

Cristina y Paco,

encuentro en El Casino

La reina y el deportista se habían citado en el restaurante de uno de los edificios más bellos de Madrid (El Casino). Allí, ni la solera ni la tradición evitaron que se mirasen a los ojos y brindaran con champán por las series televisivas más exitosas, como *El Rey*, o por los restaurantes más vanguardistas y espectaculares de la capital como “La terraza del Casino”. Fue chocar las copas y la reina se convirtió en la actriz **Cristina Brondo** y el deportista, sin dejar de serlo, en el chef **Paco Roncero**. No se cambiaron de indumentaria porque ella puede ser ella misma vestida de cualquier personaje y porque él ya no es solo él, sino también el que corre, deporte que descubrió algunos años atrás y llegó a su vida para quedarse.

Por Marta Robles.



CRISTINA BRONDO

Top: Etxart & Panno
Falda: Etxart & pano
Stiletto: Ursula Mascaró
Joyas: Isidoro Hernández

PACO RONCERO

Camiseta: Diadora
Pantalón: Diadora
Calzado deportivo: Diadora

Maquillaje y peluquería: Eva Escolano
para Yves Saint Laurent.
Estilismo: David Márquez.

Cristina BRONDO

ACTRIZ.

“Soy fanática del California Hot Yoga, no es solo físico también mental”



C

ristina Brondo lleva toda la vida ofreciendo su bello rostro mediterráneo de mirada castaña, tez dorada y sonrisa sin límites a la cámara. Se estrenó en televisión a los 15 años en la serie *Poblenou* de TV3, pero ya antes había sido una chica "Bollycao". Tenía en la sangre el virus de la interpretación desde niña, así que solo le quedaba conseguir algún papel como actriz tras haber protagonizado como modelo varios anuncios publicitarios. Y parece que lo está logrando porque desde que empezó no ha parado de saltar de papel en papel, casi siempre en series de televisión, que es lo que pita ahora, aunque también en el cine y en el teatro. En los últimos tiempos la hemos visto haciendo beber los vientos a un enamorado **Dani Rovira**, el actor de moda, en la serie *B&B*, a través de un personaje complicado de madre coraje y chica de compañía de lujo por necesidad; pero de ahí, gracias a su versatilidad y a la magia del cine –en este caso nuevamente de una serie televisiva– va a pasar a ser **Sofía de Grecia**. Toda una reina, en la mini serie *El Rey* (Telecinco) que ha despertado las mayores expectativas. A Cristina, que en algo se puede parecer a doña Sofía de joven le falla para el papel su condición de republicana y su estatura (es muy proporcionada y tiene un tipo monísimo, pero es muy chiquitita); pero le sobra el talento y la personalidad. Lean, lean...



MR Cristina, has interpretado papeles de todo tipo, pero este de Reina de España, concretamente de Sofía de Grecia, una reina querida y respetada por los españoles, ¿no era especialmente difícil?

CB Muy difícil, un reto. Lo que tengo a mi favor es que la producción no quería imitaciones. **Tito López**, el director, y Videomedia querían hacer un *biopic* del Rey que fuese muy humano y muy cercano a la gente. Entonces no querían acentos, no querían que estuviéramos muy rígidos en el sentido de tener que imitar a los Reyes, sino que pillásemos un poco la esencia e intentásemos dar la parte más humana de estos personajes que, obviamente, son conocidos por todos. Entonces eso juega a mi favor. Pero aún así es un reto porque todo el mundo tiene en mente a su Reina, su Rey y siempre las críticas y las comparaciones van a estar ahí.

MR ¿Y alguien te dijo por qué tú? ¿Por qué tú la Reina?

CB ¡Yo me lo dije! Yo cuando me llamaron dije "¿yo? ¡Si no me parezco!" Pero sí que es cierto que viendo fotos de la Reina de los años 50 tiene esta cosa un poco griega, mediterránea, era morena, la sonrisa... Y sobre todo Tito lo que buscaba era eso mucha verdad y mucha humanidad. Yo había trabajado ya con él anteriormente, nos entendemos muy bien y creyó que podía hacerlo. Me hicieron un casting al cual yo fui, porque yo voy a todos los castings, pero pensando "no me van a coger, obviamente"; ¡y salió! Y yo encantada, porque me encantan los retos.

