

3 RUNNERS WORLD // TOP RUNNER // ETERNA JUVENTUD // 8 PLATOS // PLAN MAESTRO // LA DESAYUNARI // FUERZA ANTI LESIONES // GUÍA ZAPATILLAS OTOÑO // SEPTIEMBRE 2015

25
MODELOS
A EXAMEN

ZAPATILLAS PARA VOLAR EN OTOÑO

RUNNER'S[®] WORLD

TOP RUNNER

- ▶ DISEÑA TU MEJOR TEMPORADA
- ▶ MÁS SANO Y POTENTE
- ▶ COMO TRIUNFAR EN 10K

8

Platos

PARA COMPENSAR EXCESOS
Y RECUPERAR TU PESO

¡A DESAYUNAR!

5 RAZONES POR LAS QUE
CARGAR ENERGÍA TODAS
LAS MAÑANAS

PACO RONCERO ▶
Cocinero y runner

ETERNA JUVENTUD

CORRE TODA LA VIDA

PLAN MAESTRO

CONCILIA TU AGENDA
PERSONAL Y LOS
ENTRENAMIENTOS

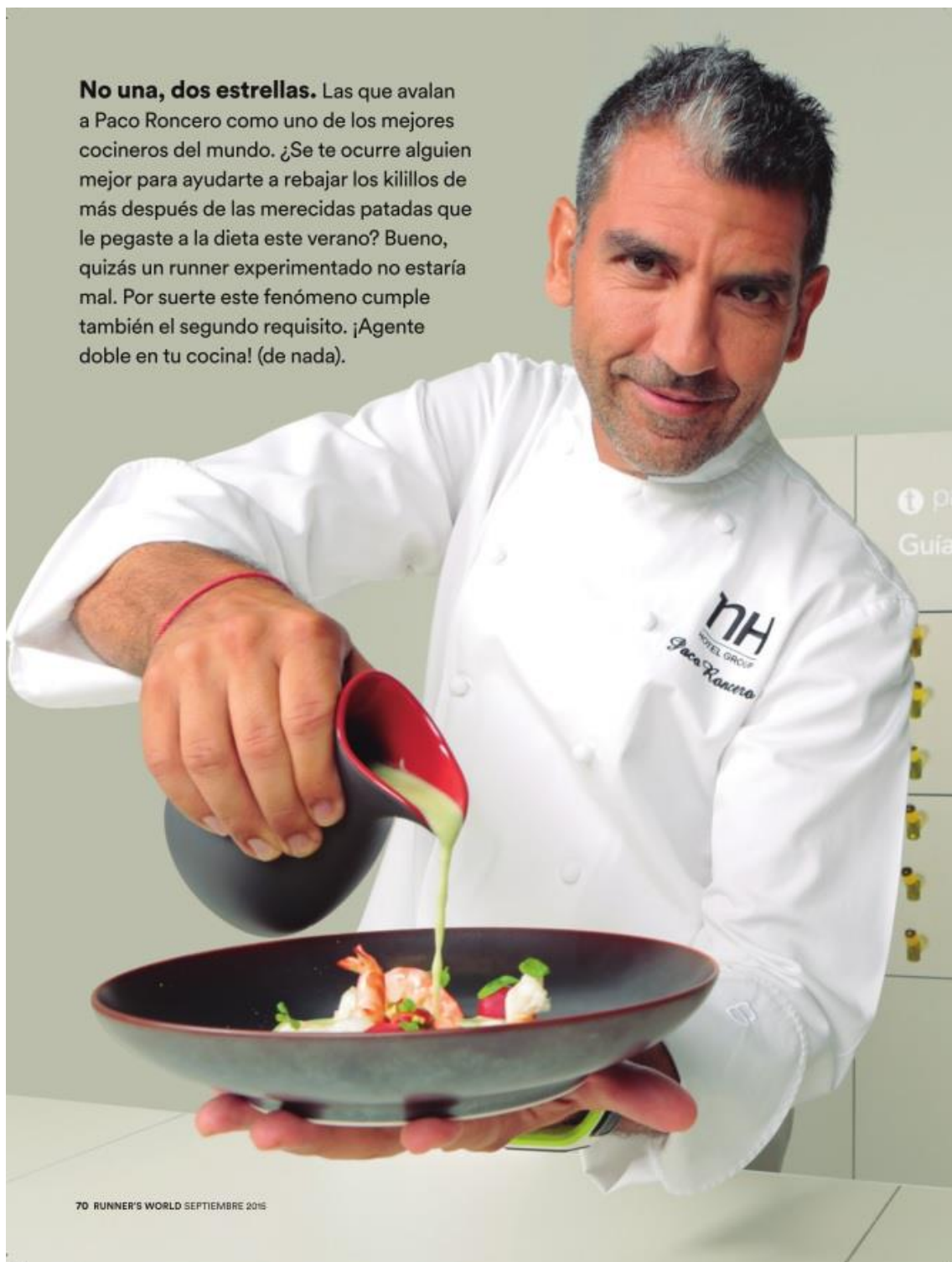
FUERZA ANTI LESIONES

EJERCICIOS QUE ACABAN
CON TUS DOLENCIAS

WWW.RUNNERS.ES
SEPTIEMBRE 2015 NÚM. 163 • 3,90 €



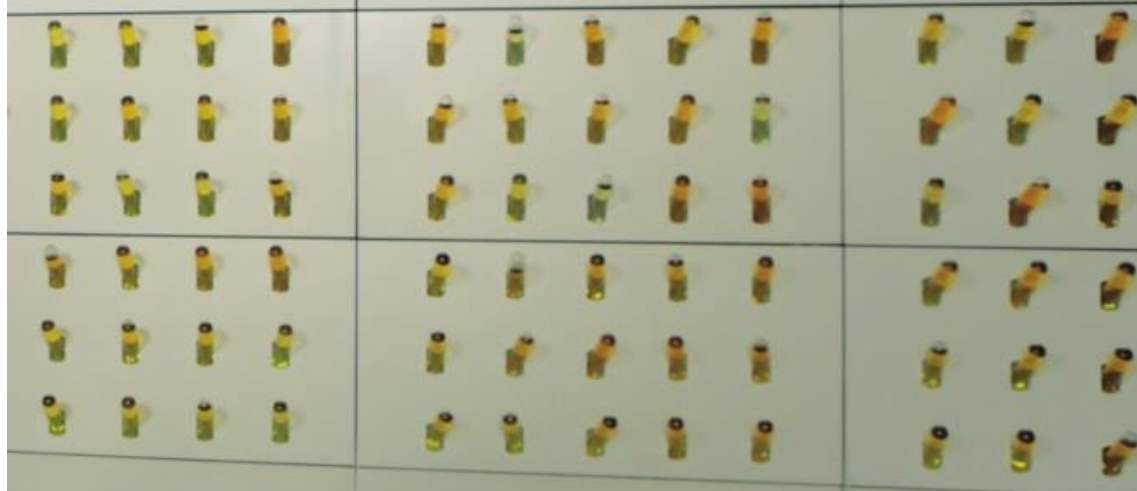
No una, dos estrellas. Las que avalan a Paco Roncero como uno de los mejores cocineros del mundo. ¿Se te ocurre alguien mejor para ayudarte a rebajar los kilillos de más después de las merecidas patadas que le pegaste a la dieta este verano? Bueno, quizás un runner experimentado no estaría mal. Por suerte este fenómeno cumple también el segundo requisito. ¡Agente doble en tu cocina! (de nada).



