

Cita para correr con ... Paco Roncero y Darío Barrio y encuentro con José Luis Estevan

✉ POR DAVID RAMIRO / ISAÍAS DÍAZ



NOS CITAMOS CON DARÍO BARRIO Y PACO RONCERO EN LA PLAZA DE LA INDEPENDENCIA, EN LA PUERTA PRINCIPAL DEL RETIRO DE MADRID. LOS BUENOS OFICIOS DE PATRICIA BONILLA Y NEREA RUANO PROPICIAN UNA CITA CON ESTOS DOS GRANDES DE LA COCINA UNAS HORAS ANTES DE QUE SE PRESENTARA EL MARATÓN DEL SAHARA, AL QUE DARÍO Y PACO ACUDIERON JUNTO CON JOSÉ LUIS ESTEVAN, OTRO GRAN COCINERO Y AFICIONADO AL ATLETISMO.

EN ESTA OCASIÓN, CORRER ES PARTE DEL VÍNCULO QUE TENEMOS CON UNA REPRESENTACIÓN DE LA MEJOR COCINA ESPAÑOLA. Paco y Darío son dos de los mejores cocineros que España posee actualmente, y compartir una mañana de entrenamiento y conversación con ellos es toda una experiencia. Darío, propietario en Madrid del Dassa Bassa (c/Villalar, 7),

se caracteriza por una cocina muy personal, de estilo libre, calificada por el mismo como *"sencilla y con ganas de agradar"*. Sus menús buscan el equilibrio en cuanto a sabores, pero dándole mucha importancia a la nutrición, una de las preocupaciones de este cocinero madrileño.

Paco Roncero, discípulo de Ferrán Adriá, trabajó con él en El Bulli. Desde

EL PROPÓSITO DE ADELGAZAR LLEVÓ A PACO RONCERO A LA CARRERA. PARTIÓ DE 112 KILOS Y LLEGÓ A PESAR 75

Paco Roncero degustando una de sus creaciones.



FOGONES POR EL SAHARA, DESAYUNOS EN LA ESCUELA



Los tres cocineros van a estar presentes en el Sahara Maratón 2012, y su idea, según reconocieron en la presentación, es tomar parte del medio maratón. Su estancia en los campamentos de Tindouf quieren que sirva para desarrollar proyectos relacionados con su actividad profesional. El organizador Diego Muñoz y otros participantes en ediciones anteriores les han comentado que una de las carencias de los niños es que acuden a la escuela sin desayunar por la escasez de alimentos. Por ello el proyecto que tienen pensado realizar allí, bajo el nombre de 'Fogones por el Sahara', consistirá en enseñarles a realizar y preparar desayunos en la escuela. José Luis Estevan se mostraba entusiasmado con poder desarrollar algo tan necesario como educar a los niños y padres para que puedan acudir al colegio con más energía. A través de la página de www.deportistassolidarios.com se puede contribuir con fondos a financiar este proyecto. A más fondos, más extensión del proyecto a más escuelas.

hace más de una década es Jefe de Cocina de El Casino de Madrid (c/Alcalá, 15), además de regentar 'Estado Puro' (Hotel NH Palacio de Tepa, c/ San Sebastián, 2), un gastrobar especializado en tapas.

A ambos, además de la cocina, les une también la pasión por correr. A diario es fácil verles a primera hora de la mañana entrenar por el Parque de El Retiro, en pleno corazón de Madrid. Por eso nos citamos ahí. Empezamos a correr después de la preceptiva felicitación de Darío a Paco por el reconocimiento que la Escuela de Hostelería y Turismo de Alcalá de Henares le ha hecho poniendo a un aula su nombre.

Darío es aficionado a los deportes de aventura, entre ellos el paracaidismo, una fotografía que nos enseña lo demuestra. De un tiempo a esta parte reconoce que

JOSÉ LUIS ESTEVAN NO PUDO ACCEDER A LOS ESTUDIOS DE INEF, Y SE PASÓ A LA COCINA, SU OTRA PASIÓN

JOSÉ LUIS ESTEVAN

cocinero con alma de deportista



Desde el momento que uno habla con José Luis se da cuenta de que estamos ante un amante del deporte, ya que su vocación nació desde pequeño. *“Yo iba para estudiar INEF, pero no pasé el acceso de entrada, las pruebas eran muy exigentes, y entonces me tuve que buscar la vida, y lo que más me ha gustado siempre es la comida, por eso me decidí por este oficio”*. Se le ve afable, buena persona, y risueño. Ahora está *“ilusionado”* con la experiencia que va a suponer el Maratón del Sáhara. *“Esto me llega en un buen momento”*, confiesa. Hace un tiempo dejó de ser el cocinero del restaurante Lagrimas Negras, pero sigue vinculado al mundo culinario con diversas actividades relacionadas. *“Aprovecho esta ocasión del Sáhara porque en un tiempo, cuando vuelva a meterme a diario en la cocina, no tendré tiempo de hacer estas cosas”*. José Luis, con su cocina sencilla definida por el producto, está considerado, al igual que Darío y Paco, uno de los mejores cocineros del momento.