MR Oye Cristina, de serie en serie y tiro porque me toca. ¿Cuántas series llevas ya?

CB ¡Ni idea! Pero muchas. La primera fue *Poblenou*, exacto. Yo estaba a punto de cumplir 15 años. Era en el año 92 más o menos, 93, 94... Y fue la primera ficción que TV3 hizo diaria, de producción propia, y fue una maravilla de proyecto y de experiencia.

MR Y a partir de ese momento creo que el acento catalán te condicionaba un poco ¿no?

CB Sí, de hecho para la versión de *Poblenou* para el resto de España no me seleccionaron porque decían que tenía acento. Entonces me pasé no sé cuantas horas con un garbancito debajo de la lengua hablando en castellano para vocalizar más, tener más amplitud y no tener el acento.

MR ¿Y al final lo conseguiste?

CB Sí. Lo conseguí.

MR ¿Y ya a partir de ese momento eres una actriz sin acento siempre o en algún momento te dejas llevar?

CB Pues en algún momento me dejo llevar. Y sobre todo cuando estoy más tiempo en Barcelona y con mi gente, pues me sale un poquito más. Pero, igualmente, se me quedan mucho los acentos porque también hice de gitana en una película de **Llorenç Soler** y luego estuve dos meses que no se me iba el acento de gitana e incluso recuerdo que hice un casting en el que me dijeron: "pero hazlo sin acento" y me costaba, porque pensaba: "¿qué acento? ¡Si yo estoy hablando normal!"

MR Gitana, prostituta y reina... Está claro que eres una actriz versátil.

CB Bueno, era *escort* en *B&B*, aunque se difuminó un poquito todo eso es cierto que era *escort*, prostituta de lujo... Eso sí, lo hacía porque tenía el hijo enfermo y realmente pues era también una madre intentando salvar a un hijo y ¿quién no haría cualquier cosa por su hijo?

MR ¿Y deporte haces?

CB Sí. Me encanta. Soy fanática del yoga que practico desde hace muchos años y ahora estoy con el California Hot Yoga. Es una locura lo reconozco, pero es muy efectivo. Y yo soy mami ahora y, aunque realmente mi marido me ayuda un montón, cuesta sacar tiempo para una entre el trabajo, la niña y la familia. Entonces el Hot Yoga es una hora y media, súper intenso. Y los resultados se ven muy rápido. Además, no es solo físico es también mental, entonces es un cinco por uno, ¿sabes? No hace falta ir al terapeuta ni al gimnasio, nada: vas al Hot Yoga y quedas como nueva.





Mi consejo saludable



“Estuve como tres meses sin trabajar y me apunte a hacer un voluntariado con niños en una guardería; y yo creo que también eso ayuda, ¿no?”

MR Pero luego lo de comer bien no te lo quita nadie.

CB Yo soy macrobiótica. Hace 8 años o más que empecé a investigar, porque sentí que la alimentación más tradicional a mí no me sentaba bien. Entonces yo soy muy partidaria de que cada uno encuentre su propia dieta, que cada uno escuche su cuerpo y que aceptemos que no todo el mundo puede comer de todo. Obviamente puedes pero va a haber unas consecuencias, ¿no? Yo por ejemplo a veces también tengo mis extremos y me apetecen cosas que sé que no me van a sentar muy bien; pero como sé cómo me va a afectar luego, intento contrarrestarlo un poco, me depuro, me auto gestiono...

MR O sea que de vez en cuando te saltas esa dieta estricta.

CB Sí.

MR ¿Y compartes tu dieta macrobiótica con tu hija de 3 años y tu marido?

CB Pues mira, como mi marido es argentino lo tengo muy mal. No, pobre, ¿sabes qué pasa? Que es que a él no le gusta la carne roja de España.

MR ¡Menos mal!

