

El chef con dos estrellas Michelin presenta su libro 'Correr, cocinar y ser feliz'. Paco Roncero ofrece en sus páginas más de 70 recetas deliciosas, fáciles de preparar y ligeras para disfrutar de cada bocado sin descuidar la línea y comparte su experiencia como corredor. Considerado uno de los mayores representantes de la cocina española, recibió el Premio Nacional de Gastronomía. En 2008 se puso por primera vez unas zapatillas de deporte y empezó a correr. Desde entonces ha participado en varias maratones.

# encuentros

18 de septiembre de 2014, respondió en directo:

**Paco Roncero**

## 1. ¿Cómo se puede adelgazar sin renunciar al placer de comer?

Comiendo con coherencia y haciendo deporte. Ésa ha sido mi fórmula.

## 2. Hola Paco, ¿cuántas horas a la semana corres? ¿por la mañana, por la noche...?

Como norma, entreno 6 días a la semana. Durante todo el año preparo triatlón. Suelo combinar la natación, condición física en el gimnasio y la bicicleta y el correr. Ahora que estoy preparando específicamente un maratón, corro entre 4 y 5 días a la semana.

## 3. ¿A qué cocinero sin estrella le darías una?

Creo que en España hay una lista infinita de grandes cocineros y grandes restaurantes que, por un motivo u otro, no tienen estrella. Se la daría a muchos.

#### **4. ¿Cómo ser feliz?**

En mi caso, soy feliz porque tanto la cocina, que es mi pasión, mi hobby y mi trabajo, se han convertido en un estilo de vida. Y la sonrisa la he heredado de mi madre. Creo que se es feliz haciendo en cada momento lo que te gusta, disfrutando de la vida. Yo soy de los que ve la botella siempre medio llena, no medio vacía.

#### **5. Estimado Paco, como te iniciaste en el mundo del running ? Qué dieta seguías? Gracias**

Yo empecé en septiembre de 2008 con 112 kilos de peso y solamente pude correr 8 minutos. Empecé porque aunque tenía un éxito profesional y a todos los niveles, en el fondo me sentía vacío porque mi vida era únicamente 16 horas al día trabajar, pensar en los trabajadores, pensar en los clientes, pensar en la cocina. Necesitaba un tiempo al día para mí. Y, por una serie de circunstancias, me calcé unas zapatillas. Es lo que cuento en el libro

#### **6. Señor Roncero ¿tiene futuro la alta cocina? Cada vez hay menos tiempo para cocinar y en los hipermercados las secciones de precocinados y congelados cada vez son mayores (y a veces con mejores apuestas) ¿quizás en el futuro comer por ejemplo un plato de lentejas ¿hechas a mano" será un lujo? Carlos**

No conozco a ningún cocinero de la alta cocina que no defienda la cocina tradicional. Somos grandes defensores de la cocina tradicional. Es verdad que la sociedad va muy rápido, pero creo que somos un país de raíces muy potentes y va a ser muy difícil que perdamos nuestra tradición. Creo que la gastronomía tradicional es una parte muy importante de la cultura de España. Nosotros somos los primeros defensores.

#### **7. ¿eres familia de Tomás Roncero, el periodista deportivo?**

No.

## **8. Te gusta Masterchef y top chef que uno de los 2 programas esta mucho mejor**

Sí, por supuesto. Son programas que creo que han ayudado a introducir más la gastronomía en las casas. Son dos programas diferentes, llevados por grandes amigos en los dos casos.

## **9. algún día vas a tener muchas estrellas michelines en tu restaurante yo te daba 6 estrellas más ja ja ja**

Muchas gracias. Habrá que hablar con Michelin para que cambien el sistema... Jajaja. Las estrellas son la labor del esfuerzo y trabajo de todo un equipo. Nos sentimos muy orgullosos de tenerlas.

## **10. Dos preguntas apreciado chef: 1) ¿cómo ve la reciente apertura de Rooster, el restaurante de su pupilo Alfonso Castellano?, 2) ¿Abrir una experiencia gastro como Sublimotion después de una crisis tan severa no cree que es un poco desorbitado?**

Fantástico. Alfonso Castellano es un grandísimo cocinero. Ha hecho una apuesta por una cocina con ingredientes ecológicos, donde predomina el producto y el sabor. Y en la sala tienen a Alfonso Vega, con el cual también he trabajado muchos años, que es un grandísimo profesional de la sala. Yo le auguro muchos éxitos. Tiene todo mi apoyo.

