

Paco Roncero, un runner con estrella

29 ene, 2015
por Fran Aguilera Moreno

[Imprimir este artículo](#)
 Tamaño de fuente 16

Paco Roncero (Madrid, 1969) es un chef que, como casi todos sus compañeros de profesión, tiene jornadas maratónicas, de no parar desde el inicio hasta el fin de cada día. Poco a poco fue recorriendo un camino que le ha llevado hasta lo más alto de la gastronomía española y, por ende, mundial. Cuenta con establecimientos en España, China, Colombia... Anda en mil cosas. O mejor dicho, corre con mil asuntos. Precisamente tanta carrera, tanto ajeteo profesional y vital fue el que le empujó a tomar la determinación de elegir un ratito cada día para sí mismo, para su cuerpo... y su espíritu. Ahí fue donde se germinó el Paco Roncero corredor. Eso sí, no quedó en aguas de borrajas, sino que fue queriendo más y más hasta desembarcar en la Gran Manzana, al otro lado del charco. La meta estaba en Central Park y fue a correr el Maratón de Nueva York. Fue su perdición. Ahora no hay quien le pare y está constantemente pensando en qué meterse nuevamente, siempre que las lesiones se lo permitan, algo tan habitual en las vidas de los millones de corredores que desafían a los kilómetros.

Cuando está a punto de salir en antena con MasterChef Colombia, se toma unos minutos para hablar con *TheWangConnection* sobre una vida a la carrera jalonada por soles y estrellas que se ha ido cocinando a fuego lento, "chup, chup", hasta dar como resultado un grandísimo y reputado chef y un apasionado corredor.



Paco Roncero en 'Estado Puro', uno de sus gastrobares | ©Paco Roncero

Algunos datos sobre Paco:

Chef ejecutivo y director del Casino de Madrid y su restaurante La Terraza del Casino (3 soles Repsol y 2 estrellas Michelin). Creó el software Gestor de Cocina 5.0. Ideólogo de los gastrobares Estado Puro (Madrid, Ibiza y Shanghai). Propietario de Barbarossa by Paco Roncero (Shanghai) y Versión Original by Paco Roncero (Bogotá, Colombia). Responsable de Sinergias en Platea Madrid. Creador de PacoRoncero Taller, marmita de la que surge Sublimotion (en Hotel Hard Rock Ibiza). Autor de los libros "Tapas y Gastronomía del Siglo XXI", "Bocadillos y Ensaladas", "Tapas en Estado Puro" y "Correr, cocinar y ser feliz". Premio Chef L'Avenir 2005 (Agencia Internacional de Gastronomía) y Premio Nacional de Gastronomía 2006 (Real Academia de Gastronomía Española).

Los atletas se encuentran en plena temporada de cross y pista cubierta. Deportivamente hablando, ¿en qué fase te encuentras tú?

Comenzando después de un mesecito de "descanso obligado" por una lesión que arrastro desde octubre. Competí con ella el maratón de Nueva York, forzando más de la cuenta, y ello me obligó a parar para recuperarme bien. Ahora estoy haciendo mucha base y gimnasio para afrontar los nuevos retos en las mejores condiciones.



migranodearena.org
 un reto, una finalidad
RETO DEPORTIVO-SOLIDARIO
UNA CURA PARA LA LEUCEMIA
 Haré la Media Maratón de Madrid haciendo marcha atlética a beneficio de la Fundación Josep Carreras contra la leucemia.
NECESITAMOS TU AYUDA
 COLABORA: migranodearena.org/contribuye
 FINANCIAMOS: Josep Carreras (Osteología y Neurología)
 21,047 km marchando
 Por la investigación en leucemia
Media maratón de Madrid marchando por la cura de la leucemia
 recaudado **1292 €** quedan **40 días**



amazon.es
 Miles de productos de alta tecnología a los mejores precios
 > Compra ya

Últimas noticias [Ver más](#)

- 
Pablo Torrijos: "Voy a por el récord de España de pista cubierta"
 Este fin de semana arranca la 51ª
[Leer más](#) [febrero 20](#)
- 
Tamara del Río: "Me gustaría hacer marca personal en Pentathlon"
 Este fin de semana arranca la 51ª
[Leer más](#) [febrero 20](#)
- 
Pablo Sarmiento: "Uno siempre sueña con colgarse una medalla en un campeonato"
 Este fin de semana arranca la 51ª
[Leer más](#) [febrero 20](#)

¿Tienes algún objetivo o reto en mente a corto plazo?