Michelin

Solo en el plato

pacoroncero taller
ia Repsol



Fotografías de Edu García

SEPTIEMBRE 2015 RUNNER'S WORLD 71

Gaspacho Verde con Langostinos

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA:

Calorías: 422
Proteínas: 11,5 g
Hidratos de Carbono: 18,4 g
Grasas: 33,2 g

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para el picadillo de verduras:

Tomate - 2 unidades
Pimiento rojo - Una mitad
Pimiento verde - Una mitad
Cebolleta - 1 unidad
Calabacín - Una mitad

Para los langostinos:

12 unidades, frescos

Para el gaspacho verde:

Tomates verdes - 1 kg
Pimiento verde - 1 unidad
Cebolleta - 1 unidad
Pepino - 1 unidad
Aceite de oliva virgen extra - 150 ml
Vinagre de Jerez - 50 ml
Aguacate - 1 unidad
Manzana Granny Smith - 1 unidad
Zumo de medio limón
Agua - 150 ml

Otros:

Cebollino

ELABORACIÓN:

Para los langostinos: Pelar los langostinos y quitar la tripa. Cocer al punto en agua hirviendo con sal. Retirar y refrescar en agua con hielo. Reservar hasta montar el plato.

Para el picadillo de verduras: Lavarlas bien y picarlas en *brunoise*, en pequeños dados de 1 ó 2 cm de lado. Saltear cada verdura individualmente en una sartén, para poder controlar su punto y dejar todas al dente. Cuando tengas todas, mezclar y rectificar de sal.

Para el gaspacho: Independientemente de los ingredientes, es un gaspacho más. Verdura y fruta muy bien lavada, despepitada y pelada, que trituraremos bien en un recipiente. Colamos, rectificamos de sal y reservamos en cámara frigorífica hasta el momento de emplatar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

La manera más sencilla es usar un aro para montar el salteado de verduras, pero seguro que se te ocurren mil maneras de hacer una pequeña "montaña" con ellas en un plato que tenga cierta profundidad. Colocamos sobre ellas los langostinos y, a continuación, espolvoreamos el cebollino recién picado. Cuando lo tengas todo, turno para el gaspacho, verde hasta recubrir la superficie del plato.

CONSEJOS ÚTILES:

- Si lo prefieres, puedes sustituir los langostinos por rape blanco o rojizo, cortándolo en dados una vez cocinado, preferiblemente cuando ya esté frío. Lo puedes hervir exactamente igual que el langostino o, incluso, añadiendo algunos granos de pimienta negra en el agua de cocción. Cuando hagas el gaspacho verde, calcula bien la antelación necesaria para que se enfríe lo suficiente, pero no lo dejes enfriar mucho tiempo, pues la manzana podría oxidarse y cambiarnos el sabor. El picadillo de verdura puede convertirse por sí solo en otro capricho más de este mismo día, sustituyendo a las hortalizas que te he propuesto para la cena, o de otro día cualquiera como alternativa a un plato que contenga principalmente verdura. Tal cual lo hemos hecho, puedes aliñarlo con unas simples gotas de aceite. O también convertirlo en un marjar si, sobre el picadillo, añades un par de huevos de codorniz por persona.

Tartar de Fresa con Pistacho y Menta

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA:

Calorías: 43,7

Proteínas: 1,2 g

Hidratos de Carbono: 2,3 g

Grasas: 2,1 g

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Fresas - 20 unidades

Puré de fresas

Pistacho triturado

Hojas de menta fresca



ELABORACIÓN:

Lavar bien las fresas y escurrir hasta eliminar totalmente el agua antes de trocear. Picar en dados de tamaño mediano con no demasiada antelación a la preparación del plato.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Puedes hacer una base con el puré y añadir encima la fresa ya cortada, aunque te proponemos mejor que mezcles ambos ingredientes para montar el plato y que cada cucharada te resulte todavía más agradable. Hazlo cuidadosamente para evitar romper los dados de fresa. En la foto puedes ver el resto: pistachos troceados al gusto, pero sin excederte, y alguna hoja de menta que combina a la perfección con este "cóctail" de fruta.

