

08/09/2011 -

## Alessandro Circiello, la salute è servita



### Intervistiamo lo chef Alessandro Circiello, volto noto al pubblico televisivo e "promotore di salute".

Un volto conosciuto al grande pubblico quello dello chef Alessandro Circiello, che seppur giovane ha alle spalle un curriculum di tutto rispetto, con esperienze in ristoranti stellati in giro per l'Europa e parecchie partecipazioni televisive, tanto che spesso viene etichettato come "il cuoco di Rai Due". Premiato nel corso del 2010 con il premio Solidus al "Miglior chef dell'anno", Alessandro Circiello sta oggi per pubblicare il suo secondo libro, dal titolo "Tutti a tavola, la salute è servita", in libreria dal prossimo 21 settembre edito da Kowalski Editore - RAI ERI, che arriva dopo l'esordio di "La salute vien mangiando" a conferma di quanto la cucina dello chef si intrecci a doppio filo con il benessere del commensale, da non considerare unicamente dal punto di vista del gusto. Per usare le parole dello stesso autore, l'obiettivo dichiarato è quello di conseguire "il massimo allettamento del palato nel rispetto della salute". Un obiettivo che si è posto anche presso il suo nuovo "Sanacafè" di Roma, poco più di 50 posti a sedere per poter "mangiare bene, con un prodotto-servizio da stella Michelin ad un prezzo democratico".

Indaghiamo un po' più a fondo il rapporto tra gusto e salute, rivolgendo qualche domanda direttamente ad Alessandro Circiello.

**Sembra che il mondo della cucina non possa più permettersi di sottovalutare il legame tra alimentazione e salute. Quanto è importante oggi per uno chef considerare i vari passaggi che portano alla realizzazione di un piatto (dalla scelta degli ingredienti fino alle tecniche di cottura) come un unico processo, teso non solo alla soddisfazione del palato del cliente ma anche al benessere della sua persona?**

In cucina l'eccellenza di un prodotto prevale su quella dello chef. Nel nostro mestiere c'è una cosa di cui sono assolutamente sicuro: è che la buona cucina è il risultato di una combinazione perfetta, composta per il 60% dalla qualità dei prodotti e per il restante 40% dall'abilità del cuoco che li elabora. Chi cucina associa, valorizza, assimila le materie prime. Due mele della stessa varietà non avranno lo stesso gusto se sono cresciute a qualche chilometro di distanza, dato che la composizione del suolo sarà differente. Due melanzane non saranno mai uguali magari perché una ha visto il sole mentre l'altra era nascosta da una foglia. Il cuoco deve tenere conto di queste minime differenze per esaltarle. La cucina è una forma di chimica intuitiva dove bisogna associare cotture, temperature e ingredienti. Ad ogni temperatura ogni singolo ingrediente può avere una reazione, ma bisogna anche verificare i prodotti ed estrarne il sapore al massimo. Sbucciare, tritare, bianchire, chiarificare ed altre tecniche ancora. Oggi la valorizzazione di un ingrediente nel piatto è un elemento di distinzione tra chi cucina. Il top è cercare i produttori, i prodotti dove nascono, alla continua ricerca dell'alimento migliore. L'arte culinaria è una questione di "Prodotto e Professionalità", è importante come si serve al commensale ogni alimento al massimo delle sue potenzialità.

**Quanto questo modo di approcciarsi alla preparazione dei cibi può rivelarsi anche educativo?**

Il cuoco deve essere sempre "promotore di salute", applicando le tecniche professionali dell'alta culinaria per poter nutrire il corpo in modo sano, affermando prodotto, menu, piatto e ambiente per soddisfare ciascuno dei cinque sensi. Una linea di cucina che si propone l'appagamento dell'intelletto, e rivela il suo intento di rinnovamento culturale. Se si comprende un cibo, una preparazione, un piatto si degusta, si assaggia, si cerca di cogliere i sapori, si compie un'operazione intellettuale e per farlo si richiedono competenza e capacità di capire. Dal punto di vista del gusto possiamo sostituire le antiche cotture prolungate a cotture brevi che valorizzando gli ingredienti e i loro valori nutritivi, ridurre al minimo i grassi animali utilizzando l'olio extra vergine d'oliva come indicato nella dieta mediterranea da poco riconosciuta patrimonio dell'Unesco, cuocere il minimo indispensabile le verdure, utilizzare il sale il minimo indispensabile, sostituendolo con le erbe aromatiche fresche. Tra l'altro, andando di moda, se ne trovano sempre fresche nei mercati.

**Nel libro si trovano spunti interessanti anche per preparazioni all'apparenza semplici e di uso quotidiano, come nel caso del perfetto uovo sodo. Si può dire, mutuando le parole dello chef Gusteau del film "Ratatouille", che "tutti possono cucinare" ma a patto di conoscere le basi delle tecniche di preparazione e di rispettare gli alimenti, per non disperdere le loro proprietà nutrizionali?**

La cottura è un argomento delicato e centrale in cucina, tutti possono "cuocere" ma per cucinare è bene rispettare le basi della culinaria. Nella mia cucina la cottura perde questo ruolo centrale e viene occupato da altri elementi, primo tra tutti la personalità degli ingredienti. Senza buoni prodotti non c'è buona cucina, i prodotti devono essere fatti bene, coltivati o allevati nella maniera giusta, preparati secondo le tecniche più accurate e rispettose della salute dell'individuo e dell'ambiente. Perciò la cottura non deve essere eccessiva, non deve trasformare ma rispettare, non deve distruggere il sapore primario ma metterlo in rilievo. I vegetali si possono mangiare crudi, perciò il cuoco si limiterà a scottarli, è aberrante far cuocere per ore una zuppa o un minestrone, un buon brodo bollente versato sulle verdure tagliate a cubetti regolari, basta ad offrire un'ottima zuppa. Insomma, se dovessi riassumere brevemente il mio punto di vista direi che la cottura è l'arte di usare il calore per esaltare i sapori e non per mandarli in fumo.

Francesco Benincasa

[Annunci PPN](#)