



RUNNING

JOAQUÍN FELIPE
EUROPA DECÓ

MOTIVACIÓN
Estar en forma
OBJETIVO CUMPLIDO
Mantener mi peso
EL CAMBIO
Me siento más ágil

JESÚS ALMAGRO
EL PLATÓ

MOTIVACIÓN
Sentirme mejor
OBJETIVO CUMPLIDO
Perder 25 kg en 3 años
EL CAMBIO
He mejorado mi imagen

PEDRO LARUMBE
PEDRO LARUMBE

MOTIVACIÓN
Cuidarme y ver
a los amigos
OBJETIVO CUMPLIDO
Estar en mi peso
EL CAMBIO
Estoy en forma

PACO RONCERO
LA TERRAZA
DEL CASINO

MOTIVACIÓN
Pasarlo bien
OBJETIVO CUMPLIDO
Bajar 35 kilos
EL CAMBIO
Tengo cuerpo de atleta



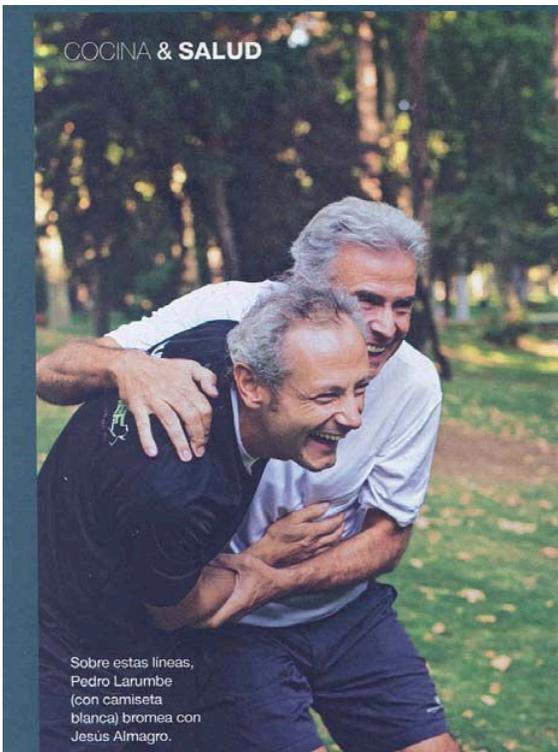
Son colegas y corren juntos. Ocho cocineros de los grandes desvelan, para ¡HOLA! Cocina, su plan de ejercicio, dieta y trucos para estar en forma

DARÍO BARRIO
DASSA BASSA
MOTIVACIÓN
Competir
OBJETIVO CUMPLIDO
Mantener mi peso
EL CAMBIO
Me siento fenomenal

JUAN PABLO FELIPE
EL CHAFLÁN
MOTIVACIÓN
Disfrutar de los amigos
OBJETIVO CUMPLIDO
Estar en forma
EL CAMBIO
Me cuido mucho más

VÍCTOR ENRICH
EL REY DE LA HAMBURGUESA
MOTIVACIÓN
Me pone de muy buen humor
OBJETIVO CUMPLIDO
Mantener mi peso
EL CAMBIO
Me siento bien

ÓSCAR VELASCO
SAN CELONI
MOTIVACIÓN
Controlar el peso
OBJETIVO CUMPLIDO
Perdí 10 kilos
EL CAMBIO
Controlar mis niveles de colesterol



Sobre estas líneas, Pedro Larumbe (con camiseta blanca) bromea con Jesús Almagro.

Lo que empezó como un encuentro de amigos, hace tres años, se ha convertido en toda una revolución física (y química) en el mundo gastronómico. Hablamos de los *running chefs*, cocineros, muchos de ellos mediáticos, que han decidido mejorar su forma física combinando una alimentación saludable con la práctica del ejercicio, principalmente el atletismo, y mandar con ello un mensaje a la sociedad: que aún estando siempre rodeados de comida, pueden estar sanos y mantener «el tipo». A ellos les ha cambiado la vida en muchos aspectos. Algunos, como Paco Roncero o Jesús Almagro, han perdido más de 20 kilos; a otros, como Joaquín Felipe, Víctor Enrich o Darío Barrio, les ha abierto la puerta a practicar deporte más profesionalmente; y para los que únicamente buscan mantenerse activos, como Pedro Larumbe, Oscar Velasco o Juan Pablo Felipe, ha supuesto una forma de compartir y disfrutar de los colegas. Y, por si fuera poco, participan en carreras internacionales, compiten en otras disciplinas, mantienen una dieta más equilibrada, practican cocina saludable en sus restaurantes... En resumen, su salud y su vida han mejorado. El cómo lo consiguieron es la cuestión... →

