

DIARIO EL CORREO, S. A. U. Depósito legal BI 49-1958. Imprime: Comeco Gráfico Norte, S. L. U. / Control de OJD / Autocontrol de la publicidad.

© DIARIO EL CORREO, S. A. U. Reservados todos los derechos, queda prohibida la reproducción, distribución y comunicación pública, total o parcial de los contenidos de esta publicación, en cualquier forma o modalidad, incluida, expresamente, la mera reproducción y/o puesta a disposición de los mismos como resúmenes o revistas de prensa con fines comerciales, sin la previa, expresa y debida autorización de DIARIO EL CORREO, S. A. U.

BILBAO: 48011. Gran Vía, 45, 3ª planta. Apartado 205. Tfno. 944870100.

VITORIA: 01008. Aranzabal, 9. Tfno. 945167300. (D.L. BI167-04).

MIRANDA DE EBRO: 09200. Av. Comuneros de Castilla, 4, 1ª planta, ofic. C. Tfno. 947331453. (D.L. BI174-04). BARAKALDO: Tfno. 944372622. (D.L. BI170-04).

DURANGO: Tfno. 944372622. (D.L. BI172-04). GERNIKA: Tfno. 944372622. (D.L. BI171-04). MARGEN DERECHA: Tfno. 944372622. (D.L. BI169-04).

NERVIÓN IBAIZABAL: Tfno. 944372622. (D.L. BI173-04)

PUBLICIDAD Y ESQUELAS: Tfno. 946620033.

Vitoria: Tfno. 945569016. Fax 945147791.

TIENDAS: Bilbao: Gran Vía, 45. Tfno. 946620055.

Vitoria: Florida, 18. Tfno. 945569018.

ATENCIÓN A SUSCRIPTORES: Tfno. 946620044 y 945569017.

E-mail: suscripciones@elcorreo.com

ATENCIÓN A LECTORES: Tfno. 946620055 y 945569018.

E-mail: info@elcorreo.com

VERMÚ DE DOMINGO

«Las comidas sencillas, si están bien hechas, son las mejores»

Rafael 'Influencer' gastronómico

Simpático y socarrón, dice que «con lo que cuestan algunos restaurantes, voy al mercado y me hago una fiesta que me dura toda la semana»

ROSA PALO



Advertencia: esta entrevista da hambre. Mucha. Tanta que, cuando acabe su lectura, es probable que quiera poner en práctica alguna receta de Rafael. Porque Rafael Antonín, rebautizado como 'Rafael' por ser el que más crudo vendía en su empresa, se ha convertido a los 65 años en uno de los mayores 'influencers' gastronómicos de este país (tiene más de un millón de seguidores en redes) sin ser cocinero profesional ni tener restaurante propio. Ahora, su segundo libro, 'Grandes éxitos de Rafael' (Planeta), recoge algunos de sus platos más famosos, desde sus célebres tortillas rellenas hasta arroces exquisitos. Simpático y socarrón, este defensor a ultranza de la cultura del mercado que hace una cocina rica y variada sin usar electrodomésticos sofisticados («un aparato en casa como mínimo se ha de utilizar 12 veces al año; si no, ni tengo espacio ni quiero tenerlo»), se levanta cada día a las 4.30 horas para colgar sus recetas. Sí, también los domingos.

– Dígame un aperitivo fácil para el domingo.

– Fácil, fácil, fácil... para mí son imprescindibles las aceitunas con anchoa, los berberechos y una salsa picante. El 70% de los domingos que puedo lo hago.

– ¿Cómo se convierte uno en 'influencer' gastronómico?

– Pues es una evolución. Y porque un buen día, para seguir a mis hijas y no perder el contacto con las futuras generaciones, me metí en esto. Y enseguida me di cuenta de que esto sería el Scalextric de este siglo.

– Pues se ha adaptado de maravilla: edita sus vídeos, controla las estadísticas, habla con sus seguidores...