CB Bueno, yo le gusto, ¿eh? jajaja.

MR Vamos que le gusta viva y a partir de los 25 años...

CB Exacto. Y con dos patas... Bueno, en fin, que no le apasiona. Es cierto que ha probado el cochinitillo, hemos ido ahí a José María y ha alucinado... Ha comido carnes muy buenas, pero el día a día no le gusta comer carne. A mí me parece maravilloso, puedo tirar para mi terreno y hacer que comamos sobre todo proteína vegetal y pescado. Y de vez en cuando le doy a la peque pollo ecológico y él también come.

MR Fijate que la filosofía de esta revista nueva es estar bien por dentro, por fuera y en tu relación con los demás. Dicen que hay mucho actor desequilibrado pero no es tu caso... o no lo parece.

CB Yo tengo los pies bastante en el suelo, siempre los he tenido. Soy muy cabra loca

y tengo también mis mundos de yupi, pero siempre he tenido los pies en el suelo. Yo empecé en esto con 13 años.

MR Con esos bollycaos que ni habrás probado...

CB Sí, sí. Me he comido alguno. De hecho yo de pequeña abusaba y tengo todas las caries del mundo. Pero cuando empiezas tan jovencita pues también te das cuenta de que es duro, porque yo cuando hacía Bollycao y estas cosas, luego en el cole me machacaban un poco, ¿sabes? Tampoco era fácil. Entonces estás un poco dividida, te gusta pero ves que el mundo no es tan guay como te lo pintan. Luego en *Poblenou* era todo el mundo maravilloso conmigo pero cuando dejó de emitirse no me hacían ni caso, ¿sabes? Yo creo que estas cosas, cuando las pasas tan jovencita, te hacen ver que los que no te van a fallar nunca son tu familia y tus cuatro amigos de verdad y que tú eres la única persona realmente que sabe cuando estás bien y cuando estás mal, y la única persona que te tiene que guiar a ti mismo, ¿no?

MR Contabas que empezaste de pequeña, pero ¿por qué? ¿Tenías ya vocación de actriz? ¿O es que eras monísima y ya?

CB No, era principalmente porque me aburría con el cole, como que quería algo más y siempre me apuntaba a todo. Y el teatro, hacer obras en el cole, todo ese mundo es muy divertido. Y encima tuve la gran suerte de que mi familia me dejó hacer un curso de teatro un verano y me encanto el profesor y fue un gran apoyo porque vio que podía tener talento. Él me dijo que continuase y entonces ahí fue cuando empezó la cosa más seria. Empecé en una escuela de teatro seria, de gente muy mayor, con lo cual yo era la más pequeña. Mis padres me apoyaron desde el principio, con la condición de que fuera bien en el cole. Yo hacía dos días de teatro a la semana después del colegio y acababa a las 12 de la noche o sea que era duro, pero me encantaba. Y ya luego, cuando empecé a trabajar me parecía una maravilla, un cuento de hadas.

[Continúa leyendo](#) ≡≡≡



Paco RONCERO

COCINERO.





“En mi libro *Correr, cocinar y ser feliz* está plasmada mi forma de ver la vida ahora”



P

Paco Roncero es cocinero antes que cualquier otra cosa. Él lo sabe y lo reivindica. Pero además es una persona sencilla y cariñosa capaz de contagiar su entusiasmo por la vida. Un entusiasmo que siempre tuvo entre fogones, pero que un buen día sacó a la calle en una carrera, junto con sus kilos de más y se dio cuenta de que también cabía en el deporte. A partir de ese momento, **Paco Roncero** sumó a sus virtudes de chef de reconocidísimo prestigio e incontables menciones y premios, la capacidad de dedicarse un momento a sí mismo y también a los demás, y la posibilidad de sentirse mejor. Quizás por eso, todo lo que hace brilla, lo mismo da que sean sus libros de tapas, referentes en el mundo, sus *gastrobares*, sus restaurantes, sus experiencias gastronómicas o sus carreras deportivas. Brilla él mismo, rejuvenecido por la dieta equilibrada y el deporte. Es un profesional excelso y un ser humano excepcional... Pero también ¡un chico de portada! Sale en la de su último libro *CORRER, COCINAR Y SER FELIZ (B)* y también en la de MASS Bienestar.