El principal, en esta primera parte del año, será el Ironman de Lanzarote el día 23 de mayo. Es una prueba muy dura, tanto física como mentalmente, y se necesita mucho tiempo y dedicación para intentar, simplemente, llegar a meta. Precisamente es lo que no tengo, tiempo para dedicarle... Y eso es lo que más me atrae... el reto enorme que supone para mí, el sacrificio y la incertidumbre real de si lo conseguiré.

Después de haber hecho dos medio Ironman el año pasado... ¡el Ironman me espera!

Echando la vista más allá, más lejos, ¿te has marcado alguna meta especial que te gustaría conseguir?

El reto deportivo más grande y especial este año será el Ironman y en él me quiero centrar. Después ya estudiaremos los retos para otoño, tengo varios en mente.



Paco Roncero, antes de calzarse las 'zapas' | @Paco Roncero

¿Cuándo y cómo llegaste tú a este mundillo de locos del deporte?

En el año 2008 empecé a correr porque necesitaba un ratito al día para mí, necesitaba hacer algo que no fuera trabajar... Dedicaba las 24 horas del día al trabajo: recetas, cocina, clientes... Así que un buen día me calcé unas zapatillas y corrí 8 minutos con 112kgs... hasta hoy.

¿Te resultó muy duro al principio?

Durísimo, pero la satisfacción que me proporcionaba era tan grande que eclipsaba todo lo demás. Además, la motivación de ir viendo cómo mejoras... sin prisa, pero sin pausa., unida a mi afán de siempre querer un poquito más, me llevó a inscribirme en una carrera de 10 kilómetros en apenas unos meses y, así, hasta el maratón de Nueva York en el año 2009.

¿Cómo recuerdas aquella experiencia de Running Chef?

La recuerdo porque la seguimos viviendo... Todos los domingos quedamos a las 9h en la Casa de Campo para hacernos nuestra tradicional tapia, 16kms. No siempre podemos ir todos, ya que los compromisos laborales nos lo impiden, pero hacemos lo posible por no faltar. Somos un grupo en el que, a día de hoy, no sólo somos chefs, sino también muchos amigos de diferentes mundos unidos por este maravilloso deporte.



Paco Roncero y parte de su grupo de entreno | @Paco Roncero

¿Cuáles de tus compañeros era más picón a la hora de entrenar o ir a las carreras?

Debo reconocer que todos los somos... pero siempre de una manera muy sana. De hecho, es increíble cuando alguno de nosotros tiene un objetivo en un momento determinado y todos modificamos nuestra tapia por ayudar en los entrenos a esa persona en esas fechas puntuales.

Nube de etiquetas



GRUPO EM[®]
GESTIÓN



Galería fotográfica del partido de rugby DHF Getxo Artea vs CRAT Coruña

Primera jornada de la Liga de rugby DHF disputada en



[Silk'n Glide - Depiladora de luz pulso...](#)

Silk'n

Precio: EUR 149,00

[comprar en amazon.es](#)

[Privacy](#)

De las carreras o competiciones a las que has acudido, ¿cuál te ha dejado una huella más indeleble?

Sin lugar a dudas, el maratón de Nueva York en el año 2009. Fue mi primer maratón en una ciudad increíble, aún con más de noventa kilos. Fuimos un grupo muy grande de amigos, lo pasamos fenomenal.

¿Cuál te ha costado más trabajo?

