SPORTASTY E



liene el Barça un entrenador que predica con el ejemplo y la profesión. Entrena. Y mucho. Y este equipo empieza a notar la nueva fuerza de los que les aprietan las tuercas. Cuando el común de los mortales está hoy aterrizando en la realidad tras la playa, las paellas y los chupitos, Luis Enrique lleva un mes y medio poniendo a punto a la plantilla con un numeroso equipo técnico que busca la casi perfección en cada jugador. Planes personalizados en busca de objetivos concretos para cada uno de estos deportistas de élite cuyo valor de mercado



Entrenador entrenado

es -casi siempre- proporcional al compendio de talento, técnica y físico. Escribo esto mientras observo a los que, como la mayoría, nos marcamos a partir del día 1 nuevos y buenos propósitos deportivos y nos proponemos cuidar la maquinita un poco más. Siempre ayuda ver cómo los entrenadores de profesión, modelo para muchos en lo que a poner en forma se refiere, no luzcan barrigas prominentes o se paseen entre los rondos sin sudar el chándal. Luis Enrique destila por los poros esfuerzo, carreras de orientación y perfección en la preparación física. Motivador.













ecuerdo la vuelta al cole con la fragancia de libros nuevos, el olor de sacar punta al viejo lápiz, la sensación de nervios de saber "en qué clase me tocará" y el peso de la mochila en la espalda. Me viene en mente la última semana de vacaciones con sabor marino junto a la culpabilidad de no haber acabado los deberes del verano y el placer de haber aprovechado cada rayo de sol. Mirando el cromatismo del cielo en Es Vedrà (mágico adiós a las vacaciones), evoco todos los vinos que me han acompañado este verano. Y hago sus notas de cata como si fueran mi diario sensorial que hay que entregar a la vuelta de la vida "normal". El rosa lo pone el glamour de Angelina Jolie y Brad Pitt con su Château Miraval, convertido en objeto de deseo y de disfrute en la mejor de las compañías. Me encantaría comentar con ellos su vino y celebrar su reciente boda. Quién sabe, ojalá algún día los tenga sentados en mi restaurante de Madrid para armonizar a mi gusto su affaire vinícola. Un vino que no es solo famoso por sus propietarios y un color de moda, incluso en los terrenos de juego. El tinto, que sería como la equipación blaugrana oficial, lo firma Podere San Cristoforo que proviene de la Toscana más Mediterránea, la Maremma, que juega con la Sangiovese y tiene un monovarietal de Petit Verdot firmado por Lorenzo Zonin: sexy, elegante y auténtico. Y el dorado, las adoradas burbujas...

Si es que Ibiza es tan internacional que acabas degustando lo mejor del mundo. Lo sé, me lío yo solo y cada vez que voy a Ibiza me lían en el Lío. Este año el restaurante más fashion de la "familia" Pachá va de cine y nos recuerdan que "cantando bajo la lluvia" el otoño está a la vuelta de la esquina. Unos apuntes más de la isla mágica y acabo (aunque nunca se acaban). El Hotel ME by Meliá con su piscina de 360 grados y el Aguas de Ibiza Lifestyle & Spa, ambos en Santa Eulalia. Mi tienda fetiche por excelencia es Sluiz (Carretera de Sant Miquel, kilómetro 4) en Santa Gertrudis de diseño, decoración v con objetos insólitos de diseño propio: ropa. zapatos, maletas, muebles, candelabros. Hay

algo que adoro. Nada y es de preciosos colores. Y lo he comido en el estupendo Es Torrent. Loritos fritos en un ambiente único al borde del mar en la bahía Porroig (Carretera Sant Josep-Eivissa, Sant Josep de sa Talaia) que me ayudan a aguantar hasta que los vuelva a degustar en casa de mi admirada, querida y fabulosa Carme Ruscalleda (Sant Pau- Carrer Nou, Sant Pol de Mar). ¡Nos vemos muy pronto!

