

Medio: Diario

Sección: El tema del día

Espacio: 367,33 cm²

MARCA

20 de octubre de 2009

Audiencia: 526.217

Difusión: 381.587

Valor Publicitario: 4.627,70 €



24
M

MARTES 20 OCTUBRE 2009

EL TEMA DEL DÍA



COCINEROS, ATLETAS Y AMIGOS

Algunos miembros de los 'Running Chefs' posan en el restaurante Dassa Bassa. De izquierda a derecha: Diego Guerrero, del Club Allard; Víctor Enrich, del restaurante Enrich; Paco Patón, del Hotel Urban; Dario Barrio, de Dassa Bassa; Juan Pablo Felipe, del Chafán; y Paco Roncero, del Casino.

DE PRIMERO, LA GRAN MANZANA

ALGUNOS DE LOS MEJORES COCINEROS ESPAÑOLES ULTIMAN ESTOS DÍAS SU PREPARACIÓN PARA EL MARATÓN DE NUEVA YORK: SON LOS 'RUNNING CHEFS'

PACO ROCHE | MADRID

Si alguien en España puede presumir de triunfar en el extranjero tanto como nuestros deportistas son nuestros chefs. Si el deporte español está viviendo su Edad de Oro, la cocina no le va a la zaga. ¿Tendrá algo que ver? Está claro que Nadal, Gasol y compañía han crecido bien alimentados. Pero esa no es la única relación. No sabemos cómo se defenderán Iniesta, Lorenzo o Contador en la cocina, pero nuestros galáticos de los fogones

están en forma. Muy en forma. Cualquiera que pasee a diario por El Retiro puede comprobarlo. Allí se juntan para correr varias veces por semana. Su próximo reto es el maratón de Nueva York.

Hace menos de un año, Paco Roncero, chef del Casino de Madrid y una figura mundial de la cocina, pesaba 117 kilos. Siempre había sido deportista, pero llevaba 13 años sin hacer nada. Un día decidió empezar a correr. "Lo hice por salud y para perder peso, pero también para tener algo de tiempo para mí, porque tra-

“ Antes, a las siete de la mañana aún estábamos de copas, ahora es cuando empezamos a correr ”

JUAN PABLO FELIPE
Chef del restaurante 'El Chafán'

bajo casi 15 horas al día". El primer día corrió ocho minutos. El pasado lunes se metió entre pecho y espalda 30 kilómetros.

Por esa misma época José Luis Esteban, del restaurante Lágrimas Negras, telefoneó a Dario Barrio, de Dassa Bassa, para preguntarle cuál era su segundo apellido. Después le volvió a llamar: "Vete preparando porque te he apuntado al medio maratón de La Latina". Al poco tiempo Esteban y Barrio estaban entrenándose con Roncero. A ellos se sumó pronto Paco Patón, del Hotel Urban, que hasta entonces corría solo.

La cosa corrió, nunca mejor dicho, de cocina en cocina y nació *Running Chefs*, una iniciativa que

ya engloba a más de 30 profesionales de la restauración. Entre ellos, figuras del nivel de Diego Guerrero, Mario Sandoval, Juan Pablo Felipe o Víctor Enrich.

Roncero ha perdido ya 30 kilos, pero correr ha cambiado la vida de todo el grupo. "Antes, a las 7.00 horas estábamos terminando de tomar copas, ahora es cuando quedamos para correr", dice Juan Pablo Felipe. "El otro día vino el bodeguero Pepe Raventós para traermé una botella. ¿Sabes cómo apareció? En pantalones cortos y con zapatillas de correr. En lugar de reunirnos en el restaurante nos fuimos a correr una hora y media y hablamos de todo", cuenta Dario Barrio, que se estrenó en el pasado maratón de Madrid con un tiempo de tres horas y media.

La última Nochevieja, quizá el día que más trabajo tienen, se juntaron todos para correr la San Silvestre Vallecana. Su próxima cita es el 1 de noviembre en Nueva York. Allí estarán, entre otros, Paco Roncero, Paco Patón o Alfonso Castellano. El objetivo es terminar y, a poder ser, hacerlo a una media de entre cinco o seis minutos el kilómetro. Cuentan con buenos apoyos. Además de su entrenador, Sebastián Díez, les ayudan Fabián Roncero y Abel Antón.