MR Este último libro tuyo, Paco, ¿es el que más refleja lo que eres?

PR Si yo diría que sí, realmente creo que ahí está plasmada un poco mi forma de entender la vida ahora.

MR Entonces eres un hombre que corre, que cocina y es feliz.

PR Totalmente.

MR Si en el cuento buscaban “la camisa del hombre feliz” a ti te van a quitar el maillot de hombre feliz...

PR Es verdad que puede parecer una frivolidad decir que por correr ya eres feliz o por cocinar ya eres feliz, ¿no? Pero, en realidad, yo no empecé a correr por perder kilos ni por adelgazar ni por sentirme mejor físicamente cuando me miraba al espejo. Yo empecé a perder kilos, o empecé a correr, porque necesitaba que hubiera algún momento de mi día que fuera exclusivamente dedicado a mí. Yo trabajaba 16 horas al día y las sigo trabajando, pero todo ese tiempo era dedicado a otras personas, a mi trabajo y no había ningún momento para mi familia ni para mis amigos ni para mí, sobre todo para mí. Yo sentía la necesidad de que fuera para mí.

MR ¿Y ahora corriendo encuentras más espacio para ti?

PR Ahora corriendo he encontrado esa libertad de tener un momento en el que puedo pensar lo que me dé la gana, sin tener que darle explicaciones a nadie.

MR O sea que no es una obligación más, no te la pones como obligación.

PR No, nada.

MR ¿Y tienes más tiempo también para tu familia?

PR Y he sido capaz de sacar más tiempo para mi familia, sacar tiempo para mis amigos y me he dado cuenta de que puedo seguir trabajando exactamente igual. De hecho creo que soy mucho más eficiente ahora que antes.

MR Entonces, ¿de alguna manera “estar bien”, ese tópico de *mens sana in corpore sano* es absolutamente real y te hace incluso ser y estar mejor con los demás?

PR Yo creo que estás mejor con los demás, eres mejor persona y tú mismo te sientes mucho mejor.

MR Hay mucha competitividad en el deporte, pero no sé si también en los fogones... Bueno, ahora supongo que sí, porque los chefs cada vez corréis más...

PR Yo creo que nosotros siempre hemos sido competitivos; ya de por sí el hombre es competitivo con cualquier cosa que se pone, ¿no? Pero los chefs somos competitivos porque queremos evolucionar y porque queremos mejorar. Pero creo que entre nosotros, los que hemos sabido es compartir todo el conocimiento y con este conocimiento ser capaces de poner, todos juntos, a la cocina española no en un alto nivel aquí, sino también fuera de España. Y yo creo que esto lo empezó Ferrán. Bueno Ferrán y toda la generación de Juan Mari Arzak, Pedro Subijana, etc. Y luego lo hemos conseguido el resto de cocineros que hemos venido por detrás. Ellos nos enseñaron a compartir, nosotros hemos enseñado a compartir a las generaciones que vienen por detrás y esperemos que esto siga así y sigan compartiendo todas las generaciones.

MR Ferrán fue tu maestro.

PR Sí.

MR ¿Y qué te dice ahora? Cuando ve a su pupilo al frente de una experiencia para los sentidos como la que ofreces en Ibiza en el Hotel Hard Rock, de veinte platos a precio de oro, con las tapas de Estado Puro, para todos, con la asesoría del magnífico y espectacular restaurante de Hog Kong... Con este maravilloso restaurante de La Terraza del Casino, uno de mis preferidos de Madrid...?

PR Yo creo que está feliz. A ver es verdad que Ferrán no solamente ha sido mi maestro, sino que ha sido el maestro de muchos de los grandes cocineros que hay en España. Nos ha inculcado una forma de cocina y una forma de entender la alta gastronomía. Pero también lo ha hecho con los grandes cocineros que hay en el mundo, con lo cual Ferrán es la persona que se puede sentir más orgullosa de tener gente por todo el mundo que defienda la cocina española y que defienda su forma de entenderla.