ESTRENOS Y REESTRENOS... DE CINE

El nuevo curso, aún para muchos, dicta más una nueva etapa que la sensación que tenemos al cambiar el año numérico. Algunas de las principales novedades que trae este 2014-2015 en Madrid vienen de la mano de mis "compis de cole", como la renovación de Estado Puro en el Paseo del Prado (Plaza Cánovas del Castillo, conocida como la Plaza de Neptuno, y lugar de celebraciones de la afición rojiblanca) del excepcional cocinero y gran amigo que es Paco Roncero; y de Sergi Arola que sigue on fire con su vermutería SOT (Zurbano, 31): un espacio canalla para disfrutar de su cocina más informal.

Me encantaba estrenar algo el primer día de clase. Quería que todos me vieran más alto y moreno que nunca. En esta escuela del trabajo también estoy de estreno, o mejor dicho reestreno. En Platea Madrid (Goya,5) con Arriba, mi restaurante Prêt à porter en la capital con mi toque vanguardista. El antiguo cine Carlos III se viste de ocio gastronómico y yo quiero ofrecer cocina de mercado seleccionando los mejores productos v transformándola: buscando la simplicidad que al final es el verdadero lujo. Cordura y locura de mi creatividad y de mi herencia para que disfrutéis a tope.

CORRIENDO... AL GYM

Volveremos al cole o no, pero después de los excesos veraniegos, si hay un sitio donde seguro todos pensamos regresar es el gimnasio. Esos "cuarenta y cinco minutos" de entrenamiento que si sabes los ejercicios justos a hacer (¿cuáles son?), tienes constancia (y constancia no es un par de veces...al mes) y lo puedes compartir

"Correr al final puede ser una gran meditación, una gran excusa para escuchar el latido de tu corazón"



para ser más competitivo e ir mejorando... ¡tan buenos resultados da! Y todo esto pensando en el plano filosófico que tiene el deporte... Correr al final puede ser una gran meditación. Una gran excusa para escuchar el latido de tu corazón; porque del resto de constantes, distancia recorrida y calorías consumidas ya se ocupa uno de los gadgets ultramodernos que me regalaron por mi cumpleaños...hace casi un año, y que ahora por fin estrenaré en mis carreras por el Retiro, aunque eso sí, sin renunciar a mi happy playlist que acompañará cada zancada y despedirá a cada caloría quemada. Al final la música es el mejor energizante y al quemar grasas se multiplican las endorfinas que te relajan y te hacen ser más feliz. Mis amigas me dicen que a todo ello le tendría que sumar seis zumos detox... Y vasos y vasos de agua mineral, que nos da la vida, es la que mejor sienta y estando hidratados se nota en la piel. Aunque, lo que importa de verdad, no es estar cachas, o perder kilos, si no lucir una gran sonrisa.

Cuando éramos pequeños las cosas que escribíamos se podían borrar porque teníamos goma. Después, a partir de un curso te haces mayor y te hacen escribir con el bolígrafo. Y a veces también te equívocas y sólo te dejan tachar y poner entre paréntesis o poner típex (aunque que se nota el pegote). Por suerte casi siempre escribo en ordenador donde esos dramas ya no existen. Cuando borras, es para siempre. En honor a las palabras que siempre nos acompañan y que gracias a ellas hemos tenido el conocimiento quiero recordar a nuestro cliente más erudito en Freixa Tradició y amigo de la familia, Jaume Vallcorba; gran amante y conocedor de la música clásica, de los vinos internacionales y de la buena gastronomía. Gracias por llenar nuestras mesas de poesía. Brindaremos por usted armonizando esas setas que tanto le gustaban y que mi padre borda. Y no es amor de hijo, que también, es admiración del maestro cocinero. No nos quejemos porque se han acabado las vacaciones, demos las gracias por haberlas disfrutados y que tenemos tantas cosas por las que volver a empezar.