



"Pablo Iglesias me pediría poquita cosa para comer. Se quedaría en el bar..."

Paco Roncero

Nació en Madrid en 1969. Soy el jefe de cocina del Casino de Madrid, que cuenta con dos estrellas Michelin. Publico 'Cocinar, correr y ser feliz'; un libro divertido en el que mezclo gastronomía, 'running' y salud.

XL Semanal. Su libro no incluye ninguna receta baja en calorías...

Paco Roncero. No creo mucho en las dietas, sino en comer con coherencia.

XL. Un día, la báscula le dijo que pesaba 112 kilos y esto le hizo pensar.

P.R. Descubrí que no me conocía a mí mismo y que estaba vacío por dentro.

XL. Hombre... 'vacío' ¡con 112 kilos!

P.R. Estaba vacío porque solo pensaba en el trabajo; no en mi familia ni en mí.

XL. Pues muy mal, sí.

P.R. Pero un verano decidí ponerme las zapatillas y echar a correr.

XL. Y perdió 35 kilos. ¿Es vigorético?

P.R. Intento no serlo. Solo trato de que el deporte sea un estilo de vida.

XL. ¿Qué ha reducido más por la crisis: el precio, los ingredientes, las cantidades, los camareros...?

P.R. La cantidad de platos. El menú tenía 20 y costaba 130 euros. Al hacerlo con 10, el precio baja. Y si una receta llevaba caviar, hoy quizá ponemos una sardina. Ingeniería económica sin perder calidad.



▲ Combustible 'eco'

«A las seis, antes de irme a correr, tomo un café con leche y una barrita de pan tostada a la plancha, que cruja, con tomate picadito, sal y aceite de oliva virgen».

XL. Dice que sobreviven gracias al cliente extranjero.

P.R. En el Casino de Madrid, sí: 9 de cada 10 son de fuera. Pero empieza a elevarse el número de españoles.

XL. ¿Qué cree que le pediría Pablo Iglesias para comer?

P.R. Poquita cosa [ríe]. Creo que se quedaría en el bar.

XL. ¿Y Pedro Sánchez?

P.R. Es muy marketiniano y se vende muy bien; se tomaría el menú largo que tenemos, pero me pagaría el corto.

XL. ¿Y Rajoy?

P.R. Es más conservador: elegiría un primero, un segundo y no me queda claro si tomaría postre.

XL. ¿Servir la cena previa a la boda de los Reyes Felipe y Letizia lo consagró?

P.R. Para mí fue un antes y un después. Les tengo mucho cariño, pero es que, además, saben comer.

XL. Quién lo diría viendo la delgadez de la Reina...

P.R. Yo lo he visto: come bien, disfruta comiendo y, como Don Felipe, defiende mucho la gastronomía española.

XL. ¿Suscribe eso de «desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo»?

P.R. Totalmente y, entre medias, mete un par de comiditas más.

XL. ¡Pues como vayan a cenar al Casino como mendigos...!

P.R. No pasa nada porque un día se salten la norma; no hay que volverse loco: el día que se cena fuera es para disfrutar. ■