CONSEJOS ÚTILES:

- Si compras el puré de fresas es muy probable que contenga azúcar añadido. Tenlo en cuenta, porque es preferible que lo hagas tú mismo. A mí me gusta hacer una versión totalmente natural: fresa triturada, así de simple. Si quisiera potenciar el sabor, podría añadir un poco de agua y cocer durante unos minutos, para luego dejar enfriar hasta consumir. Esta última versión incluso la podrías usar como mermelada sobre una tostada de pan por la mañana.

- ¿Te atreves a combinar fresas y vinagre? Las comía así en casa de mi madre, cuando era niño. En este caso, eliminaríamos el puré y prepararíamos el plato por la mañana para que las fresas hayan macerado y suelten su propio jugo. Bastan unas gotas de vinagre común y, eso sí, se agradece un poco de azúcar, nada que en un día para caprichos no nos podamos permitir.

- Con cien gramos de fresas al día habrás ingerido la cantidad diaria recomendada de vitamina C. De marzo a julio, en plena temporada, disfruta de esta fruta "todoterreno".

Salmonetes a la Manzanilla

VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA:

Calorías: 230
Proteínas: 17,8 g
Hidratos de Carbono: 4,3 g
Grasas: 6,9 g

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Salmonete mediano - 4 piezas
Para la crema de guisantes:
Guisantes - 250 g
Jamón ibérico de bellota - Un par de lonchas
Ajo - 1 diente
Cebolleta - 25 g
Aceite de oliva virgen extra - 2 cucharadas
Vino manzanilla - 50 ml
Sal fina

Otros:

Judías - 40 g
Tirabeques - 40 g
Pasta de regaliz
Aceite de jengibre - Un par de cucharadas
Nueces de Macadamia - 30 g
Brotos de guisante
4 flores

ELABORACIÓN:

Empezamos desescamando los salmonetes, abriéndolos por la mitad para sacar los lomos (que reservaremos bañados en aceite) y quitando todas las espinas (que reservaremos para hacer un rostit de salmonete). No te preocupes, es así de fácil. Dorar todas espinas centrales por ambos lados y añadir $\frac{1}{4}$ partes del vino manzanilla para desglasar y así potenciar el sabor del caldo que estamos preparando. Llevar a ebullición un par de minutos, incorporar el agua y dejar cocer otros 15 minutos. Desespumar y, ya fuera del fuego, añadir el vino manzanilla restante y tapar para infusionar. Cuéalo y resérvalo.

Para el puré de guisantes: Picar el ajo y dorar en aceite templado, añadir la cebolleta picada hasta que quede transparente y luego el jamón en dados pequeños durante otro minuto más. Agregar a continuación los guisantes y rehogar moviendo constantemente durante unos 10 minutos. Cundo tengas el guisante en su punto, métele todo en un vaso americano junto con un poco de caldo de rostit de salmonete y tritura hasta lograr una crema fina y homogénea. Rectifica de sal, cuéalo y resérvalo.

CONSEJOS ÚTILES:

Lo fundamental de este plato es el yodo que aporta este exquisito pescado y que te ayudará a procesar los hidratos y los beneficios de productos como los guisantes (muy ricos en calcio y magnesio), las judías o el tirabeque (máxime cuando estos últimos los consumimos en crudo) con todas sus propiedades.



Ya has visto lo fácil que es preparar esta ensalada que acompaña al salmonete, así que si vas muy, muy pillado de tiempo, cuenta con esta sencilla alternativa: salmonete al horno que prepararás en apenas minutos y una ensalada fría de tirabeques y judías con tu aliño preferido.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Dora los salmonetes en una sartén antiadherente con el fondo cubierto con un par de cucharadas de aceite. Primero por la parte de la piel, hasta conseguir el punto deseado. Mientras, corta las judías y el tirabeque en juliana muy fina, reservándolos en agua con hielo. A continuación podemos montar el plato. Partimos de una base de crema de guisante sobre la que pondremos el salmonete recién salido de la sartén, seguido de una ensalada de judías y tirabeque que aderezaremos con aceite de oliva virgen extra, sal y aceite de jengibre antes de ponerla sobre los salmonetes. Decoramos el plato con puntos de pasta de regaliz y, sobre el conjunto del plato, rallamos la nuez de Macadamia previamente tostada.