Es con esta misma carrera, con el maratón de Nueva York, con quien tengo una deuda pendiente... Después de aquel año 2009 he querido volver en mejor estado de forma para disfrutarla de otra manera y siempre se me ha resistido. En 2010 estaba entrenando muy bien y dos semanas antes me rompí el retináculo de la rodilla. En 2012, después de viajar y haber recogido el dorsal, se suspendió la carrera. En 2014, hace unos meses, estaba entrenando como nunca... me hice daño en un pie un mes antes y tuve que parar de correr... Los médicos me desaconsejaban totalmente participar en la prueba... pero el corazón me pudo, salí, corrí hasta donde el dolor me dejó y tuve que terminar andando.

¡Pero esto no ha acabado aquí, volveré para cruzar esa línea de meta disfrutando corriendo sin percances! ¿Cuándo? No lo sé... pero volveré.

Imagino que tú comes de forma saludable y variada. Cuando comenzaste a correr rondabas los 112 kilos. ¿Qué hacías o qué no hacías para estar tan ..."hermosote"?

No comía muchísimo, pero sí muy desordenado, picando a todas horas... con esta profesión es muy fácil caer en estos malos hábitos.



Paco Roncero | @Paco Roncero

Aparte de comenzar a correr, ¿cambiaste algunos hábitos alimenticios?

Simplemente comencé a ordenar las comidas, a comer con coherencia. Muy fácil, nada que no sepamos todos.

¿Te privas de ingerir algunos alimentos o aprovechas que haces deporte para comer de todo?

Ni la una cosa ni la otra... creo firmemente que con moderación podemos comer de todo, siempre en su justa medida.

Aconséjanos un menú "made in Paco Roncero" para el día antes de un maratón o un triatlón

- Risotto de yogur con toques cítricos
- Fardos de calamar con pisto al momento
- Macedonia

El día de antes procuro hacer una sobrecarga de hidratos de carbono para sobredimensionar las reservas de glucógeno para evitar el día de la prueba sufrir un bajón de rendimiento. También añado una buena base proteica para preservar la musculatura, sin olvidarme de una dieta rica en fibra y una óptima hidratación.



Paco Roncero | @Paco Roncero

Antes hablamos de triatlón, ¿en qué momento decidiste acompañar con natación y bici tus entrenos en zapatillas?

En el momento que empecé con unos dolores muy fuertes de espalda en el año 2011 después de venir de una acción benéfica preciosa en el Sahara junto a los también cocineros y amigos José Luis Estevan y Darío Barrio (DEP).

Me hicieron pruebas médicas y descubrieron "unas buenas averías": una espondilolistesis, protusión en casi todas las vértebras, dos hernias... Me cuidó al máximo esta parte de mi cuerpo, fortalezcó a diario y he aprendido a vivir con estos dolores.

Por eso comencé a practicar triatlón, para minimizar el impacto al máximo. Me encanta y lo disfruto mucho, pero reconozco que lo que más me gusta es correr.

A ti se te conoce por tu faceta como chef. ¿Cómo te dio en su día por los fogones?

Yo no pensaba ser cocinero. Iba a estudiar Biología, hasta que, por azar, fui a una escuela de hostelería y me apasionó tanto lo que vi allí, esos aromas, ese ritmo de trabajo en equipo... que me cautivó.

Empecé en la Escuela de Hostelería de Madrid en el año '89. Lueco comencé a trabajar en el Casino de Madrid en 1991. Previamente, había estado en el restaurante Zalacaín y en el Hotel Ritz haciendo mis prácticas. Después de eso ha sido una evolución constante en

la que he tenido la oportunidad de viajar mucho, de estar en los mejores restaurantes del mundo aprendiendo, comiendo, cocinando...

Cuando se habla de los grandes chefs se suelen asociar a las estrellas Michelin que han o habéis conseguido. Cuando se está ahí arriba, ¿se lucha día a día pensando en conseguirlas?

En nuestro caso particular, luchamos cada día por mejorar, superarnos y, lo más importante, hacer felices a los clientes que vengan a nuestros restaurantes. Si, además, eso nos lo reconocen en forma de estrellas Michelin, soles de la Guía Repsol u otros premios, fenomenal, es todo un honor y una satisfacción.

Además de cocinar, correr, nadar y montar en bici, también escribes libros, participas en congresos, etc. ¿Cómo se gestiona tanta actividad?

