



SPORT & STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

**CARME CHAPARRO**

# **Sobre ruedas**

Su vida gira sin parar pero ha aprendido a gestionar el poco tiempo que tiene, a reservar un espacio para cuidarse y a saber frenar cuando toca. El éxito de su primera novela confirma que, con esfuerzo y orden, todo sale rodado

**CARME CHAPARRO** LA PERIODISTA CATALANA TRIUNFA CON 'NO SOY UN MONSTRUO'

# “Me cuido sin obsesionarme”



CARME BARCELÓ CRISTINA GONZÁLEZ FOTOS

**M**ás de 75.000 libros vendidos en dos meses. Su primera novela ha llenado el estadio, es aplaudida a rabiar y ya tiene su primer título al margen del propio, 'No soy un monstruo'. Premio Primavera 2017. Casi nada. Carme Chaparro, periodista de raza con 20 años de profesión a la espalda, llega puntual y sonríe por el escenario elegido. “Echo de menos el mar y a mi gente pero me siento muy bien en Madrid. Me gusta volver a Barcelona porque las ciudades son emocionales. Aquí has nacido, te has formado y te has tomado tu cervecita en la ‘Ovella negra’. ¡Qué tiempos!”.

Tiempo. La palabra que más se repite durante toda la conversación. La clave de todo. En positivo y en negativo. Carme saca su iPad del bolso y un teclado. “Te presento mi oficina móvil -explica riendo- y el aparato donde se ha gestado esta novela entre trenes, en el parque con las niñas, en la hora de la comida en la tele o en la sala de espera del dentista. Pero ya no digo casi nunca: ‘no tengo tiempo’. He aprendido a exprimirlo, a gestionarlo al máximo, a saber decir que no y a pensar en pequeñas parcelas”. La periodista dedica una de ellas al ejercicio físico “para cuidarme, por salud, pero sin obsesionarme. Pretender tener el cuerpo de una veinteañera con 44 años es absurdo. Me libera mucho haber llegado a este punto. Tengo una Power Plate, mancuernas y una elíptica en casa, además de correr detrás de mis hijas, claro”.

Nos tomamos un ‘mini suizo’ cerca de la Villa Olímpica. A nuestro lado hablan del Barça. “Mi familia y yo somos muy culés. Cuando gana, fantástico. Pero cuando pierde intento tener sangre fría y pensar que eso no me puede poner de mal humor”. Las alegrías se las provoca ahora su novela y esos personajes “con los que empatizo, especialmente con los femeninos. Y una parte de mis amigos y familia está en todos ellos. Es una forma de agradecerles que me hayan acompañado en este camino”. Como la acompañó, mientras escribía, la música de Silvia Pérez Cruz y de Bruce Springsteen. Glory days, Carme.

“ Soy muy culé. Cuando pierde el Barça intento tener sangre fría y no ponerme de mal humor ”



## MAKING OF



Llegó directa del AVE cargada con sus libros y su trepidante energía. Allí la esperaban una bicicleta **Brompton**, nuestra estilista **Aurora Rodríguez, de Acqua Perruquers** y su querida Barcelona. Una matinal divertida e inolvidable.



**Y ELLA RECOMIENDA LEER...**



**ANA**  
Roberto Santiago. Ed. **Planeta**

**NUESTRA CASA EN EL ÁRBOL**  
Lea Véllez. Ed. **Destino**

**INCÓGNITO. LAS VIDAS SECRETAS DEL CEREBRO**  
David Eagleman. Ed. **Anagrama**

**OPTION B**  
Sheryl Sandberg. Disponible en **Amazon**

**CHARLOTTE**  
David Foenkinos. Ed. **Alfaguara**



Con las vacaciones a la vuelta de la esquina, hacer la maleta y que no nos falte nada se ha convertido en todo un reto. En Sport & Style te proponemos nuestros imprescindibles.



Gafas de sol vintage de **Loewe**.



Estampado botánico  
Bañador de **Scalpers**.



Fragancia aventurera  
Así es la nueva **Savage de Dior**.