Alcachofas y Espárragos con Huevo Poché

VALOR NUTRICIONAL POR

PERSONA:

Calorías: 190
Proteínas: 11 g
Hidratos de Carbono: 2,7 g
Grasas: 13,5 g

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Huevos frescos - 4 unidades
Corazones de alcachofa fresca - 8 unidades
Espárrago verde fresco - 12 unidades
Jugo de carne - 250 ml
Mantequilla - 20 g
Aceite de oliva virgen extra - 2 cucharadas
Sal Maldom

ELABORACIÓN:

Para los huevos poché: Abre primero el huevo en una taza y prepara un tazón bajo cubierto con un trozo de papel film suficientemente grande. Vierte en él el huevo, añade un toque de sal y envuelve el huevo haciendo un saquito, sin que quede aire, que ataremos con hilo de cocina. Hiérvolo durante cuatro minutos, pásalo por agua fría, sácalo del film y resérvalo para su uso.

Para el guiso de alcachofas y espárragos: Con la verdura bien lavada, corta en pedazos los corazones de alcachofas y los espárragos en rodajas gruesas. Saltear primero los espárragos con el aceite a fuego vivo durante 4 minutos y a continuación añadir los espárragos manteniéndolos al fuego durante 2 minutos más, momento en el que introduciremos el jugo de carne hasta recubrirlo. Fuera del fuego incorporamos la mantequilla removiendo cuidadosamente, ponemos a punto de sal y montamos el plato rápido para disfrutar del sabor de la verdura en caliente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Utiliza un plato hondo o un cuenco que arrope bien toda la verdura.

Sobre él ponemos un fondo con el salteado de alcachofa y espárragos, colocamos encima el huevo poché y decoramos con unos cristales de sal Maldom. Si quieres, puedes añadir un toque de tu aceite de oliva virgen extra preferido o moler una pizca de pimienta negra.

CONSEJOS ÚTILES:

Si estás metido en el mundo del deporte, sabrás de sobra las cualidades que tiene el huevo. En especial, las propiedades proteicas de la clara, que seguro consumes de la forma más variada con una frecuencia relativamente alta. Salvo la leche de lactancia humana, no hay alimento con tal densidad de proteínas.

Combinamos dos vegetales excelentes no sólo en el plano nutricional, sino también en el deportivo. La alcachofa es rica en fibra, ideal para la función hepática. Es un quemagrasas natural por excelencia. El espárrago contiene altos valores de ácido fólico y es un excelente diurético: evita la retención de líquidos.

Si la bebida con la que estás acompañando este plato te sabe más dulce de lo habitual, no te preocupes; se debe al efecto de la cynarina de la alcachofa, un fenol que engañará a tu paladar. En una dieta mediterránea, se recomienda consumir entre tres y cuatro unidades de huevos a la semana, aunque

depende también mucho de cómo lo cocines y de tu nivel de actividad. Si practicas mucho deporte, puedes permitirte tomar una cantidad mayor distribuyendo su consumo a lo largo de la semana. La mejor forma de consumirlos es en poché (tal y como te he propuesto), cocidos o, si quieres darte el gustazo, a la plancha.



Carpaccio de Ceps con Ensalada de Pasta Fresca y Vinagreta de Piñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para el carpaccio:

Boletus congelados (pies) - 750 g
Ajo fresco - 1 diente
Laurel
Aceite de oliva - 1 litro

Para la guarnición:

Tallarines frescos - 200 g
Perifollo
Queso parmesano reggiano - 100 g

Para la vinagreta:

Vinagre de jerez 25 años - 25 ml
Cebollino
Piñones - 75 g

Para las costillas de conejo:

Costillar de conejo - 12 unidades

ELABORACIÓN:

Para el carpaccio. Aromatizar el aceite de oliva con el laurel y los ajos. Limpiar y pelar los ceps, blanquear unos minutos y escurrir. Confitar a fuego lento 15 minutos a punto de sal y dejar macerar dentro del aceite un mínimo de 24 horas. Escurrir y congelar uno a uno.