correr le relaja. El caso de Paco es algo distinto, empezó a correr hace unos años con el propósito de adelgazar, ya que llegó a pesar 115 kilos. Actualmente pesa ochenta y pocos, aunque llegó a alcanzar los 75. Lo que empezó como un hobby se ha convertido en una parte indispensable de sus vidas, ya que incluso en verano siguen practicando la carrera a pie. Según nos cuentan, ahora ya no pueden dejar de correr y sus metas están puestas en disputar grandes pruebas internacionales, e incluso debutar en un Ironman. Paco corrió en 2009 el Maratón de Nueva York, solo un año después de haber debutado en la ‘Carrera Perfecta’ (actualmente denominada “Madrid Corre por Madrid”) a finales de septiembre. Darío paseó por la Gran Manzana en 2011, mucho tiempo después de haber debutado en el Medio Maratón de La Latina. De la prueba americana solo hablan cosas buenas, y nos emiten una recomendación para que vayamos al menos una vez en la vida. *“Una bonita experiencia que supone un reto para todo corredor”*, dice Darío.

Correr se ha convertido en un motivo para hacer deporte, y en un aspecto más del estilo de vida saludable que proponen a través de su cocina. *“A la vez que intentamos hacer un tipo de cocina sana y equilibrada, también nos gusta llevar un estilo de vida saludable y predicar con el ejemplo”*, dice Roncero, con la muela de aprobación de Darío. Quizá por eso desde hace años forman parte de la organización Running Chefs, compuesta por cocineros, sumilleres y personas relacionadas con el mundo de la hostelería y la restauración, con el fin de fomentar y difundir programas alimentarios y deportivos, porque como recalca en varias ocasiones Paco, *“el comer bien y hacer deporte no es incompatible”*. También para cambiar la idea que se tenía del cocinero, *“gordito” “sedentario”...y lo que comenzó como una pequeña unión para correr y hacer deporte se ha convertido en unos encuentros en los que se pasan momentos buenísimos*.

A veces es complicado, porque sus trabajos son muy absorbentes y se pasan gran parte del día en la cocina. Darío vive cerca del trabajo, antes incluso más porque lo hacía en el mismo bloque donde está el restaurante, pero hace un tiempo se mudó a otro barrio más al norte por petición de su mujer con vistas al colegio de sus hijos. En el caso de Paco, todos los días va y viene de Arroyomolinos, municipio a unos 30 kilómetros al sur de Madrid. Según nos cuenta suele llegar de

DARÍO DEBUTÓ EN EL MEDIO MARATÓN DE LA LAINNA A LAS POCAS SEMANAS DE HABERLO HECHO EN UNA CARRERA DE 10 KM

trabajar a las 2 de la mañana, y se levanta a las 6, para estar sobre las 7 en Madrid listo para correr los habituales 10 o 12 kilómetros. Esto sería difícil de comprender si no fuera porque su compañera es también cocinera. Igual le ocurre a Darío, que asegura que el deporte le sirve como válvula de escape y desestresante de la tarea diaria. Darío tiene también la enorme suerte de que su mujer le acompaña en la aventura del restaurante.

Ahora, el destino de estos cocineros se vuelve a juntar para una experiencia

DARÍO BARRIO

embajador de Managers Marathon Club

El cocinero madrileño saca el máximo rendimiento al escaso tiempo que le deja su restaurante entrenando con Managers Marathon Club, una iniciativa presidida por el doble campeón del mundo de maratón (Atenas 1997 y Sevilla 1999) y patrocinada por Jaguar. Este club reúne a directivos, ejecutivos y profesionales liberales apasionados por el correr como forma de vida saludable, ofreciendo servicios y asesoramiento de élite, así como encuentros deportivos y sociales dirigidos por los mejores expertos. Una iniciativa sin precedentes que tiene en Darío Barrio a su embajador, encarnando las cualidades profesionales que encarnan los miembros del club: la constancia, el esfuerzo, la superación, el logro de objetivos y que todo pueda canalizarse



Darío Barrio en su restaurante Dassa Bar.

con éxito en el ámbito atlético si se cuenta con el control y la motivación adecuada. **Más información: www.managersmarathonclub.com.**

“única e irreplicable”: participar en el Maratón del Sáhara y convivir durante una semana con los saharauis en los campa-

mentos de refugiados de Tindouf. No van solos, al grupo se une otro cocinero de reconocido prestigio. ➔

Centro médico

Rehabilitación • Fisioterapia • Podología • Masajes

- Especialistas en biomecánica y plantillas deportivas.
- Podología.
- Estudio - Análisis digital de la marcha. **60€**
- Rehabilitación traumatológica y fisioterapia deportiva.

ZULAICA

OFERTA SOCIOS DE CORRICOLARI, ESTUDIO: 40€

Cita previa: 91 447 67 96
C/Fernando el Católico, 12 bajo 28015 Madrid