Y a la segunda pregunta, realmente no sé si Sublimotion es la experiencia más cara del mundo, lo que sí sé es que es la más costosa. Sublimotion no es realmente un restaurante, es el trabajo de muchos años de investigación para intentar que la experiencia del cliente sea única y diferente en el acto de comer.

## **11. Buenas tardes, Paco. Haciendo referencia al título de tu libro, me gustaría preguntarte si eres plenamente feliz o aún hay algo en tu vida que te queda por conseguir? Mil gracias**

Como norma, yo soy una persona feliz. Pero también una persona cargada de sueños, en los que pongo todo mi empeño para conseguirlos. Gracias al esfuerzo y a la gente que me

rodea, los vamos consiguiendo poco a poco.

## **12. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia gastronómica este verano?**

Aunque haya sido el creador de Sublimotion y conozco cada parte del espectáculo gastronómico, la verdad es que he tenido que sentarme a la mesa por acompañar a algunos invitados un par de veces y me sigo emocionando cada vez que he tenido que ir.

## **13. ¿Dónde sales a comer cuándo tienes un día libre?**

Si tengo un día libre, casi que prefiero comer en casa comida casera. Soy un enamorado de los arroces, el cocido y los platos de cuchara.

## **14. ¿Cómo compaginas tus horas en la cocina y creando con tu actividad deportiva?**

Quitándoselo al sueño, como casi todos. A las 7 de la mañana me puedes ver por la Casa de Campo haciendo mis tiradas.

## **15. Un cocinero te pregunta: El día que decidistes dedicarte en cuerpo y alma a la obtención de las estrellas michelín, cambió tu manera de ver la cocina?**

Lo que me dedico sobre todo es a intentar hacer felices a los clientes con nuestra cocina. Las estrellas Michelin llegan con la madurez y el trabajo.

## **16. Hola Paco, una rápida. Soy estudiante y estoy empezando a odiar el arroz a la cubana. Enseñame otra forma de preparar arroz sencillita y rápida a poder ser. Gracias.-**

Hay mil maneras de preparar el arroz. Parece que los deportistas solo pueden comer arroz y pollo. En este libro he querido demostrar que se puede comer de una manera divertida con la cantidad de nutrientes necesarios para tu vida activa y no entrar en la monotonía de arroz y pollo. Y si quieres hacer una receta diferente de arroz, en el libro hay varias. Por ejemplo: risotto de yogur.

## **17. ¿Cuál es tu próximo objetivo deportivo?**

Maratón de Nueva York, el 2 de noviembre.

**18. Hola, mucha suerte con su libro y que continúe con éxito su ya excelente carrera. Voy al grano, supongo que conocerá Casa Geraro, en Prendes, del afamado Marcos Morán. Pues bien, hace cuatro o cinco años se reunieron en tan mítico lugar algunos ilustres de la cocina como el señor Ferrán Adriá entre otros y lejos de comer cocina minimalista degustaron queso de cabrales, arroz con leche y fabada. A lo que voy, ¿no le parece una hipocresía vender ese tipo de cocina y luego en cuanto te reunes con colegas de profesión ir como lobos a comer buena cocina tradicional? Gracias, espero no haberle puesto en un aprieto.**

Tenemos 365 días al año para comer y para cenar y puedes comer cocina moderna, cocina tradicional, fast food o lo que te apetezca. Como digo en mi libro, lo importante es ser feliz.

## **19. ¿Por qué utilizas tan poco twitter?**

Para mí Twitter es un arma de comunicación que hay que utilizar con cuidado y con responsabilidad. Lo intento usar realmente cuando quiero contar algo.

**20. ¿Por qué empezar una aventura en Ibiza teniendo ya la terraza del Casino? ¿No crees que el precio es excesivo siendo el rango de precios en restaurantes de lujo unos 100-200€ por persona (sin vino incluido)?**

'Sublimotion' no es un restaurante realmente. En el Casino tenemos un taller donde se creó el concepto 'Sublimotion' y lo hemos montado en Ibiza básicamente porque queríamos una proyección internacional, necesitábamos una mente abierta y dispuesta a disfrutar de un espectáculo gastronómico y, por supuesto, el potencial económico. Ibiza me daba todo esto.

## **21. Mójate... el peor y el mejor restaurante de Madrid (sin contar el tuyo, claro)**

En Madrid hay una oferta gastronómica impresionante y, entre los mejores, destacaría a Ramón Freixa, Sant Celoni, Diverxo... Y no te sé decir cuál es el peor, porque cuando elijo restaurante, procuro apostar sobre seguro.