Para la vinagreta. Tostar los piñones y trocear la mitad. Con el resto preparar un praliné con 50 ml de aceite de confitar los ceps. Mezclar los piñones troceados con el praliné, el cebollino picado, e y el vinagre de jerez. Poner a punto de sal.

Para la guarnición. hervir la pasta al dente, untar con un poco de la vinagreta y hacer virutas de parmesano con un pelador.

Para las costillas de conejo. Con ayuda de un cuchillo, cortar las costillas de conejo. Colocar entre dos papeles sulfurizado. Reservar en frío hasta el momento del pase.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Cortar los ceps congelados en la máquina corta-fiambres (1 milímetro de grosor) y cubrir toda la base del plato.

Cubrir el carpaccio con la vinagreta de piñones y colocar la pasta hervida en el centro. Terminar con el perifollo, las virutas de parmesano y las costillas de conejo, marcadas en una sartén antiadherente.



Ostra en Escabeche de Champagne

INGREDIENTES PARA 4

PERSONAS:

Para la ostra:
Ostras - 4 unidades

Para el escabeche:

Licudo de zanahoria - 500 g
Xantana - 0,3 g
Reducción anterior - 100 g
Vinagre de champagne - 20 g
Aceite de oliva - 25 ml
Ajo - 2 dientes
Cebolla - 25 g
Pimienta
Tomillo
Romero
Laurel

Para los toques:

Champiñón - 1 unidad
Manzanas Granny Smith - 1
unidad

ELABORACIÓN:

Para la ostra. Abrir las ostras y lavar con agua fría. Escaldar las ostras y reservar.

Para el escabeche.

Poner en un cazo el licudo de zanahoria, 0,3 g de xantana y reducir a la mitad. Añadir 0,3 de xantana. Reservar. Rehogar los ajos y la cebolla. Agregar los aromáticos, meter el vinagre y reducir a la mitad. Infusionar con la zanahoria 10 minutos y colar. Añadir el toque de champagne en crudo. Introducir en un sifón y reservar en caliente.

ACABADO Y

PRESENTACIÓN:

Colocar la ostra en su concha, añadir 2 dados de manzana de 0,5x0,5 cm y un poco de champiñón crudo aliñado con aceite y sal.

Para terminar, le añadimos el escabeche de zanahoria a +80 °C.

ELABORACIÓN:

Para el agua de gazpacho. Ponemos a purgar el pepino pelado partido por la mitad y sin semillas con sal gorda durante 10 min. Por otro lado cortamos las cebolletas a la mitad y las ponemos también a purgar con sal gorda durante otros 10 minutos. Una vez transcurridos ese tiempo, lavamos y reservamos. Cogemos el tomate y el pimiento rojo, los troceamos y los ponemos en un plástico. Le añadimos también el pepino anteriormente purgado. Aparte ponemos a blanquear los ajos desde agua fría tres veces (en la última meteremos también la cebolleta). Lo refrescamos todo bien y agregamos al tomate. Añadimos el agua y trituramos bien. Lo colocamos en una cubeta gastronorm y congelamos. Una vez congelado, ponemos a descongelar en un gastronorm de agujeros con papel para recoger el agua, la cual después envasaremos y volveremos a helar.

Para el canapé de gazpacho. Mezclar el agua de gazpacho con la clara liofilizada y la sal. Mezclar con una túrmix. Montar con ayuda de una varilla eléctrica hasta duplicar su volumen. Introducir en el congelador. Cortar de la forma deseada y reservar hasta el momento del montaje.