Dicen que correr les ha servido para sentirse mejor personalmente y para estar mejor con los demás. También para verse más entre ellos. Y es que pocos gremios hacen gala de tanto compañerismo. Pero, sobre todo, para derribar el mito de que los cocineros se pasan el día comiendo. Eso sí, pase lo que pase el 1 de noviembre, por la noche hay una mesa reservada en Nobu, uno de los mejores restaurantes de la Gran Manzana. La ocasión lo merece.



Sesión en El Retiro

MARCA compartió el pasado jueves una mañana de entrenamiento con los 'Running Chefs' en el parque del Retiro. Vestidos con ropa deportiva, sin gorro ni chaquetilla, pocos viandantes se dieron cuenta de que se estaban cruzando con algunos de los cocineros más premiados del mundo. Después acudieron al cercano Dassa Bassa, donde su dueño, Darío Barrio, los tiene inmortalizados a todos en un espectacular mural.



UN MENÚ PARA PONERSE EN FORMA

Un 'dream team' para Millésime 09

Madrid se quedó sin los Juegos de 2016, pero sigue contando con algunos eventos únicos en el mundo. Uno de ellos es Millésime Madrid, que, por calidad y repercusión, podría considerarse como los Juegos Olímpicos de la gastronomía. Paco Roncero, Diego Guerrero, Darío Barrio, Juan Pablo Felipe, Paco Patón y Víctor Enrích son algunos de los chefs que participarán desde hoy y hasta el 22 de octubre en la tercera edición. Este evento único reunirá a 5.000 personas del mundo empresarial y de todos los ámbitos sociales. Entre ellos, también las personalidades más importantes del mundo del deporte, que podrán disfrutar, en el Pabellón de La Pipa de la Casa de Campo, del trabajo de los mejores chefs, jefes de sala y sumilleres de nuestro país. Un montaje espectacular en el que los protagonistas serán la cocina, los vinos, los productos de siempre... y los invitados.



Pese a vivir constantemente rodeado de los más ricos manjares, Paco Roncero ha conseguido adelgazar cerca de 30 kilos en los últimos meses. Y lo ha hecho sin perder un ápice de fuerza y, por lo que hemos podido comprobar, manteniendo un humor excelente.

Las claves son hacer cinco comidas diarias para que el metabolismo no deje de funcionar y evitar los hidratos de carbono por la noche. La bollería está casi prohibida y mucho ojo con los helados. Los refrescos azucarados son muy peligrosos. "Si después de correr durante una hora te tomas dos latas, es casi como si no hubieses corrido nada", dice. Y cuidado con lo que echamos en las ensaladas. La lechuga, el tomate y la cebolla son muy saludables, pero podemos estropearlo todo con las salsas: "Cada cucharada sopera de aceite tiene 90 calorías".

Si alguien quiere ponerse en forma, que tome buena nota. Esta es la dieta diaria de uno de los mejores cocineros del mundo y un hombre que está a punto de correr un maratón. Aunque Roncero hace siempre la misma re-

comendación: "Hay que disfrutar de la vida, comer de todo pero con coherencia".

Se levanta a las 7.00 horas y desayuna dos yogures, naturales y sin azúcar, y un puñado de avellanas. Estas le dan la energía que necesita para ponerse las zapatillas y salir a correr. A media mañana se toma una pieza de fruta o un pequeño sándwich de atún o de pavo. Eso sí, siempre de pan sin levadura y bajo en calorías.

La comida la hace alrededor de las 14.00 horas: arroz blanco acompañado de un pescado a la plancha o algún tipo de legumbres. A media tarde, alrededor de las 17.30 horas, toma otra pieza de fruta acompañada de un sándwich, de jamón de york o de pavo, y un yogur natural.

La cena es a las 20.00 horas. Absolutamente prohibidos los hidratos de carbono. Alguna verdura salteada o alguna carne —pollo, pavo o carne blanca— o pescado a la plancha, preferentemente azul. Antes de acostarse, a eso de la medianoche, otro yogur natural.

