

# COMER PARA CORRER

Una mañana de 2008, el chef Paco Roncero salió a correr tras 14 años sin hacer ejercicio. Aguantó ocho minutos.

Hoy entrena a diario, ha concluido maratones y ha llegado a plantearse participar en un ironman, durísima modalidad de triatlón. Aquí cuenta su experiencia y presenta cuatro recetas para la práctica de su deporte preferido en distintos grados de exigencia. 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 si 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, Al-

fonso Castellano, el jefe de cocina de Estado Puro, la cadena de gas-trobares 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 tra-

## 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. Astarlos con una tira de cebollino y guardar en la nevera. Para el *pisto al momento*: Lavar, pelar y despetitar el tomate y formar dados con la carne de 1 cm. Cortar 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, saltear 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).



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

bajadores, de los clientes, todas esas cosas. Me podría haber dado por leer un libro o por pasear, pero me dio por correr".

Llegó a perder 35 kilos y pesar 77. Hoy, en parte por la citada lesión de espalda, está 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 cam-

biado 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 mantquilla, 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 francoés con salida y llegada en Sabi-

ñanigo. 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 exciclistas 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, si 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, HA ELEGIDO LOS PLATOS IDÓNEOS, EN FUNCIÓN DE SUS CALORÍAS Y VALORES NUTRICIONALES, EN ESPECIAL LOS HIDRATOS DE CARBONO, PARA LA REALIZACIÓN DE CUATRO ACTIVIDADES: CAMINAR, JOGGING, RUNNING (HÁBITO DE CORRER MÁS SISTEMÁTICO Y A UN RITMO MÁS RÁPIDO QUE EL JOGGING) Y UN MARATÓN.**

LA TERRAZA DEL CASINO: 91 532 12 75. MÁS INFORMACIÓN [WWW.PACORONCERO.COM](http://WWW.PACORONCERO.COM)



### 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 caps confitados:* Rebanar la base del pie de los boletus (caps), escaldar 15 segundos, escurrir y poner a punto de sal. Aromatizar el aceite con el ajo y las hierbas, calentarlo e introducir los caps, 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*.



### PIZZA DE ATÚN CON BOLETUS Y RÚCULA CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA

**INGREDIENTES:** Cuatro unidades de pan vaso; 120 g de atún en conserva al natural; 80 g de Boletus eschitz; 40 g de rúcula; 40 g de queso fresco; 200 g de tomate rojo maduro; 20 g de aceite de oliva virgen variedad arbecquina; 10 g de albahaca. **ELABORACIÓN:** *Para la salsa de tomate:* Lavar los tomates en abundante agua fría y pasar por un rallador grueso o triturar con la ayuda de un túrmix habiendo sacado previamente sus semillas. Conviene no tirar esas semillas: aderezadas con unas gotas de aceite de oliva, sal y pimienta pueden resultar un perfecto aperitivo para la pizza. Picar la albahaca y añadirse al tomate junto con el aceite de oliva. Poner a punto de sal. *Acabado y presentación:* Cubrir el pan vaso con la salsa de tomate y albahaca. Colocar encima de forma decorativa el boletus cortado en láminas y el queso fresco. Introducir al horno a una temperatura de 180 °C durante un tiempo de unos 10 minutos aproximadamente. Ya fuera del horno, colocar encima el atún y la rúcula. Se prefiere el pan vaso a la masa de pan para pizza porque tiene menos calorías y no lleva levaduras. Además, es rico en fibra. **VALOR NUTRICIONAL:** Aunque tiene menos calorías (212) e hidratos de carbono (20,7 g) que otras recetas de estas páginas, presenta un alto contenido en carbohidratos de asimilación lenta, que son los que necesitan los maratonianos.

