

A tu per tu con Circiello Presto nelle librerie il libro del cuoco di Raidue: «Tutti a tavola. La salute è servita»

«Il cibo (sano) ve lo racconto io»

Simona Caporilli
s.caporilli@iltempo.it

■ Alessandro Circiello è conosciuto come il cuoco de «I fatti vostri», Raidue. Ma basta parlarci 5 minuti per scoprire che in tasca ha una laurea honoris causa in Scienze dell'Alimentazione, che è in tv dal 2004, che ha in cantiere un libro e una rubrica pomeridiana in Rai.

È stato confermato a «I fatti vostri»?

«Mi daranno uno spazio nuovo, si vedrà dove».

Una nuova rubrica?

«Sì sì, mi vogliono dare un qualcosa di più importante. Sono stato due anni a "I fatti vostri". In ballo c'è uno spazio pomeridiano su Raidue e c'è anche l'opzione Raiuno, sempre il pomeriggio, per parlare di cucina».

Oltre alla Rai?

«Le rubriche del Tg2 Costume e società, ne curo diverse».

«Tutti a tavola, la salute è servita» (Kowalski Editore e Rai Eri). Di cosa parla il libro?

«Uscirà il 21 settembre, ci sono circa 300 ricette. Suggerimenti pratici su come non rovinare le materie prime in cucina, a che punto della cottura bisogna mettere il sale. E preservare i valori nutrizionali».

E la salute?

«Esatto, l'argomento che mi contraddistingue. Ad esempio, piuttosto che cuocere gli spinaci in acqua bollente è preferibile spadellarli, per non disperdere le vitamine e i sali minerali: elargisco consigli su come evitare burro e margarina».

Magari più grassi.

«Sì. E inoltre l'utilizzo di frutta e verdura di stagione. Poi ci sono anche ricette per l'estate, come le bucce di melanzana, che fanno bene all'abbronzatura. Al Tg1 delle 20 ho parlato di frutta colorata che giova alla salute».

I suoi esordi in tv?

«Allora... Da quando lavoravo al Grand Hotel Palace, era il 2004. Mi hanno proposto una rubrica su Alice Channel, canale tematico di Sky, circa 150 puntate con Rosanna Vaudetti, ex Signorina Buonasera della Rai. Poi sono arrivati i programmi di Guardi e Raisat Salute...».

Nella sua biografia c'è scritto che lei ha ricevuto una laurea honoris causa. In cosa?

«Quella con la Vaudetti! In Scienza dell'Alimentazione all'Università di Siderno».

Un piatto di stagione, che consiglia?

«Una ricetta estiva? Un gelato salato o un'insalata di pesce bianco o azzurro».

