

# Paco Roncero, loco por el yogur

El chef con dos estrellas Michelin desvela sus mejores recetas en las que el lácteo es el protagonista



El chef Paco Roncero, durante su 'master class' sobre el yogur. /LORENZO DURÁN

Su pasión por el yogur es paralela a la que siente por el deporte. Paco Roncero, que decidió empezar a cuidarse en 2008, agobiado por un ritmo de trabajo estresante y por el sobrepeso; ahora se confiesa "loco por el yogur". Su fórmula parece haberle dado resultado, teniendo en cuenta que desde entonces ha abierto cuatro nuevos restaurantes en el extranjero [Versión Original, en Bogotá: Pata Negra, en Cartagena de Indias; La Canica, en San Miguel de Allende, y Estado Puro, en Shanghai] y se ha convertido en un triatleta.



Roncero (Madrid, 1969), con dos estrellas Michelin en el madrileño La Terraza del Casino, utiliza el yogur, como protagonista o como un ingrediente más, en muchas de las recetas de sus famosos restaurantes. "Desde que hago deporte decidí ser coherente con mi alimentación y mi estilo de vida. Cada mañana, antes de salir a correr, me tomo un café con leche y un yogur porque tiene una gran cantidad de proteínas", explicó el chef el miércoles en Madrid, durante la *master class* sobre el yogur que ofreció en el espacio Kitchen Club.



'Sweet garden', de Paco Roncero.

El cocinero aconseja comenzar el día con lo que él llama *sweet garden*, un apetitoso jardín en el que sobre una base de yogur cubierta con cereales se pueden "sembrar" frutas y verduras. "Hay que hacerlo de una forma divertida, diferente, para que sea atractivo para los demás, pero también para uno mismo. Además de trocitos de frutas como piña, carambola, mango, pitaya, frambuesas o moras,

me gusta intercalar verduras confitadas: tomates, zanahorias o calabacines van muy bien para esta mezcla", explica el cocinero que, además, regenta Sublimotion, en Ibiza, del que dicen que es el restaurante más caro del mundo. El chef recomienda también añadir algunas semillas, frutos secos o fruta liofilizada. "En definitiva, lo que tengamos en la nevera. Lo importante es no complicarse la vida", apunta.

La estrella de la demostración, que promovió Danone, fue el *risotto* con espuma de limón y cítricos. "Un plato que se me ocurrió después de comer un *risotto* en blanco en un restaurante de Milán que no me gustó mucho. Pensé cómo hacerlo con más gracia y, cuando me estaba comiendo un yogur, se me ocurrió sustituir el caldo de pollo que habitualmente se usa para el *risotto* para cocinar el arroz y, una vez cocido, mantecarlo con yogur".



Coulant de yogur, una de las recetas de Roncero.

El *coulant* de yogur, las obleas de soja rellenas o los filipinos, ambos rellenos del lácteo, son algunas de las recetas que Roncero elaboró durante su demostración en la que, sobre todo, insistió en la gran cantidad de proteínas de buena calidad y calcio de fácil asimilación que tiene este alimento, además de su contenido en vitaminas. El yogur, cuyo origen se remonta al 5.000 antes de Cristo en Asia central y cuyas propiedades ya se conocían en el siglo XIII —como demostró que el ejército de Genghis Kan lo tuviera incluido en su dieta—, se popularizó a principios del siglo XX gracias a las investigaciones del premio Nobel de Medicina Ilya Mechnikov.