«Correr me libera de mucha tensión; lo utilizo para tomar decisiones» PEDRO LARUMBE

n° 6 101 10

salteado de pisto al momento con chipirones



ingredientes

1,5 kg de puntillas de chipirones, 300 g de cañailas ■ para el pisto 350 g de pimientos rojos, 350 g de calabacín, 350 g de berenjena, 350 g de tomate rojo ■ para el aceite aromático 500 g de perejil, 25 g de ajo fresco, 250 ml de aceite de oliva

elaboración

el pisto Freír en una sartén con un poco de aceite las verduras en trocitos pequeños por separado: primero, el pimiento rojo; después, la berenjena; luego, el calabacín, y al final, el tomate sin piel. Reservar. **las cañailas** Lavarlas en abundante agua fría y cocerlas ligeramente unos 5 min hasta que estén hechas; dejarlas enfriar en su agua. Extraer el cuerpo de la concha con ayuda de una brocheta y retirar la base calcaica que tiene. Colar el caldo de la cocción y conservar en el la cañaila. Reservar. **los chipirones** Limpiar el interior del calamar sin romper la bolsa de tinta y guardar las patas en la nevera hasta su uso; retirar la piel externa de los chipirones y dar la vuelta al cuerpo, dejándolo así lo más limpio

posible; conservar en un recipiente herméticamente cerrado y con los chipirones en su interior envueltos entre papeles de celulosa. Guardar en la nevera. **el aceite de ajo y perejil** Blanquear el ajo 3 veces en agua. Enfriar y mantener en la nevera. Deshojar y escaldar el perejil, triturar con los ajos y el aceite. Introducir en un dosificador de salsas, mezclar y dejar en el frigorífico. Retirar el aceite sobrante, quedándonos con la cantidad de puré deseada.

presentación

En el último momento añadir 1 c.s. de aceite de ajo y perejil y las cañailas, dorar los chipirones ya salpimentados. En el centro del plato, disponer las verduras con las cañailas y, sobre ellos, los chipirones. Decorar con el aceite de ajo y perejil.

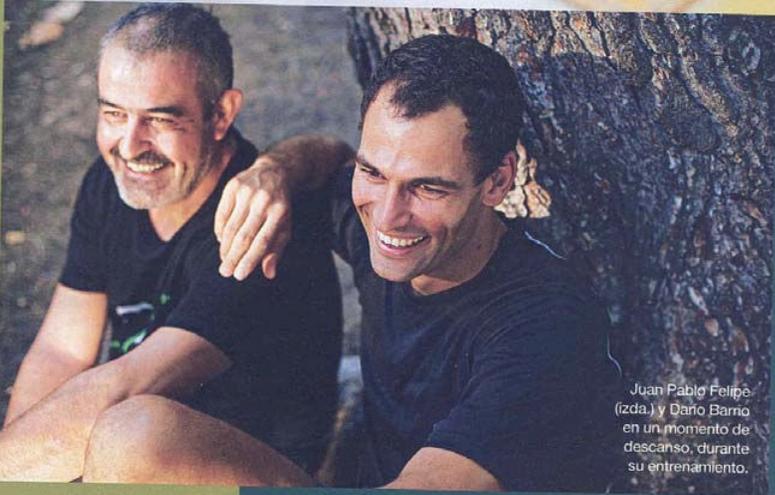


n° 7  4

coca
de verduras
**con atún
y huevas
de arenque**

ingredientes
250 g de masa de pizza,
2 pimientos rojos, 1 cebolla,
1 pimiento verde, 1 berenjena
(opcional), 1 ramita de tomillo,
200 g de atún rojo limpio,
1 bote de 50 g de huevas
de arenque, 200 g de piñones,
20 g de aceite, unas quisquillas
y hojitas para decorar,
sal, pimienta y aceite de oliva