Trabajo muchas horas al día... pero la clave está en el gran equipo que tengo detrás que me ayuda día a día, y lucha y cree en cada proyecto igual o más que yo.

¿Te ayuda el hecho de practicar deporte a poder llevarlo todo para adelante?

Es mi momento del día en el que ordeno todo en la cabeza y, curiosamente, cuando me han surgido las mejores ideas. Por eso me gusta hacerlo a primerísima hora de la mañana, para llegar al trabajo con las pilas al 100%.

No es fácil pasar tantas horas de pie cuando, mucho menos cuando has entrenado o tienes que entrenar en unas horas. ¿De qué manera te evades y relajas de tanto jaleo?

Te acabas acostumbrando, es mi día a día desde hace muchísimos años y donde me dedico a lo que más me gusta, ¿qué más se puede pedir?

¿Comes en tu casa?

Siempre como en el trabajo, donde tenemos un comedor personal con dos cocineras que son una maravilla... hacen una cocina muy casera, rica y saludable.

Deconstrucción, nitrógeno líquido, cocinar al vacío. ¿Está todo inventado en la cocina?

La gastronomía está en constante crecimiento en todos los aspectos y "le queda cuerda para rato", debido, en parte, además del conocimiento e investigación diaria de los cocineros, a la demanda de un cliente cada vez más exigente.

Por ejemplo, tú me nombras técnicas de cocina a las que se ha llegado a través de la tecnología al servicio de la gastronomía... quedan muchísimas técnicas por descubrir, es cuestión de seguir investigando.

Define en pocas palabras a Paco Roncero como cocinero.

Si algo me define es el inconformismo y ello siempre te lleva a buscar un poco más allá... Son muy variados y dispares los conceptos desarrollados, pero a todos les une un denominador común, están basados en el producto, en una materia prima de alta calidad tratada con mucho cariño.

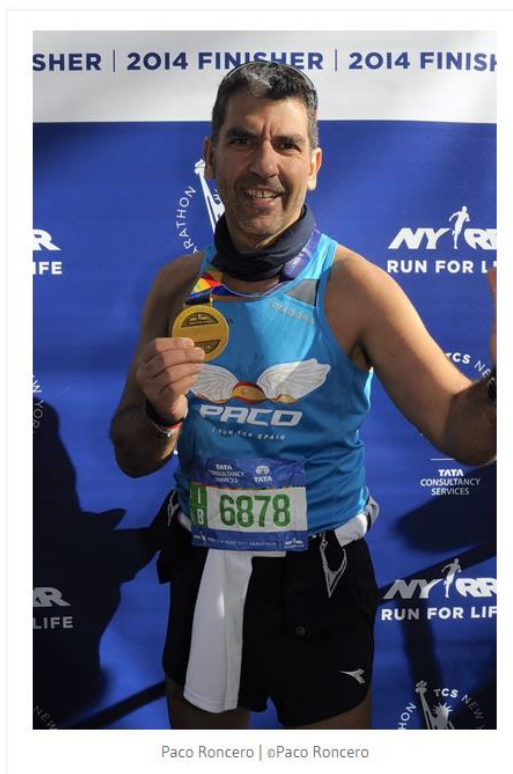
Haciendo una referencia a los programas que existen en televisión relacionados con la cocina, podemos decir que desde hace unas temporadas tenemos cocineros hasta en la sopa. ¿Cómo valoras tú el auge que están teniendo los realities tipo Top Chef, Master Chef o Pesadilla en la Cocina?

Es maravilloso, estamos acercando la cocina más aun al público en general, y eso es parte de nuestra cultura.

Ponte en el pellejo de algunos de los restauradores que llaman al programa de Chicote, ¿tú llamarías a Alberto para que te ayudara a reflotar tu negocio?

Por supuesto, Alberto, además de un gran amigo, es un fabuloso profesional, sabe muchísimo y a cada restaurante al que va sólo procura ayudarles al máximo.

Háblanos de Master Chef Colombia y qué pinta Paco Roncero en ultramar.



Paco Roncero | @Paco Roncero

Estoy inmerso ahora mismo en la grabación de 66 programas de la primera edición de Masterchef Colombia.

