, longitudinalmente, con la ayuda de un cuchillo de sierra. Para el relleno de jamón y mozzarella: Cortar el jamón en finas lonchas. Lavar el tomate en abundante agua fría y cortar en rodajas de 4 milímetros de grosor. Extraer y escurrir del líquido las bolas de mozzarella, y dividir en porciones regulares. Lavar los boletus y secar bien. Cortar en láminas de 2 milímetros. Deshojar la albahaca y reservar las hojas medianas entre papeles de celulosa humedecido. Acabado y presentación: Tostar el pan de coca en el horno o en un tostador de pan hasta que quede ligeramente dorado; colocar sobre el pan tostado el tomate, la mozzarella y los boletus laminados, previamente salteados, y calentar en el horno a 180 °C dos minutos. Terminar con el jamón loncheado muy fino por encima y las hojas de albahaca. El sabor neutro de la mozzarella combina con el salino del jamón, el sabor pronunciado del boletus y la frescura del tomate y la albahaca.



Tosta de jamón con boletus y mozzarella.

**VALOR NUTRICIONAL:** Buen aporte energético: 332 calorías e hidratos de carbono (26 g).



Carpaccio de boletus.

**PARA HACER RUNNING. CARPACCIO DE BOLETUS**

**INGREDIENTES:** 400 g de boletus; 8g de romero fresco; 8g de tomillo fresco; 6 g de ajo pelado; 600 ml de aceite de oliva 0,4; 120 g de terrina de foie-gras; 72 g de nueces de macadamia; 6 ml de vinagre de Jerez; una manzana Granny Smith; 20g de TPT; cebollino; 60 g de queso parmesano.

**ELABORACIÓN:** Para los ceps confitados: Rebanar la base del pie de los boletus (ceps), escaldar 15 segundos, escurrir y poner a punto de sal. Aromatizar el aceite con el ajo y las hierbas, calentarlo e introducir los ceps. 15 minutos a 70 °C, retirar y dejar macerar 24 horas. Escurrir, envolver en papel film y congelar bien estirado. Guardar el aceite. Para el carpaccio: Laminar

las cabezas de boletus y superponerlas formando un círculo dejando vacío el centro del plato. Rellenar ese vacío con los pies de boletus confitado. Para el foie-gras: Cortar en rectángulos de 5x1,5cm y reservar en nevera. Para la vinagreta: Tostar las macadamias en el horno a 150° C hasta dorar. Triturarlas con 20 ml de aceite de boletus y el vinagre y poner a punto de sal. Para la manzana: Pelarla, cortarla en dados de 0,5 cm e introducirlos en TPT. Acabado y presentación: Cubrir el carpaccio con la vinagreta de macadamias. Disponer en el centro el foie-gras. Aderezar con el cebollino picado en brunoise y las macadamias. Colocar dados de manzana alrededor y terminar con el parmesano rallado.

**VALOR NUTRICIONAL:** Su aporte hace este plato óptimo para una actividad más intensa como el running.