elaboración
Estirar la masa hasta dejarla
del grosor deseado, pinchar
con un tenedor para que no
suba, asar los pimientos y la ce-
bolla con una ramita de tomi-
llo, limpiar bien los pimientos
y la cebolla y picar todo; sazón-
ar con la sal. Semicongelar el
taco de atún y cortar en lascas
juntas y volver a congelar. Reti-
rar cuando se vaya a montar el
plato. Poner las verduras enci-
ma de la masa y asar a 160° du-
rante 15 minutos. Retirar, po-
ner encima el atún y las huevas
de arenque y decorar con los
brotes y las quisquillas. Tritu-
rar los piñones con el aceite
para que parezca una vinagre-
ta y añadir por encima.



Juan Pablo Felipe
(izda.) y Darío Barrio
en un momento de
descanso, durante
su entrenamiento.

«Comer cinco raciones diarias
de frutas y verduras frescas
de diferentes colores te mantiene
en forma y te llena de energía
y vitalidad» **DARÍO BARRIO**



nº 8 101 2

miniburger de wagyu

ingredientes

150 g de carne picada de tapa de wagyu, 1 cebolla pequeña, 2 tomates cherry, 3 brioches de miniburger, 1 manojito de rúcula, 1 cucharadita de azúcar moreno, mostaza, ketchup, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

elaboración

Aliñar la carne con aceite de oliva, sal y pimienta y formar la miniburger. En una sartén, pochá la cebolla a fuego suave hasta que esté muy tierna y añadir el azúcar hasta caramenzar. En una sartén engrasada, poner las minihamburguesas de forma que la carne quede dorada

por fuera y rosada por dentro. Justo cuando está la carne, se montan las hamburguesas, poniendo sobre el pan de abajo la rúcula lavada y bien escurrida con papel de cocina; sobre ella, la cebolla; después, la carne, y encima, el tomate cherry en rodajas. Acompañar con salsa ketchup o mostaza al gusto.



nº 9 101 4

ensalada de patatas confitadas, rellenas de buey de mar con berros

ingredientes

1 buey de mar de 1,2 kg, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 hoja de laurel, 20 granos de pimienta negra, 1 dl de vino blanco, 200 g de cebolla pochada, 0,5 dl de jerez, 3 dl de aceite, 500 g de cebolla en juliana, 1 diente de ajo, 1 kg de patatas rosval para rellenar, 200 g de berro, 80 g de brotes de berro, sal

elaboración

Cocer en 3 l de agua las verduras peladas junto con el laurel, la pimienta, el vino y la sal. Al hervir, echar el buey de mar y dejar 12 min. Sacarlo y ponerlo en agua con hielo y sal. Ya frío, deshuesar y mezclar con la cebolla pochada, añadir el jerez y sal. Aparte, dorar el ajo, retirar y añadir la cebolla. Rehogar 15 min, añadir el vino blanco y dejar reducir; añadir las patatas, reho-

gar y añadir la mitad del aceite. Meter 1 hora al horno a 130°. Escurrir las patatas. Triturar la cebolla junto con las hojas de berro escaudadas. Después, pasar por un chino fino y enfriar en un baño María frío, rectificar de sal y reservar en frío. Rellenar las patatas con la mezcla de buey de mar, salear el plato con la salsa de berros y terminar con un pequeño buque de brotes de berro sobre cada patata.

PREPARACIÓN FÍSICA

«El deporte, para mí, se ha convertido en una forma de vida», nos dice Paco Roncero. No en vano, lo practica dos o tres horas todos los días de la semana. Y con entrenador personal. Así consiguió moldear ese cuerpo de atleta que ahora luce orgulloso. A Jesús Almagro también le fue genial correr con los amigos, porque logró perder 25 kg. «Fue un proceso muy duro —nos confiesa—, acostumbrado como estaba a las comilonas y a las siestas en el sofá». Pero ahora está feliz y sigue corriendo a diario. Otros colegas, como Pedro Larumbe, Juan Pablo Felipe o Víctor Enrich, han hecho ejercicio toda su vida; incluso Darío Barrio se atreve con los deportes de riesgo.