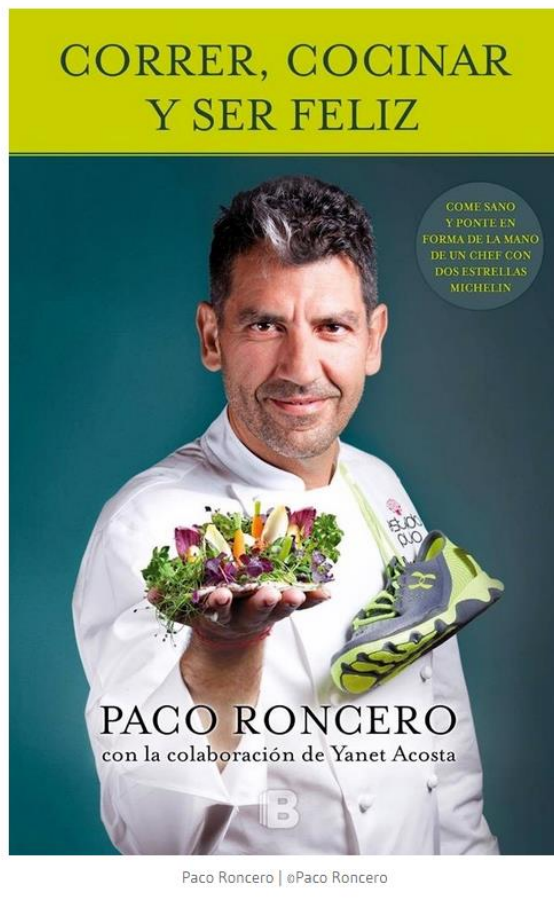
Me propusieron ser uno de los tres jurados del programa junto a dos magníficos chefs colombianos, Jorge Rausch y Nicolás de Zubiria. Aprovechando que tenemos un restaurante en Bogotá, Versión Original, decidimos embarcarme en esta aventura.

Están siendo semanas muy duras, de mucho trabajo y viajes continuos Bogotá-Madrid para atender a todo, pero, como digo siempre, con el gran equipo que tengo detrás, todo es posible.

Hace unos meses lanzaste una nueva publicación titulada "Correr, cocinar y ser feliz". ¿De qué va el libro?

Me apetecía mucho escribir un libro muy ameno donde, además de contar el proceso desde que pesaba 112kgs., hasta que un año después corrí el maratón de Nueva York en el año 2009, pudiera plasmar mi historia personal acompañada de las etapas profesionales que fui atravesando en esa época. Todo ello aderezado con recetas muy fáciles y sencillas de hacer para cuidarnos en el día a día y hacer más ameno el tan manido "arroz y pollo" de los deportistas.

Es asombroso como cada semana nos llega un correo electrónico de alguna persona a la que el libro le ha ayudado a motivarse en su travesía personal... Sólo por esto ya ha merecido la pena escribirlo.



'Correr, Cocinar Y Ser Feliz', el nuevo libro de Paco Roncero (Amazon)

¿Es fácil cumplir lo que reza en su título?

Nada es fácil... creo que las cosas importantes de la vida requieren un gran esfuerzo, un sacrificio que a la larga siempre da sus frutos.

En general, ¿cómo comen o se cuidan los corredores a los que has ido conociendo?

Conozco casos de todo tipo... Tengo amigos que se cuidan al extremo, casi igual o más que un profesional; y otros, en cambio, que apenas le dedican atención a este aspecto.

Creo que lo ideal, como para todo, es un punto medio, ya que realmente el deporte es nuestro hobby y el fin principal es disfrutarlo.

¿Va por buen camino nuestra cocina?

Por el mejor camino, sin lugar a dudas. La cocina española está ahora mismo a la cabeza de la gastronomía mundial con grandes cocineros de mucho peso como referentes y con muchos jóvenes despuntando y haciendo las cosas muy bien.

Vamos a hablar de algunas de tus criaturas

¿Qué es para ti La Terraza del Casino?

