

DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

28 OCTUBRE 2015 • NÚM. 3349

ALEMANIA 5,70 € AUSTRIA 7,20 € ANDORRA 1,80 € BELGICA 3,60 € FINLANDIA 7,20 € NORUEGA 49,00 € GRCIA 39,00 € HOLANDA 5,70 € PENO UNDO 3,75 € ITALIA 4,00 € PORTUGAL CONT. 1,80 € SUECIA 45,00 € SEX. SUZA 9,00 €

1,80 €
Canarias 1,95 €
Spain



FOTOS EXCLUSIVAS

ISABEL GEMIO de nuevo ilusionada

Desde hace unos meses, sale con Pablo Rafael López, director de fotografía y cámara de televisión

RAQUEL SÁNCHEZ SILVA

primer paseo de otoño con sus bebés y su novio, Matías



FABIOLA MARTÍNEZ
"Yo soy más respetuosa que Mariló"

MARÍA TERESA CAMPOS

Edmundo ha logrado devolverle la sonrisa



“
Introducir
el deporte en
mi vida y comer
con coherencia
me ha hecho
bajar de 120 kilos
a 78
”



Paco Roncero

CHEF

“Vivía tan centrado en el trabajo que hasta me olvidé de mí”

Q

Por Rosa Villacastín
FOTOS:
FERNANDO ROI

ue Paco Roncero, con dos estrellas Michelin, hable con absoluta naturalidad de cómo ha pasado de pesar 120 kilos a los 78 que pesa en la actualidad y de las razones que le llevaron a calzarse unas zapatillas de deporte, es un todo un ejemplo de coherencia y de humildad. Cualidades que le han convertido en un referente de la cocina española, él que iba para biólogo pero que abandonó la universidad cautivado por los fogones.

-¿A qué se debe su cambio físico?

-A que un día decidí introducir el deporte en mi estilo de vida y comer con coherencia. No soy de hacer dietas, pero sí que es verdad que los cocineros picoteamos mucho, incluso

había días que no comía, o cenaba lo que hubiera en la nevera, una tortilla, un helado... cualquier cosa.

-¿Hay que comer con cabeza?

-Lo más saludable es comer a tu hora. En mi caso, si hago una comida abundante, intento cenar más suave.

-¿El secreto es hacer ejercicio?

-Hay que comer de todo, pero yo todos los días antes de ir al trabajo voy a correr, al gimnasio o a nadar. Siempre hay un rato para el deporte.

-¿Es lo saludable?

-Como todo en la vida, si te pasas, puedes lesionarte o hacerte daño, es cuando el deporte deja de ser salud. Ahora bien, si lo haces con coherencia y para disfrutar, es muy bueno.

-¿Ocurrió algo en su vida para dar un cambio tan drástico?

-Yo no lo hice para estar más delgado o más guapo, es más, estaba en un momento de mucho éxito tanto a nivel profesional como personal, pero es cierto que mi vida estaba basada en el trabajo, hasta el punto de que los últimos años me había olvidado de todo lo demás.

-¿Qué olvidó?

-Me olvidé de muchas cosas porque me había centrado sólo en trabajar, incluso me había olvidado de mí. Entonces decidí que era el momento de cambiar, pero no sabía qué hacer, hasta que me calcé unas zapatillas y me lancé a correr, y vi que eso me liberaba.



Paco Roncero y Rosa Villacastín brindan en la Terraza del Casino de Madrid durante la entrevista.

NACIÓ: En Madrid el 3 de diciembre de 1969.

FAMILIA: Tiene dos hijos, Javier (19) y María (18), nacidos de su matrimonio con Lola, de la que se separó hace un par de años. Ahora sale con Nerea Ruano, su jefa de prensa.

CARRERA: Inició su andadura de forma vocacional. Después, se formó en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo en la Casa de Campo de Madrid.

TRABAJÓ en Zalacaín (cuando el local tenía tres estrellas Michelin) y en el Hotel Ritz hasta que se incorporó a la plantilla del Casino de Madrid, donde trabajó durante años con Ferran Adrià y donde sigue de director del restaurante La Terraza del Casino, donde obtuvo su primera estrella Michelin.

ÉXITOS: Ha publicado varios libros y desde 2013 es miembro del Comité de Honor de la Selección de Cocina Profesional. En 2010 le dieron su segunda estrella. Tiene tres soles Repsol.

HA CREADO: Los gastrobares Estado Puro NH Paseo del Prado y NH Palacio de Tepay un espacio de tecnología culinaria. En Hong Kong tiene un restaurante en la planta 62 del rascacielos del Hopewell Centre.

Paco Roncero



En pocas palabras

• **¿A quién sentaría en su mesa?**

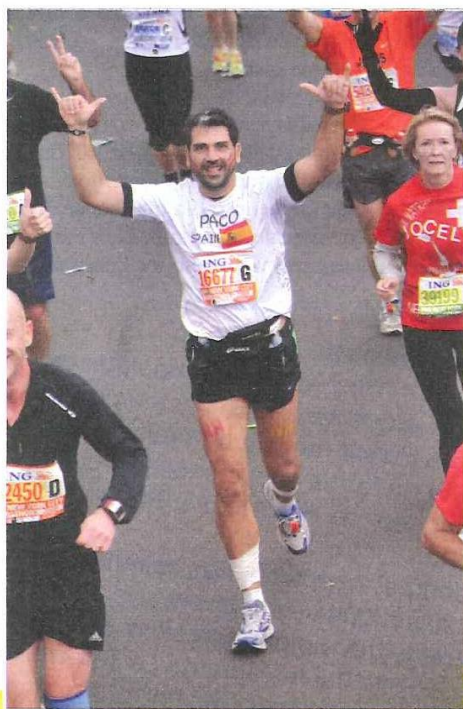
-Si viviera, a Freddie Mercury, porque lo admiro mucho.

