

Con estrella y sin michelín

Algunos de los mejores chefs rompen con el estereotipo y se lanzan a correr. Paco Roncero hasta ha escrito un libro

■ FERNANDO MIÑANA



Paco Roncero, en el maratón de Nueva York de 2009, su estreno en la larga distancia. ■ R. C.

LITERATURA

Proliferan los libros. La pasión por correr ha provocado una avalancha que invade las librerías. 'Correr por correr', 'Running para perezosas', 'Mujeres que corren', 'No pienses, corre' o 'Correr en femenino' son algunos ejemplos.

Clásicos. Entre los más vendidos están 'De qué hablo cuando hablo de correr', de Haruki Murakami; 'Nacidos para correr', de Christopher McDougall, o 'Correr o morir', de Kilian Jornet.



David Muñoz, en plena carrera. ■ R. C.



Quique Dacosta, en San Sebastián. ■ R. C.

Paco Roncero, dos estrellas Michelin en su firmamento, era uno de esos cocineros rechonchos que se ajustaban al estereotipo. Hace seis años, en septiembre de 2008, acudió a ese paraíso que es el cabo de Creus para aprender del número uno, de Ferran Adrià. Un cambio de planes le dejó las mañanas libres. Y sin mucho más que hacer en aquel lugar, en los alrededores de Roses, se puso unas bambas y salió a correr por el monte. Un minuto, dos, tres... Al octavo ya no pudo más y, exhausto, rojo como un tomate raff, se tuvo que parar. Roncero pesaba 112 kilos y llevaba 15 años sin hacer deporte. Pero no se rindió y un año más tarde, el 1 de noviembre de 2009, se lanzó por los cinco barrios de Nueva York para acabar cruzando la meta del maratón en Central Park.

El chef del mechón blanco es una de esas personas que abrazan las dos cosas que están más de moda en España: la cocina y correr. Porque en las sobremesas de este país se habla últimamente de eso, de cuánto te cuesta hacer un kilómetro en tus carreras y de esferificaciones y trampantojos.

Roncero vuelve este año a la carrera más famosa del mundo, la ganadora del premio Príncipe de Asturias de los Deportes, como una demostración de que aquello no fue un brindis al sol. Desde aquella mañana en el Ampurdán, el chef madrileño no ha vuelto a pararse. Fue perdiendo kilos hasta convertirse en un deportista saludable que, incluso, llegó a lucir tableta en la portada de 'Men's Health'. Y por el camino se ha atrevido con el triatlón de media distancia: 1.900 metros de natación, 90 kilómetros de ciclismo y 21 de carrera a pie. Aunque su mayor atrevimiento, quizá, sea la última creación con

su firma: 'Correr, cocinar y ser feliz' (Ediciones B).

La portada del libro recoge su esencia, una fotografía de Paco Roncero sonriente (ser feliz), que sujeta una ensalada en una mano (cocinar), mientras cuelgan del hombro sus Under Armour (correr). El chef de La terraza del Casino de Madrid cuenta su experiencia en la carrera a pie y además regala más de 60 recetas novedosas y saludables para atletas. Que no todo es pasta y arroz blanco. El nuevo Roncero pesa 78 kilos, 34 menos que aquel

día en los alrededores del Bulli, y el 2 de noviembre volverá a cruzar el puente de Verrazano en Staten Island junto a otros 30.000 corredores.

Correr ya forma parte de su vida y es casi tan importante para él como cocinar. Roncero ya era un hombre de éxito en 2008, pero no era feliz. La plenitud le ha llegado sumándole unas zancadas cada día. Correr no merma su oficio. Los minutos salen del tiempo para dormir. El cocinero se marcha a las seis o las siete de la mañana a la Casa de Campo para darle caña a las zapas. No perdona cuatro, cinco o hasta seis días a la semana, dependiendo de los objetivos.

Al principio contó con la ayuda de un fondista ilustre como es Fabián Roncero (plusmarquista español de 10.000 y medio maratón), que le asesoró en sus primeros entrenamientos cuando aún era un corredor pesadote, pero ahora ya vuela solo. Y da igual si está en el extranjero. Allí también se calza las deportivas y sale a recorrer la ciudad donde esté. En uno de sus últimos viajes conoció al nutricionista del ciclista Mark Cavendish, quien le despertó la curiosidad por el pistacho de California, un fruto seco que, dice, es muy saludable.

David Muñoz, el veloz

Roncero no es el único. El rey de los cocineros-corredores es, sin duda, David Muñoz. El genio de DiverXo, el único 'tres estrellas' de Madrid, no madruga. El trasnocha para correr en la paz de la nocturnidad, cuando ya ha apagado los fogones y el cliente ha dejado atrás su mágico rincón repleto de cerdos alados. El cocinero de la cresta se estrenó en el maratón de Madrid y logró bajar de las tres horas y media, que no está nada mal. Mejor incluso que Gordon Ramsay, el creador del 'Pesadilla en la cocina' anglosajón, que era el tres estrellas Michelin (en realidad acumula 16) que lideraba el ranking virtual de los cocineros maratonianos.

Pero hay más. Como Pedro Larumbe, José Luis Esteban, Ricard Camarena o el mismísimo Quique Dacosta, otro con tres estrellas que no perdona la carrera ni aunque esté en la Conchinchina. El chef de Dénia asegura que no se puede ir de una ciudad sin haber corrido por ella. La que más le gustó para gastar suela fue Berlín, con un parque enorme como Tiergarten. Dacosta comparte los entrenamientos con sus más de 45.000 seguidores en Twitter. El valenciano, además, usa el hashtag #runquierun como un guiño al 'run, Forrest, run' de la película 'Forrest Gump' para contar sus galopadas desde su casa del Montgó, el monte donde vive, y a la que regresará jadeante por ese duro tramo final cuesta arriba. Cocineros saludables y corredores obsesivos. El mundo al revés.