Básicos imprescindibles  
Camiseta de **Orlebar Brown**.



Para explorador@s  
**Tomtom Adventure**.



Gorra de algodón de **Zara**.



Con la música a otra parte **Altavoz portátil de B&O**.



'Portatodo' Para documentos, ordenador, billetes... de **Gucci**.



Compañera de viaje  
Maleta de **Samsonite**.

Piel protegida Resistente al agua, de **Selvert**.



Para runners de **Asics**.



Piernas cansadas. La solución es este gel de **María D'uol**.



**Eventos & Celebrities & Solidaridad**



Presentación de 'La vida nuestra', el nuevo cortometraje de Estrella Damm

El cineasta Raúl Arévalo y los actores Peter Dinklage, Alvaro Cervantes, Ingrid García-Johnson y Marcel Borrás presentaron en la Antigua Fábrica Damm su nuevo 'corto', 'La vida nuestra'. La firma ha vuelto a apostar por una emocionante historia mediterránea que ya está disponible en [www.mediterraneamente.es](http://www.mediterraneamente.es)



Gemma Mengual diseña bikinis para Dos Mares

La campeona de natación sincronizada presentó el jueves su primera colección de bikinis para la firma Dos Mares en la plaza Narcís Oller de Barcelona. Un evento muy divertido en el que Gemma estuvo rodeada de amigos y fans que no quisieron perderse su estreno como diseñadora.



**Maletas contra el hambre**

Los días 22 y 23 de junio llega la iniciativa solidaria Maletas contra el Hambre a la Estación de Sants. Solamente con el gesto de pesar tu maleta en la báscula contribuirás con la campaña de verano de los Bancos de Alimentos. Los kilos de todas las maletas se convertirán en productos Danone para la Fundació Banc d'Aliments.



**SPORT & STYLE**

Directora: Carme Barceló  
Email: [sportstyle@diariosport.com](mailto:sportstyle@diariosport.com)  
Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15



**ESPACIO FOODIE**



**MAITE ANTÓN**  
@MaiteAnton81



**BY DAMM Y LOS HERMANOS ADRIÀ**

## Malquerida, el nuevo estilo de cerveza

Roja y fresca, con flor de Jamaica, naranja, malta de cebada, trigo y maíz. Así es Malquerida, la primera cerveza creada para acompañar las elaboraciones inspiradas en la cocina latina. Una novedosa propuesta que nace de la fascinación de Ferran Adrià, Albert Adrià y su equipo por las posibilidades creativas de este tipo de cocina y su perseverancia para convencer a Damm de la necesidad de crear una nueva cerveza, muy fresca, capaz de acompañar sus sabores picantes, ácidos, intensos y afrutados.

Un año de experimentación descartando ingredientes y



# Revolución verde

El chef Rodrigo de la Calle, el gran renovador de la Cocina Verde en España, está convencido de que a todo el mundo le gusta la verdura... "pero aún no lo sabe". A él no solo le apasiona y es una de las bases de su filosofía de vida, sino que, además, ha creado el concepto de 'Revolución verde' para reivindicar los platos elaborados a base de verduras, frutas y hongos. "Me he dado cuenta de que mucha gente no come verduras por varios motivos. El primero es que cocinarlas es más complicado que la carne y el pescado, ¡mucho más difícil! El segundo es que nos las han cocinado muy mal... Me refiero a los puntos de cocción", asegura en su libro 'Cocina Verde' (Planeta Gastro), donde nos demuestra que es posible hacer recetas de alta cocina basadas en verduras y hortalizas. Marcelino Jiménez, chef del restau-

rante vegetariano The Green Spot, y Julia Kleist, especialista en cocina del mundo vegetal, también creen que el 'mundo verde' ha dejado de ser un boom para convertirse en una realidad. "Cada vez es más necesario para todo el mundo comer menos carne por salud y medio ambiente. En The Green Spot no se echa de menos la carne y el pescado al ofrecer un tipo de cocina vegetariana muy creativa, un viaje gastronómico a través de los sabores del mundo aplicado a las verduras. Trabajamos muchas opciones para sustituir las proteínas de la carne, como los garbanzos, el tofu, los frutos secos, el tempeh, etc". Un consejo básico para disfrutar más de la verdura es algo tan simple como comprar los vegetales propios de cada estación del año. "Hay cosas que sim-

