

Paco Roncero

DAVA BALANTA

Va a resultar cierto que el Cap de Creus es un lugar inspirador. En septiembre del 2008, entre los matojos de

jara y enebro que crecen salvajes en los alrededores de Roses, el cocinero Paco Roncero -dos estrellas Michelin por las delicias que sirve en La Terraza del Casino de Madrid- tuvo una iluminación. Como otras temporadas, había viajado hasta allí para aprender las técnicas de Ferran Adrià, pero ese año un inesperado cambio de horarios en El Bulli le dejó libres todas las mañanas. Para combatir el aburrimiento, un día se le ocurrió acompañar a su colaborador Alfonso Castellano, aficionado al *running*, a dar unas vueltas corriendo por el campo. Con la perspectiva de los seis años transcurridos desde entonces, hoy reconoce que aquellos ocho minutos de carrera le han cambiado la vida.

Aquel Paco Roncero (Madrid, 1969) era un chef de oronda figura, 112 kilos de peso y hábitos dudosamente saludables que solo pensaba en el trabajo y no movía el esqueleto más allá de los límites de la cocina del Casino. El de ahora es un atleta de 78 kilos con un vientre cosido a abdominales que han sido portada de la revista *Men's Health*, una agenda diaria en la que jamás falta su sagrada hora de entrenamiento y un calendario anual poblado de carreras por medio mundo.

Tener éxito y no ser feliz

Cómo se pasa de uno al otro Roncero lo explica con todo detalle y descarnada sinceridad en *Correr, cocinar y ser feliz* (Ediciones B, cuaderno de bitácora de un novato en el universo del *running* que ha acabado descubriendo en su interior a un adicto a las zapatillas de correr. Al galope del relato de ese proceso incógnito, el libro ofrece una colección de recetas, tan exquisitas como saludables, que el cocinero recomienda a aquellos que deseen combinar el cuidado del cuerpo con el mimo del paladar.

Un minuto antes de su conversión deportiva, nada hacía sospechar al chef los placeres que le escondía el ejercicio físico. «Era una persona de éxito, tanto personal como profesional, pero no me sentía feliz. Mi vida era solo el trabajo. No había nada más, yo no existía, me sentía vacío», recuerda. En su juventud había practicado varios deportes, pero des-

El chef que hace carrera

Un día se calzó unas zapatillas por azar y hoy es fanático del 'running'. El prestigioso cocinero cuenta ahora en un libro esa conversión.

POR JUAN FERNÁNDEZ



de hacía 15 años su vida era el diario de un sedentario sin solución.

Y así habría continuado de no haber mediado aquel paseo por el Empordà. «Cuando acabé estaba asfixiado, pero era la primera vez en mucho tiempo que había pasado ocho mi-

nutos pensando solo en mí, en lo que vía, en respirar», recuerda el chef. Con el gusanillo inoculado, Roncero comenzó a partir de entonces un progresivo acercamiento al mundo de las carreras. Primero contrató un entrenador personal que le guiara;

luego empezó a salir con un grupo; en poco tiempo, correr se hizo un hueco en su agenda. En seguida, calzarse las zapatillas todos los días se convirtió en una necesidad.

Pronto llegó la primera carrera popular, y luego otra, y otra, y un

año más tarde estaba en el maratón de Nueva York. A correr se le unió la bicicleta y la natación, y en breve empezó a probarse en triatlones. La talla XL de ropa pasó a ser la L, y antes de darse cuenta sus 112 kilos de peso habían bajado a menos de 100, y lue-

CONSEJOS DE 'COCINA RÁPIDA'

1. COMER PASTA

Para ejercicios de larga duración, la pasta mejor 'al dente'. Para ejercicios rápidos y de fuerza, que esté bien cocida.

2. CERDO SÍ, PERO

A ser posible, mejor ibérico: tiene menos grasas saturadas que el cerdo blanco y no lleva tantos ácidos grasos.

3. EL CHOCOLATE

Preferible por la mañana, pero que sea negro o amargo, que tiene menos aporte calórico y azúcar que el blanco.

4. ENDIVIAS

Tras un largo entrenamiento, recupera las sales minerales con endivias mejor que con bebidas energéticas.

5. EL DESAYUNO

Para ir a una carrera, es mejor desayunar lo justo. Lo que comas dos horas antes no lo transformarás en energía para correr.

6. LAS VÍSPERAS

En los días previos a una carrera, reduce el ritmo de entrenamiento y también tu ingesta de calorías. Te irá mejor.

7. UNA ENERGÍA

El salmón ahumado es uno de los mejores combustibles para el organismo antes y después de la actividad física.

8. BENDITO ATÚN

Es un pescado talismán para el deportista. Tiene más proteínas que la ternera o el pollo, y mucha menos grasa.

go a 90. Cada día un poco más fuerte, más lejos, más rápido. **«Tengo un espíritu competitivo que me ha ayudado en este proceso de superación, pero no soy un loco del running por batir marcas, sino por el placer de correr y lo bien que me hace sentir»**, aclara.

Este año, Roncero ha seguido dando noticias en la prensa gastronómica por la excelencia de sus creaciones culinarias, aunque para él, íntimamente, la temporada se mide por otros hitos: ha corrido dos medios ironman (prueba de 3,8 kilómetros de natación, 180 de bicicleta y 42,2 de carrera) y estos días puede verse casi todas mañanas, a veces a las seis, entrenando en la Casa de Campo para volver a disputar en noviembre el maratón de Nueva York.

Inevitablemente, el Roncero chef se ha visto contagiado por el Paco fanático del deporte. **«No como igual que antes. Hace seis años no reparaba en las cantidades que me ponía en el plato. Ahora tengo presentes las proteínas, los hidratos y las grasas de cada alimento, aunque me sigo dan-**

Empezó a correr hace 8 años, cuando trabajaba en El Bulli. Hoy, con 34 kilos menos, disputa triatlones

do mis caprichos», confiesa. Ser experto en cocina tiene sus ventajas: **«Es falso el mito de que debas privarte de placeres para cuidar tu cuerpo. Se pueden preparar fácilmente delicias que a la vez son muy sanas. Se trata de comer con cabeza»**, explica.

Habla con voz cansada: acaba de llegar de Fresno (EEUU), donde ha viajado para reunirse con cocineros de aquel país, pero ha aprovechado para entrevistarse con el nutricionista del ciclista Mark Cavendish, experto en pistacho de California. **«Quiero empezar a cocinar con ese fruto seco, que es ideal para hacer deportes»**, cuenta. El chip del running lo lleva permanentemente encendido. **«Y todo porque decidí ponerme las zapatillas por primera vez hace seis años. Si me he animado a contar mi historia en un libro es porque creo que hay muchos a quienes también les está esperando esa primera carrera. Ojalá se animen a probarla»**. ■

9. HIDRATOS

La prohibición de tomar hidratos de noche es un falso mito. Si corres por la tarde, puedes cenar patatas.

10. RITMO

A la hora de entrenar, lo principal no es la velocidad, sino mantener el ritmo.