ESPIRITU DEPORTIVO

«Corro, siempre que puedo, tres días por semana. Y los domingos por la mañana me reúno con los demás: recorreremos 17 km y nos vamos a desayunar juntos. Es muy agradable», explica Oscar Velasco, que con esta fórmula y una dieta equilibrada ha bajado 10 kg y mantiene a raya el colesterol. «Es como una droga —dice Juan Pablo Felipe—; el día que no hago ejercicio, me cuesta arrancar». Eso mismo le pasa a Víctor Enrich: «Hago deporte cinco días por semana. Como soy hiperactivo, si no hago ejercicio, me pongo insoportable; pregunten a mi mujer», bromea. →

«Si se hace bien, la comida rápida puede ser muy sana, y además económica»

VÍCTOR ENRICH

nº 10 **TOT** 4

pintada en ensalada con lima-membrillo y queso del Roncal

ingredientes

1 pechuga de pintada ■ para el puré de membrillo y lima 25 g de membrillo y 25 g de zumo de lima. ■ para el escabeche 1 parte de aceite de oliva y 2 de vinagre ■ para la vinagreta 3 nueces, aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vinagre de Jerez, 3 granos de pimienta negra y una ramita de tomillo. 50 g de lascas de queso de oveja del Roncal y mezcla de hojas para ensalada

elaboración

Para realizar el puré de membrillo, poner el mismo peso de membrillo y de zumo de lima; triturar y reservar. En un cazo, hacer la pintada escabechada; echar el aceite, el vinagre, la pimienta y el tomillo, y dejar cocer durante 30 minutos a fuego lento; retirar y dejar reposar en el caldo al menos 2 horas; retirar y filetear. Preparar la vinagreta mezclando el aceite, las nueces picadas y un pequeño chorro de vinagre. Montar una ensalada

con las lechugas variadas, previamente remojadas y escurridas, y las lascas de queso; poner por encima los filetes de pintada y echar sobre todo la vinagreta. Acompañar con el puré de membrillo y algún crujiente, como pan tostado o similar.



A la izquierda, Joaquín Felipe se apoya en Víctor Enrich. Junto a estas líneas, Óscar Moreno y, detrás, Paco Roncero.

corvina en escabeche de naranja con camarón pipa frito

ingredientes

500 g de lomo de corvina limpio, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 puerro, 2 naranjas, 2 hojas de laurel, vinagre de Jerez, aceite de oliva virgen extra, 100 g de camarón pipa, sal y pimienta



elaboración

Picar las cebollas, el ajo y el puerro y poner a pochar en una cazuela a fuego suave; añadir el zumo de las naranjas y el vinagre de Jerez y cocinar durante unos 10 min a fuego suave. Pasar todo por la batidora, rectificar de sal y colar. Pasar los lomos de la corvina por el horno junto con el es-

cabeche a fuego medio durante unos 8-10 min. En una sartén puesta al fuego con aceite, freír brevemente los camarones. Montar el plato, poniendo en la base el escabeche y la corvina; después, unos camarones fritos por encima y un crujiente de arroz negro u otro crujiente de pan si no se dispone del de arroz negro.

ingredientes

300 g de espaguetis, 6 lomos de sardinas marinadas, 1 kg de tomate natural pera en conserva, 1 chile, 1 cebolla pequeña, 1 ajo, vinagre de sidra, aceite de oliva, sal