Es nuestro diamante, donde aún estoy convencido de que le queda mucho por brillar si cabe. Situado en el Casino de Madrid, con dos estrellas Michelin y tres soles de la Guía Repsol.

Es un restaurante con un excelente servicio que conecta a la perfección con una cocina de vanguardia basada en la materia prima y el sabor, donde se cuidan todos los detalles.

¿Estado Puro...?

Es la renovación creativa de la tasca tradicional a través de una rompedora decoración y de una oferta culinaria basada en la actualización de las tapas de siempre.

En estos momentos tenemos tres: la "casa madre" en Madrid, uno en Ibiza y otro en Shanghai.

Platea Madrid / Sinergias

Sinergias es la unión de tres cocineros, Marcos Morán, Pepe Solla y yo mismo, con Mercedes Barros en la gestión y Nerea Ruano en marketing y comunicación. Todos se unen para crear 5 espacios gastronómicos dentro del nuevo modelo de multiespacio de ocio gourmet Platea Madrid.

Version Original



PacoRoncero Taller

Un sueño hecho realidad. Con la tecnología más puntera en el diseño de entornos e inteligencia ambiental, en 2012 inaugurábamos, dentro del Casino de Madrid, PacoRonceroTaller: un laboratorio de investigación abierto a la imaginación en el que, por primera vez, los materiales, la tecnología de alta precisión y la ingeniería derivadas de la industria aeronáutica y del cine se aplicaban al ámbito culinario para crear nuevas experiencias y generar emociones en el torno a la comida pero más allá del sentido del gusto.



PacoRonceroTaller | @Paco Roncero

Sublimotion

Es la evolución de PacoRonceroTaller. Es un restaurante para sólo 12 comensales por servicio, ubicado en el Hotel Hard Rock de Ibiza y equipado con una sala cubierta por 360° de pantallas proyectoras y por avanzados sistemas para generar atmósferas cromáticas y aromáticas, controlar la temperatura y humedad ambiente y ofrecer música o sonidos específicos. Todo ello para

ofrecer al comensal, más que un menú degustación de una veintena de platos, una experiencia guionizada y teatralizada en la que trabajan diariamente desde diseñadores y técnicos audiovisuales hasta escenógrafos, músicos e ilusionistas.

¿Qué se te ha perdido a ti en Shanghai?

Allí tenemos dos establecimientos, un Estado Puro como acabamos de comentar en la zona de Xintiandi, y Barbarossa by Paco Roncero.

Es una ciudad realmente apasionante donde nos surgieron estas oportunidades que no podíamos dejar pasar. Estamos muy contentos y ya estamos trabajando en crecer más allí...

Toca mojarse. ¿En qué lugar has comido ese plato que ha quedado grabado en lo más profundo de tu memoria gustativa?

Respuesta rápida y sencilla, en casa de mi abuela.



Paco Roncero | @Paco Roncero

De tapas con Paco Roncero ...

Tu entrante... Unos buenos espárragos blancos recién cocidos.

Tu plato principal... Un guiso, como unas fabes con chorizo o un buen cocido... y, si pudiera ser, como las que hacía mi abuela.

Tu postre... Si hablamos de fruta, una chirimoya; de dulce, arroz con leche.

Tu música... Queen.

Tu libro... Azteca, de Gary Jennings.

Tu peli... Muchas, siempre me gustó *El señor de los Anillos* cuando leí los libros hace ya muchos años así que me quedo con la saga de *El Señor de los Anillos* y *El Hobbit*.

¿Por qué un menú degustación? Es la manera de que la gente pueda entender una cocina, los gustos, las texturas, los sabores.

¿Hay que mirar atrás antes de mirar hacia adelante? Para hacer creatividad hay que partir del conocimiento, así que sí.

¿Qué ves cuando miras al frente, a tu futuro? Veo mucho trabajo y muchos proyectos/sueños que me apetece cumplir.

¿Se puede afirmar que existe el mejor cocinero del mundo? Creo sinceramente que no... El mejor lo formarían una pequeña parte de muchos.



Paco Roncero | @Paco Roncero



Paco Roncero y su 1ª participación en el Maratón de Nueva York | @Paco Roncero