• **¿A alguien más?**

-Sí, a Nadal y a Pau Gasol porque son grandes personas.

• **¿La tapa más popular?**

-Las croquetas de Estado Puro, que me las piden siempre.



Mi foto favorita

"Es en el maratón de Nueva York de 2009. Es mi primer maratón, al año de haber comenzado a correr con mis 112 kilos. Fue un reto muy especial que además pude disfrutar al lado de grandes amigos".

► **¿Cuando se tiene prestigio lo inteligente es negociar tiempo libre?**

-Yo no lo veía así, sólo pensaba en cómo sacar tiempo para no quitárselo al trabajo. Cuando estás tan obsesionado, es cuando tienes que reflexionar, y en mi caso me di cuenta de que tenía que delegar más en mi equipo.

¿Qué otras cosas aprendió?

-Que el tiempo que no he dedicado a mi familia no voy a recuperarlo, por eso ahora estoy más con ellos, disfruto más a su lado. A veces, cuando voy corriendo, me dedico a pensar en mí, que me hacía falta. Con el deporte he conseguido disfrutar de esas pequeñas cosas que se me habían ido de la mano.

¿Qué importante es que alguien como usted reflexione sobre esto.

-Hay que tener cuidado con la manera en que gestionamos nuestra vida y nuestro trabajo. Tengo la gran suerte de que mi pasión, lo mejor que podía pasarme, es la cocina, pero eso no debe impedirme disfrutar de la gente que quiero.

¿Cuáles son sus metas próximas?

-No me pongo metas a largo plazo porque soy una persona muy soñadora y, cuando me pongo un objetivo, intento cumplirlo. Tenemos en La Terraza del Casino dos estrellas Michelin que me gustaría mantener, pero me gustaría conseguir una tercera.

¿Y para eso qué hace falta?

-Cocino para nuestros clientes, y si lo hacemos bien, y les hacemos disfrutar de esa experiencia, estaremos haciendo que Michelin valore nuestro trabajo.

¿Alguna vez pensó que la cocina española conseguiría tanto prestigio?

-Se debe a la herencia de gente que está ahí, muy viva, que sigue evolucionando, como Juan Mari Arzak y Ferran Adrià, que nos han abierto el escaparate mundial. En España hay mucho talento en gastronomía, hoy hablar de cocina española es hacerlo de vanguardia.

¿Por qué se hizo cocinero?

-Siempre he tenido mucho contacto con la naturaleza y el campo. Me gustaba ir con mi abuelo y con mi padre a recoger espárragos por la zona de Talavera de la Reina, pero mi idea era estudiar biología en la universidad, hasta que un día visité la Escuela de Hostelería de Madrid, y no sé qué pasó que me cautivó.

¿Le costó convencer a su familia de que dejaba la universidad?

-Mucho, pero mi madre me ayudó, y al final mi padre aceptó, siempre y cuando no me quemase las pestañas en los fogones. Una frase que me mar-

có, quizá porque cuando algo me gusta, me entrego totalmente.

¿La televisión ha influido en el auge de la cocina?

-Mucho, porque entra en las casas. El padre de ese fenómeno ha sido Arguiñano, por su forma de comunicar.

¿Por qué hay más cocineros que cocineras?

-La cocina es tradicionalmente un lugar de mujeres, pero la cocina profesional es un trabajo muy duro, de mucha dedicación, muchas horas, quizá sea todo eso lo que ha hecho que esté en manos de los hombres. Pero cada día hay más mujeres porque le dan ese toque de sensibilidad diferente.

¿Qué recuerdos olfativos ha heredado de su abuela o de su madre?

-Las judías con chorizo que hacía mi abuela eran únicas, o los picatostes que nos ponía para desayunar, pero sobre todo un tazón de leche con azúcar y canela que me dejaba cuando salía con los amigos por la noche.

¿Alguna de esas recetas las ha incorporado a su carta?

-En Estado Puro, que es el bar de tapas que tengo en Neptuno, hemos intentado hacer los callos, la ensaladilla, los boquerones... como los hacían nuestras madres, no sólo porque están muy ricos sino para que no se pierdan.

¿Hay un turismo gastronómico?

-Desde hace unos años, sí, porque en Madrid hay grandísimos restaurantes, con una oferta impresionante.

¿Le gusta ir de compras?

-No me disgusta, procuro, eso sí, pedir consejo porque en nuestro trabajo la imagen es importante. Me gusta ir bien vestido, pero informal.

¿Qué diría si uno de sus hijos quiere seguir sus pasos?

-Javier quiere ser cocinero, y mi consejo ha sido que empiece desde abajo, desde la base, cocina tradicional. Y Marí, que acaba de cumplir los 18, se ha ido a Canadá para aprender idiomas.

¿Algún consejo?

-Lo importante es el esfuerzo, y lo que para mí es básico: la humildad, la disciplina, que no sean envidiosos.

¿Qué le enseñan ellos a usted?

-Muchas cosas, quizá para mi cambio físico fue decisivo ver cómo mis hijos me reclamaban, poder disfrutar ellos de mí y yo de ellos. Por eso me arrepiento tanto de no haber estado más a su lado por culpa del trabajo.

ENTREVISTA REALIZADA EN LA TERRAZA DEL CASINO DE MADRID. CALLE ALCALÁ 15.



“
Mi hijo
quiere ser
cocinero y mi
consejo es que
empiece desde
abajo, en la cocina
tradicional
”