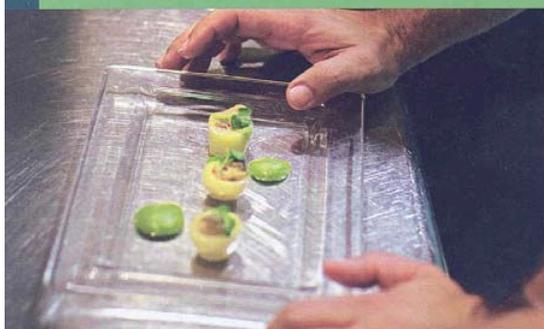
elaboración

Cocer la pasta con agua y sal; cuando esté al dente, retirarla y dejarla enfriar. Limpiar las sardinas y marinarlas con sal y vinagre de sidra; dejarlas macerar entre 2 y 4 horas; reser-vaslas en el frigorífico. Preparar un sofrito poniendo en la sartén aceite, la cebolla pica-

da, el ajo, el chile rojo y tomate pera en conserva, dejar cocer durante 10 minutos, rectificar de sal y azúcar, triturar y pasar por el chino. Saltear la pasta con unas gotas de aceite de oliva, colocar en el plato con la sardina y un cordón de la salsa en la base. Adornar con hojas verdes.

n° 12 4

espagueti fino con sardina marinada y salsa picante





Juntos en la cocina, Juan Pablo Felipe, Paco Roncero y Joaquín Felipe se disponen a degustar las sanísimas recetas de este reportaje.

CONTROL MÉDICO

«En una carrera de 10 km se pierden 800 calorías; con una hora de gimnasio, 400. Para recuperarse tras hacer deporte hay que beber líquidos, tomar fruta y algún hidrato de carbono», explica el doctor Antonio Escribano, endocrinólogo y médico deportivo. Esto lo saben y practican muy bien nuestros chefs deportistas, aunque «lo que más apetece después de las carreras de los domingos es desayunar unas cañitas y pan con tomate y jamón», dice entre risas Juan Pablo Felipe. «Precisamente, el alcohol, y también los dulces, son enemigos para los deportistas», sentencia el médico especialista. Una lástima para Oscar Velasco, el más goloso del grupo: «De vez en cuando, tengo que ponerme a dieta y bajar el nivel de dulce», dice.

LA DIETA RUNNING CHEFS

«Hago cinco comidas al día, siempre a la misma hora», apunta Paco Roncero, mientras que Pedro Larumbe asegura: «Yo consumo cinco raciones diarias de verduras y frutas». Los demás hacen como Jesús Almagro: comen de todo y compensan con ejercicio. Todos, incluido el doctor Escribano, se muestran de acuerdo en este punto: hay que mantener el equilibrio entre lo que se come y lo que se gasta. Y dar ejemplo, como Darío Barrio: «Intento inculcar a mis hijos hábitos de vida saludables». ■

FOTOS: JUAN MILLÁS TEXTO: EVA CELADA



«A todos los platos procuro ponerles una porción vegetal en crudo; además de resultar más vistosos, les da un aporte extra de vitaminas. Y si son berros, que tienen vitamina E y C, mejor que mejor para prevenir los catarros invernales» ÓSCAR VELASCO



nº 13  4

verduras y
brotes de
temporada
salteados



ingredientes

150 g de zanahorias, 150 g de puntas de espárragos verdes, 150 g de calabacín, 150 g de brócoli, 150 g de coliflor, 150 g de judías verdes, 150 g de tirabeques, 150 g de alcachofas, 150 g de minipatison, 150 g de rabanitos, 150 g de puntas de espárragos blancos, 150 g de minimazorcas de maíz, 1 pieza de bulbo de hinojo, microvegetales (ghoa, basil, affilia, rúcola...), 1 l de agua, sal y pimienta

elaboración

Las alcachofas. Dejar solo los cogollos y cocerlas cinco minutos en agua con sal; se escurrirán y retirarán. **el hinojo** Cortarlo y tostarlo en el horno, reducir con agua hasta la mitad y sazonar. **el resto de las verduras** Limpiarlas bajo el chorro de agua fría y cortarlas en distintos tamaños, para que la diversidad no sea solo en sabor y color, sino que también entre por los ojos. Saltar en wok todas las verduras a la vez; sazonarlas y escurrir. Montar las verduras sobre un aro e incorporar los microvegetales.

«Hacer ejercicio ayuda a estar ágil y a sentirse bien, y además, si lo practicas con los amigos, es mucho más divertido» JOAQUÍN FELIPE