**The Green Spot** (Reina Cristina, 12. Barcelona) es un vegetariano que también adoran los no vegetarianos. Su propuesta se basa en la cocina mediterránea y se inspira en cocinas de todo el mundo para ofrecer platos originales, coloristas y muy sabrosos. Nuestros imprescindibles: el tartar de remolacha con aguacate; la pasta fresca integral roja con setas y acedera; la pizza negra de carbón activado con calabaza, cebolla caramelizada, queso de cabra y pistachos; y el lime pie.



plemente no nos gustan porque nunca las hemos comido en su estación. Se nos ha olvidado su sabor, su aroma o textura", asegura De la Calle. Luego hay que saber manejar su frescura, técnica de limpieza, conservación y punto de cocción. Otro de los secretos para hacer atractiva este tipo de cocina es la regla de los sabores opuestos: si una verdura es amarga, hay que añadirle dulce, y a la inversa.

"Es tal mi fe en la cocina verde que ya no hago platos de carne y pescado. Ahora les toca pasar a ser actores secundarios. Andoni Luis Aduriz me abrió los ojos. Me quedé más tranquilo, pude entender por qué disfrutamos más con un cochinito asada que con un manojito de espárragos a la plancha recién cortados. Comemos los iconos que nos han enseñado nuestros padres. Nos han enseñado a celebrar entre asados y mariscos, que una fiesta empieza con jamón y que no hay barbacoa sin panceta o morcilla. ¿Y si cambiamos la forma de celebrar los acontecimientos?". Ese es el reto que nos lanza Rodrigo de la Calle.

combinaciones, y un año de trabajo intenso por parte de un equipo sin precedentes formado por Ferran y Albert Adrià, Ferran Centelles (sumiller de elBulli 2000-2011), Marc Álvarez (responsable del área de coctelería de elBarri), Paco Méndez (cocinero y socio de Albert Adrià en HojaSanta) y los maestros cerveceros de Damm.

Todo para encontrar el maridaje perfecto: el color rojo de la flor de Jamaica, con el aroma cítrico de la naranja, la acidez y la textura del trigo y el toque del maíz. El resultado ha sido Malquerida, una cerveza sorprendente y única.



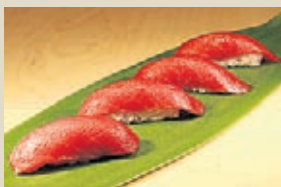
plante es algo tan simple como comprar los vegetales propios de cada estación del año. "Hay cosas que sim-



### TUNATECA BALFEGÓ

(Avinguda Diagonal, 439. Barcelona)

Es el primer espacio gastronómico del mundo dedicado al atún rojo. Un acogedor restaurante en el que no solo se come sino que también se aprende. En su carta, que mezcla la cocina mediterránea con la japonesa, apuestan por degustar el atún tanto de la manera más pura y auténtica eligiendo la deliciosa trilogía de sashimi; como acompañado de arroz y alga nori disfrutando con los Uramaki de toro con aguacate y salsa de sésamo; o cocinado probando la espectacular ventresca confitada con germinados. Muy recomendable.



Un antes y un después en el placer de comer atún rojo



### BIGKOKKA

(Passatge Mercantil, 1. Barcelona)

Situado en un barrio con tanto encanto como el Born, este recién inaugurado restaurante hará las delicias de los amantes de la cocina peruana y japonesa. De la fusión de ambas cocinas nacen platos tan apetecibles como la berenjena asada con sumiso de ají amarillo e hilos de boniato, el ceviche de atún con leche de tigre de miso y mandarina, el arroz verde con caldo de marisco y soft Shell Crab o el pez mantequilla marinado en miso a la Robata con encurtidos Nikkei. Un sitio para tenerlo en la agenda.



La cocina nikkei más auténtica de la ciudad