

Paco Roncero: "No creo en las dietas, lo importante es comer de todo pero con coherencia"

LUCÍA HERNÁNDEZ / NOTICIA / 26.06.2023 - 06:00H



- El chef con dos estrellas Michelin explica sus inicios en el mundo de la gastronomía, se pronuncia sobre la Inteligencia Artificial y ofrece espectaculares recetas con gulas para este verano.
- Este es el alimento que crea adicción como la cocaína, según un estudio
- 10 bares de Madrid que hay que visitar al menos una vez en la vida



Paco Roncero / Instagram

En uno de sus restaurantes de Madrid, situado en el **Real Casino de Madrid**, el chef español Paco Roncero, explica a **20minutos** sus próximos proyectos, la clave de su éxito y algunas **recetas premium con gulas** que podemos hacer sin ser unos expertos, y que nos pueden venir bien para el calor que nos espera en esta entrada del verano.

A pesar de haber superado todos los retos que se ha propuesto, no parece que vaya a quedarse tranquilo. Con **dos estrellas Michelin** y más reconocimientos en su ámbito, también se ha animado a escribir libros sobre gastronomía y a participar en programas como Master Chef Colombia o Top Chef España. Y, aunque parezca ya suficiente, no se conforma con solo una afición, sino que también le gusta la tecnología y el deporte, igual que comunicar y soñar con nuevos objetivos.

Sus años de formación y su pasión de la cocina han sido las claves para encaminarlo a ser uno de los representantes de la cocina de vanguardia. Aunque quizá su carácter directo y persistente también haya tenido algo que ver, porque reconoce que, aunque han cambiado las cosas en las cocinas, la **conciliación con su vida familiar** ha sido dura y a pesar de que ha adaptado sus restaurantes a las condiciones laborales que le piden, se le hace cada vez más difícil encontrar personal dispuesto a trabajar en su equipo. El chef madrileño Paco Roncero, en un acto organizado por La Gula del Norte® en el que presentaron sus nuevos productos, responde a diferentes cuestiones de actualidad gastronómica:

¿Qué platos diría que combinan con La Gula del Norte®?

Una de las cosas buenas que tiene la gula del norte es su **versatilidad**. Se puede consumir tal cual, salteado con un poquito de ajo y guindilla, que es lo más tradicional, lo puedes combinar con cualquier otro plato más creativo o lo puedes incluir a una **ensalada**, frío o caliente.

¿Un plato distinto de gulas?

Ellos tienen ya de por sí algunos platos hechos, como **bacalao con pimientos**, pero si te quieres poner un poco más tradicional, puedes hacer un bacalao a la bilbaína, añadiendo algunas gulas y estás haciendo algo fantástico. Nosotros, por ejemplo, hemos hecho algo más creativo como un tartar de buey con un caviar ahumado y las gulas. A partir de lo básico, la gula lo que te da es eso, que te da **creatividad sin límites**.

¿Un plato de gulas para este verano?

Un **tartar de salmón o de atún** al que le añadas las gulas dentro del aderezo puede ser perfecto. También te puedes hacer algo fresquito, como acompañarlo con unos tomates o con **algunas frutas** y puedes hacer un ceviche maravilloso

Un tartar de salmón o de atún al que le añadas las gulas dentro del aderezo puede ser perfecto

¿Cómo cree que puede influir la inteligencia artificial en la gastronomía? ¿Puede llegar a imponerse a un chef estrella Michelin o es un poco ciencia ficción?

Creo que la inteligencia artificial está muy bien. Yo he estado probando porque me gusta mucho la tecnología. A fecha de hoy tampoco sé muy bien hasta donde puede llegar y qué nos puede aportar. A mí personalmente a nivel gastronómico **no me aporta nada**, simplemente me he divertido haciendo mezclas y viendo que es lo que podía llegar a sacar. Pero no le veo mucho más, no lo veo como el futuro, aunque no sé si lo tendrá o no. Yo hablo del producto al plato, seguro que nos ayuda a ser eficientes y a mejorar muchos caminos, pero hablando puramente desde dentro de la cocina, no nos ayuda mucho.

A mí la Inteligencia Artificial a nivel gastronómico no me aporta nada

¿Cuál es el próximo reto?

Yo que soy un soñador, creo que me quedan muchas cosas por hacer. He tenido la suerte de poder desarrollar casi todas las ideas que he tenido pero quedan más. Todavía algunos no sé qué serán. Ahora estoy en **una época personal y profesional muy buena**, en el que voy cumpliendo todos los objetivos y eso me hace muy feliz

¿De cuál de sus éxitos está más orgulloso?

Todo lo que rodea la gastronomía. Cuando era un chaval no tenía la idea ni por asomo de ser cocinero. Cuando le dije a mis padres que quería ser cocinero no les hacía mucha gracia, por eso el mayor logro que he conseguido ha sido **hacerme un camino en esto**. Un camino en el que he dejado muchas ideas y conceptos de lo que yo tenía y mucha gente que después ha recorrido sus caminos profesionales.

¿Qué pensaba ser antes de dedicarse a la cocina?