MR Está claro que has tenido grandes maestros, pero que también has sido un gran alumno ¿con este libro pretendes dar lecciones no ya de cocina, sino de vida?

PR Yo lo he hecho simplemente para poder compartir mi experiencia, que creo que puede ser común a muchas personas. De hecho conozco muchas personas que están en esta situación. Y quería contarlo, para motivar a la gente... Mucha gente me había escrito antes por Twitter preguntándome por todo esto y diciéndome que les había servido de motivación; personas que a lo mejor eran obesas y que de repente las ves y dices "guau".

MR ¿Con cuántos años empezaste a correr?

PR Empecé cerquita ya de los 39.

Cerquita de los 39 y 112 kilos...

PR Y 112 kilos.

MR ¿Y corriste el primer día 8 minutos?

PR 8 minutos. No podía ni un minuto más. Me dejé el alma de verdad, me dejé todo lo que tenía dentro. Pero fíjate que fueron 8 minutos en los que iba con **Alfonso Castellanos**, mi jefe de cocina de Estado Puro y no solo tuve tiempo de hablar con él sino también, o aunque parezca mentira, de dedicarlo a mí y de darme cuenta de que realmente eso podía ser mi salida y mi liberación.

MR Pero ¿cómo "tiempo de hablar con él"? ¿se corre y se habla?

PR Hablo por los codos. Es verdad que hay mucha gente que dice "por favor, yo no puedo hablar, tú si quieres hablar, habla". Yo me voy a la maratón de Nueva York y me tiro los 42 kilómetros hablando, si no es con la gente que he salido, con la gente que me voy encontrando por el camino... Voy charlando, voy dándoles conversación y voy un poco divirtiéndome, porque para mí esto no es una obligación, como he dicho antes, es un estilo de vida y es una forma de divertirme.

MR ¿Y has "evangelizado" en casa? Quiero decir, ¿tu mujer y tus hijos también corren?

PR Toda la familia.

MR ¿Toda la familia?

PR Estoy ahora a ver si a mi hermano también le pongo a hacer deporte porque uno ya lo hace, pero el otro es un poquito más bague... Estamos en ello.

MR Una de las cosas buenísimas que hay en este libro, además de esa experiencia tuya tan inspiradora, son unas recetas muy poco complicadas, muy sanas, muy distintas y muy imaginativas. Perfectas para desmitificar que la cocina más fantástica siempre es complicadísima de preparar...

PR Es que, en el gimnasio, la gente me decía "joe, Paco, ¿por qué siempre comemos arroz y pollo? ¿Por qué no nos das una receta para que podamos comer algo diferente?" Y a partir de ahí, empecé a pensar en un recetario con un menú que no solo incluyera pollo y arroz para tener energía y poder salir a correr al día siguiente, porque sabía que se pueden comer muchos tipos de pasta, que podemos comer unos hidratos de carbono fantásticos, una proteína fantástica y que tenemos que consumir grasa -no nos olvidemos que a veces pensamos que la grasa siempre es mala, hay grasas buenas, hay que comerlas en su justa medida-. Sabía que lo importante no es hacer dieta, sino comer con coherencia. Al menos para mí. Y eso también lo quería explicar en el libro, contando que yo no hice ninguna dieta sino una cocina con coherencia. Y la mejor manera de compartir esa cocina con coherencia era ofrecer unas recetas sencillas y divertidas en el libro. Y ahí también cuento -y además, siempre lo digo- que si alguien le apetece un día un cruasán estupendo, pues que no deje de comérselo, porque igual no va a encontrar otro como ese; ahora, que si lo que le dan es un cruasán industrial, pues es mejor que lo cambie por una tostada que va a estar mucho más rica y va a ser más saludable.

Continúa leyendo ≡≡≡

Mi consejo saludable



Así fue todo... ▶



© MASS



© MASS



© MASS