– Es el conjunto de todo eso lo que lo hace divertido. Según el día que sea o la temperatura que haga, diseño una receta que encaje a mis seguidores, no a mí: a mí me pueden gustar las ostras, pero si yo las pongo un lunes, canta muchísimo. He de poner algo que guste, y para esto tienes que tener comunicación con los que te siguen. Y has de contestar porque, si no, la gente deja de comentar. Somos una comunidad en la que nos contamos muchas cosas. Y, con los años, he conocido a muchísima gente que me sigue, y a la que veo periódicamente. He hecho muchas amistades.

– ¿Hace dieta alguna vez?

– Sí, sí. Yo hago un par de meses vegetarianos al año, y me van sensacional. Conozco muy bien las frutas y las verduras, y tengo una



Rafael se levanta de madrugada todos los días para colgar sus recetas. E. C.

colección de aceites de toda España y otra de vinagres que no te lo imaginas. Puedo hacer ensaladas durante todo el mes sin repetir.

– ¿Hay algún producto que no le guste?

– No puedo decir me gusta o no me gusta, porque en una casa con nueve hermanos nos daban de comer de todo. Cuando estaba enfermo me daban hígado porque decían que aquello era muy bueno, pero el hígado, los riñones, todas estas vísceras no las soporto, solo los callos. Y el único foie que como es el de pato. Con trufa y un buen champán [risas].

– ¿Cuál es el primer sabor que recuerda?

– Huevos fritos con patatas fritas. Teníamos una señora que venía a planchar cada semana, la Concha, que hacía unas patatas a daditos y te ponía un huevo frito, y aquello era una fiesta. Muchas de las comidas más sencillas, si están bien hechas, son las mejores.

– Y si a esos huevos fritos les añadimos unos ajos tiernos o unos pimientos...

– Mira, no me provoques, porque podemos poner un día jamón ibérico, otro unas gambitas, otro unos pulpos o unos calamaritos encebollados. Las combinaciones son cientos, cientos: te puedo hacer una carta solo de huevos fritos diferentes.

– ¿Alguna vez ha llamado a Telepizza?

– No. Yo creo que la pizza es el producto que antes llega deteriorado. Una pizza tiene una vida buena de 3 a 5 minutos, cuando te la dan caliente y con el queso fundido. Entonces no creo en las pizzas. Sí creo en una evolución muy importante que han hecho las redes sociales, que han empezado a enseñar hamburguesas, hamburguesas, hamburguesas, y nos hemos dado cuenta de que lo de McDonald's no es una hamburguesa, que las otras hamburguesas son las buenas, porque ¿cómo entiendes que por cinco euros te den una hamburguesa y una bebida? Yo siempre he dicho que, si quieres comer diferente el día de Navidad, ve a McDonald's, porque lo recordarás toda la vida.

Estrellas del rock

– Hablando de Navidad: deme una receta sencilla y resultona para estas fiestas.

– Pues podríamos marcar unos lomos de rape. Los sacamos, ponemos un poquito de harina con mantequilla y hacemos un 'roux' para espesar, ponemos un caldo de pescado, perejil, unos berberechos, el rape y lo dejamos 5 minutos. Al mismo tiempo, hacemos una picada de almendras, piñones o cualquier producto similar con ajito y aceite, se la añadimos y ya está. Con esto podemos comer.

– Ahora hay cocineros que parecen estrellas del rock.

– Porque vemos una parte que es muy mediática, y nos enseñan lo bien que lo hacen ellos. Pero, tal como está la situación económica y no sé qué y no sé cuántos, lo que estamos pagando cuando entramos en un restaurante es casi más de mano de obra que de comida. Entonces han de ser mediáticos, sí, porque han de hacer platos para que la gente vaya.

– Pero estos restaurantes no solo te ofrecen comida, sino vivir una experiencia.

– Sí, pero cuando la experiencia vale 250 euros por persona, yo cojo los 250 euros más los 250 euros de la pareja, me voy al mercado y me hago una fiesta que me dura toda la semana.

LA NÚMERO **1** DE BILBAO

lotería **ORMAECHEA**

¿Y SI CAE **AQUI** EL GORDO DE NAVIDAD?

DESCARGA NUESTRA NUEVA APP **LOTERIAS.EUS**

VENDIDO AQUI **EL GORDO NAVIDAD**

2022

+18 JUEGA CON RESPONSABILIDAD