Iba a estudiar Biológicas. No era un gran estudiante. Me gustaba la biología y la geología y como mi padre quería que estudiara en la Universidad pensé en Biológicas porque me gustaba, pero no tenía ninguna gana. Lo que pasa es que tuve la oportunidad de visitar una escuela de hostelería y cuando entré y vi lo que había allí pensé que podría ser algo que me gustara. A día de hoy no es que la cocina sea mi profesión, es que es mi pasión.

¿En el día a día de qué platos disfrutas más?

Lo bueno que tenemos en los restaurantes es que comemos aquí. El personal de cocina que tenemos aquí nos guisa como si estuviéramos en casa. Cocinan menús que estén **nutricionalmente compensados**, pero todo muy casero.

¿Cuándo está en casa y tiene algo más de tiempo aprovecha para hacer algo más elaborado o más tradicional?

No, me encanta hacerme un buen cocido, lentejas o arroz, pero no me pongo a hacer **nada muy complejo**.

¿Cómo es el proceso creativo para hacer un nuevo plato?

Cuándo hacemos un plato entra dentro de un menú y tiene un porqué. Cuando hacemos ese plato está claro que una cosa importante es que dentro del menú queremos destacar algo, que pueda ser a nivel de alguna técnica, alguna elaboración o alguna influencia de un país, pero sobre todo **lo basamos en un producto** y a partir del producto y viendo todo el menú, trabajamos la idea.

De los platos más representativos, ¿con cuál se quedaría?

Hay muchos. Cada vez que haces un menú nuevo hay algunos que me gustan más o menos. Diría que hacemos un trabajo con el **aceite de oliva** muy importante, con el que hemos hecho cosas muy divertidas y muy creativas, como hacer una paella sin arroz, solo con granos de aceite de oliva.

¿Cuál es la mejor gastronomía del mundo?

Lo mejor del mundo es conocer. Todas las culturas tienen una gastronomía maravillosa. Hay cosas que te pueden gustar más o menos. Indudablemente, **la comida asiática** ha tenido un 'boom', pero ahora la conoce cualquier persona. Creo que es de la más rica y con más diversidad del mundo. Hay mucha especia y quizá no te mata. Pero creo que hay que disfrutar de la gastronomía de todas las regiones del mundo.



Paco Roncero en la presentación del nuevo producto de La Gula del Norte / D.R.

¿Un país donde la comida española no esté muy inculcada y pueda encajar?

Está muy poco inculcada en todos los países. Restaurantes españoles de calidad y que lo representen hay muy pocos. El problema es que **el producto no viaja**. Una pizza la puede hacer cualquier persona y el producto es muy fácil de conseguir. Nosotros estamos limitados porque nuestra comida está basada en productos naturales y fuera no podemos conseguirlos. Yo nunca podré conseguir una buena almeja de carril. Otra cosa es la cocina de vanguardia que es más fácil de hacer, pero más difícil conseguir gente profesional que te pueda conseguir esa cocina fuera de España.

¿Cómo fue el camino a la cocina de vanguardia?

Yo tuve la gran suerte de conocer a **Ferran Adrià** y **entrar en el equipo del Bulli** porque en el año 98 el Casino pasó a tener asesoramiento de ellos y he tenido la oportunidad de convivir con el tío más creativo del mundo y de compartir con él y su equipo muchas cosas.

¿Qué alimentos diría que son imprescindibles para una dieta de deportista?

Yo no creo en las dietas, **creo en la coherencia** y creo que lo importante es comer de todo pero con coherencia. Bastante tienes con el trabajo, con la familia y con los problemas del día a día como para encima tener que estar poniéndote límites a algo tan rico como nuestra gastronomía y nuestros productos. Intento hacer deporte todos los días, intento comer con coherencia, pero no me limito a nada.

¿Cómo compagina este mundo con su vida familiar?

Eso es lo más difícil, encontrar ese balance. Se ha cambiado mucho en las cocinas. Yo no soy partidario de que la gente pase muchas horas en la cocina. **La gente en nuestro equipo trabaja 8 horas**, para que puedan tener conciliación y para que podamos mantener el personal, porque hoy en día está muy difícil en nuestro sector.

¿Tiene dificultades para encontrar gente cualificada?

Muchas. La pandemia ha cambiado la mentalidad de las personas y la gente viene con otra idea. Ahora, cuando haces una entrevista de trabajo, lo primero que te dicen que es que quiere jornada continua y librar sábados y domingos. Aquí tenemos **buenas condiciones laborales** y aun así nos cuesta conseguir personal. Hay poca gente dispuesta a entrar en la dinámica de un restaurante.

¿Qué consejo le daría a alguien que quiere seguir sus pasos?

Si alguien quiere ser cocinero lo más importante es **que haga lo que le guste y que lo haga con pasión**. Este es un sector muy bonito, pero también es muy duro. Si no lo vas a hacer creyendo que vas a conseguir cosas y con una pasión desmesurada al final vas a terminar cansándote y te dedicarás a otra cosa y será tu profesión y ya está. Pero cuando alguien busca retos en la vida y busca crecer, es importante que lo haga con toda la pasión del mundo.