Para el helado de aceite. Ponemos el agua con la sal al fuego y lo subimos a 50 °C. Alcanzada esta temperatura, añadimos la leche en polvo, la dextrosa, el estabilizante y aumentamos a 85 °C. Dejamos reposar hasta que enfrie. Una vez frío, emulsionamos con el aceite y lo dejamos reposar 24 horas. Después congelamos hasta su consumo.

Para la crema de tomate. Blanqueamos los ajos 3 veces desde agua fría. La víspera habremos dejado triturado el pan con el tomate. Al día siguiente trituramos el pan con el tomate, el ajo, la sal y el vinagre. Hacía el final, para que no pierda color, le añadimos el aceite.

Para el granizado de gazpacho. Ponemos el agua de gazpacho a calentar. Diluimos las colas de gelatina (previamente remojadas) y lo metemos en un sifón junto con las dos cargas. Dejamos enfriar y vaciamos el sifón en el nitrógeno. Rompemos las rocas que sobresalgan y dejamos todo guardado en el congelador.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Colocar la verdura picada sobre el canapé de gazpacho, repartida por toda la superficie. Poner 4 puntos de crema de tomate en cada esquina del canapé. En un lado del canapé, colocar una quenelle de helado de aceite. Terminar el canapé colocando el granizado de gazpacho en el lado opuesto del helado.



Canapé de Gazpacho

INGREDIENTES PARA 4

PERSONAS:

Para el agua de gazpacho:

Tomate - 1.200 g

Pepino - 175 g

Pimiento rojo - 150 g

Ajo - 1 ½ diente

Cebolleta - 125 g

Agua - 500 ml

Para el canapé de

gazpacho:

Agua de gazpacho - 200 ml

Clara liofilizada - 7 g

Sal

Para el helado de aceite:

Agua - 300 ml

Sal - 4 g

Leche en polvo (1% materia

grasa) - 50 g

Estabilizante - 5 g

Dextrosa - 95 g

Aceite de oliva - 50 ml

Para la crema de tomate:

Tomates - 250 g

Pan - 35 g

Ajo blanqueado - 5 g

Aceite de oliva - 35 ml

Vinagre de jerez

Sal

Para el granizado de

gazpacho:

Gazpacho - 300 g

Colas de gelatina - 2

unidades

Nitrógeno líquido

Para el picadillo de

gazpacho:

Pimiento rojo - ½ unidad

Pimiento verde - ½ unidad

Pepino - ½ unidad

Cebolleta - ½ unidad

Tomate - ½ unidad

Sal Maldon

Aceite de oliva

Gaspacho de Frutos Rojos con Ensalada de Frutas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Para la sopa:

Sandía - 500 g
Melocotón - 50 g
Melón - 75 g
Tomate rojo maduro - 250 g
Albahaca fresca - 12 g
Naranja - 50 g

Para la guarnición:

Fresas - 8 unidades
Sandía - 150 g
Frambuesas - 8 unidades
Mango - ½ unidad
Melón - 100 g
Moras - 8 unidades
Peras Conferencia - 1 unidad
Arándanos - 8 unidades
Manzana Granny Smith - 1 unidad
Naranja - 1 unidad
Lichis - 8 unidades
Menta fresca
Albahaca fresca

ELABORACIÓN:

Para la sopa: Se retira la corteza de la sandía y el melón (así como todas las pepitas posibles) y pelamos los melocotones y las naranjas. Deshojamos la albahaca. Introducir todo en un vaso americano y trituramos hasta que se obtenga una sopa homogénea. Pasar a través de un colador de malla metálica y enfriar en la nevera.

Para las frutas: lo ideal es que estén todas preparadas para su consumo. Esta es la preparación que proponemos de cada una de ellas:

- Los frutos rojos, los serviremos enteros.
- Lavar las fresas y retirar el pedúnculo. Laminar longitudinalmente en gruesas láminas. Se guardan en la nevera, bien colocadas en un recipiente hasta que se sirva.

- De la sandía y el melón, y con la ayuda de un sacabocados o boleador, obtendremos bolas que se conservarán en su propio jugo.