**22. Buenos días, Sr. Roncero. En mis dos últimas visitas a la Terraza del Casino, usted no se encontraba en el restaurante. Twitter me dio la pista de su localización en esas fechas. Mi pregunta es si esto es sostenible en un restaurante de la categoría del suyo y si no lo considera, en cierta manera, una falta de respeto para el comensal que va a su restaurante con la ilusión de que el cocinero titular esté a cargo. Muchas gracias por su respuesta**

Siento no haber podido saludarte. Como norma, la mayor parte de mi tiempo estoy en el restaurante, pero como cocinero necesito crecer, evolucionar y seguir aprendiendo y para ello no hay más remedio que viajar y conocer que se está haciendo en otros lugares.

**23. Enhorabuena por tu carrera y nuevos trabajos. Abrirás un restaurante en Madrid como el de Ibiza o solo en la isla hay tantos locos juntos capaces de vivir y pagar semejante experiencia?**

Ibiza nace de un concepto que es el Taller de Paco Roncero que se creó en Madrid en 2012, donde realmente no lo comercializamos, simplemente lo usamos para investigar. Muchas gracias por la enhorabuena.

**24. Patatas fritas con un par de huevos o pollo caramelizado con nueces y un toque de aroma de vino riojano? MHG**

Creo que hay momentos para cada uno de los platos, pero hoy que he estado haciendo series de 4.000 no me importaría meterme unas patatas fritas con huevos entre pecho y espalda. Vaya, de hecho creo que me las voy a comer ahora cuando terminemos.

## **25. ¿Como es tu nuevo proyecto en el NH Eurobuilding de Madrid??**

Es la oferta del restaurante de hotel donde lo que hemos querido es hacerla un poco más divertida, donde habrá una zona junto a Diego Cabrera en la que haremos la unión entre coctelería y cocina moderna.

## **26. Su plato favorito? (seguro que es uno sencillo...)**

Yo soy muy de cuchara, pero me quedo con las judías con chorizo que hacía mi abuela y que yo veía cómo cocinaba en el pueblo. Las ponía en la olla al fuego a las 8 de la mañana y a las 2 de la tarde todavía seguían a fuego lento. Eso sí que es cocina a baja temperatura.

## **27. Le veo siempre muy bien vestido. ¿Qué importancia le da a la indumentaria en la cocina?**

Los últimos años he luchado contra esa imagen del cocinero gordito y bigote con una cerveza en la mano. A los cocineros nos gusta el arte, el diseño y nos inspiramos muchas veces en ello. Y, claro, lo llevamos a nuestra vida diaria.

## **28. Se puede hacer buena cocina a precios razonables... es una pena que en restaurantes como has nombrado en una pregunta: Ramón Freixa, Diverxo... la mayoría de la gente no pueda permitirse ir por ser un lujo.... ¿Por qué convertir la comida en algo tan elitista?**

Tanto mi restaurante, como Ramón, como David, tienen restaurantes con ofertas para todos los públicos. Indudablemente, en los restaurantes gastronómicos por la materia prima, el personal, los detalles... los costes son muy elevados y eso hace que el precio final sea más elevado.

## 29. sigue activamente aficionado a la fotografía?

Sí, por desgracia no le puedo dedicar todo lo que me gustaría, pero por supuesto que sigo.

## 30. Una receta para hacer pasta rápida y sencilla

En el libro comparto varias. Aquí una: Ensalada de pasta fresca con habitas y sepietas. Es un salteado de habitas, sepietas y panceta ibérica, añadimos la salsa de tinta y lo terminamos con la pasta fresca.

## Despedida

Gracias a todos. En este libro realmente lo que cuento es mi experiencia, la de una persona que dedicaba todo mi tiempo a trabajar, olvidándome de amigos y familia y de mi mismo. Aparentemente feliz por un gran éxito profesional, pero que en un momento dado por dentro me sentía vacío. En el libro cuento cómo me di cuenta de ello y cómo correr ha entrado a ser un estilo de vida para mí y me ha hecho encontrar la plena felicidad. Os invito a todos a sacar el máximo partido de hasta el último minuto en el entrenamiento, el trabajo y en la vida para conseguir llegar a cumplir vuestros propios objetivos, sin imposiciones, obligaciones ni prejuicios. Si tenéis un sueño o un objetivo, perseguidlo. Los sueños se cumplen.