- Del mango ya pelado, obtendremos gajos, y lo mismo haremos con la pera. Guardamos en la nevera por separado.

- Con la manzana, una vez pelada y descorazonada, se obtienen bastones.

- Los lichis en almibar (que están listos para su consumo) se parten por la mitad y se extrae la fibra que hay en su interior, conservado en su propio jugo.

- Por último, sacar brotes decorativos de albahaca y

menta, que mantendremos en agua con hielo.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

- Repartir las frutas de la forma deseada, y decorar con los brotes de albahaca y menta.
- Disponeremos el gaspacho de frutas bien frío en una jarra. Se sirve delante del comensal.



"Me recuperé de mis lesiones con ORGONO"



Mireia Sosa Campeona Cataluña maratón 2015

www.orgono.eu

PROTEGE TUS ARTICULACIONES CON

ORGONO LESIONES DEPORTIVAS



POTENCIA
FORTALECE
REGENERA

Eficacia y biodisponibilidad demostradas mediante estudios

Silicium orgánico G5 para regeneración osteoarticular, toma Oral. Recuperación y prevención de lesiones deportivas, potencia la resistencia y elasticidad articular.

¡NUEVO!

Complejo articular condro-acelerador. Fórmula sinérgica silicio + minerales. Acción Intensiva.

Gel de silicio orgánico para aplicación sobre la articulación afectada. Muy efectivo y con un amplio espectro.

Recuperación muscular rápida post entrenos exigentes.



Tel: 937 065 122

CÓDIGO RUNAGB ENVIO GRATUITO + 5% DESCUENTO ONLINE

Paco Runcero

Estaba Paco Runcero sentado en la cúspide de su oficio cuando el corazón comenzó a dar señales de alarma. No se quejaba el músculo -pues a pesar del sobrepeso aún era un hombre joven con pasado de jugador de voleibol-, clamaba coherencia la versión más etérea de tan vital órgano. Le susurraba que para alcanzar la felicidad no hace falta viajar más allá de las estrellas, que a la vuelta de la cocina, tal vez, con un par de zapatillas podía bastar. Y él, avispado, más amigo del sentido común que de las dietas talibanes, se estrenó en el arte de dar pasos largos y rápidos como años antes había encomendado su talento a rebosar de magia los platos. Cuenta que al principio hubo dolor, pero el tesón pudo más que las agujetas y apenas unos días después de iniciar la práctica ya había atravesado el arco de meta de un 10K. No tardó en sucumbir al atractivo de Filípides, con el que batalló en Nueva York y a quien aguarda con el cuchillo jamonero agarrado con fuerza, pues ambos saben que hay más de una herida sin cerrar, más de una cuenta pendiente cuyo saldo de lesiones sigue siendo favorable al más viejo de los dos. Encontró el sosiego descontando kilómetros, la paz necesaria para, esta vez sí, gozar plenamente al ver su nombre en boca de los mayores expertos culinarios del planeta. De Usera a Bogotá, de Londres a Shangai, del NH Collection Casino de Madrid a los atardeceres de Ibiza, de las entrañas de su infancia a cada uno de los rincones donde siempre hay una mesa para que un comensal de paladar sensible pueda apreciar su brillantez.

Ahora, con la balanza equilibrada entre horas frente al fogón y vueltas a la Casa de Campo, tiene la sana intención de multiplicarse por dos (por tres ya lo hizo hace tiempo) y terminar lo que empezó en aquel half de Vitoria: ponerle un 3,8 al 1,9, un 180 al 90 y un 42 al 21. Lo hubiera logrado este verano de no cruzarse el infortunio con su bicicleta jornadas antes del pistoletazo inicial. La caída le dejó un desgarro muscular y una nueva deuda que, sin duda, saldará más temprano que tarde. Porque él, además de amigo, cocinero y fondista, es un luchador al que si quieres vencer debes matar. Y está vivo y coleando, señores.

—ALBERTO HERNÁNDEZ

