

# PARLA LO CHEF CIRCIELLO BUONE IDEE CHE AVANZANO: COSÌ RICICLATE IL PANETTONE!



Alessandro, che ha deliziato con i suoi piatti vip e politici (da Madonna a Putin), ci regala qualche idea anti-spreco e sulla cucina in tivù dice che...

**Vincenzo Petraglia**

Roma - Gennaio

**H**a cucinato, fra gli altri, per Rania di Giordania, Vladimir Putin, Madonna e il Dalai Lama ed è spessissimo ospite in programmi televisivi. Alessandro Circiello sarà da fine gennaio in onda su Rai Gulp e Rai YoYo con *Ricette per ragazzi* e noi di *Top* non potevamo non chiedergli qualche dritta per "disintossicarci" dagli eccessi delle feste natalizie appena passate, insieme con qualche idea per mettere al bando lo spreco e recuperare, in tempi di crisi come questi, il cibo avanzato.

## «Centrifugati a volontà...»

**Alessandro, le festività natalizie sono appena finite. Che cosa ci consigli per depurarci**

**dalle abbuffate di questi giorni?**

«Consiglio di mangiare tanti centrifugati, per esempio di melagrana e zenzero fresco, che hanno virtù antitumorali e antiossidanti. Spazio anche a frutta di stagione, legumi ed erbe aromatiche fresche, da usare al posto del sale. Per il condimento utilizzate sempre olio extravergine di oliva, ricco di proprietà benefiche per il nostro organismo. Infine, per quanto riguarda la cottura dei cibi, sempre meglio non farli cuocere troppo perché l'eccessiva cottura comporta la perdita di molti dei loro valori nutritivi».

**Una ricetta per recuperare il cibo avanzato dalle feste?**

«I tartufi di panettone (la ricetta completa è nel riquadro in alto, ndr), che possiamo pre-

parare con il panettone o il pandoro avanzati. I tartufi si possono presentare sia come piccole sfere al cioccolato sia sotto forma di panettone sbriciolato in bicchiere, ricoperto da uno strato di panna e decorato con arancia candita».

## «Partiamo dalla colazione...»

**A fine gennaio sarai in onda con *Ricette per ragazzi*, nel quale poni al centro l'alimentazione giovanile...**

«L'Italia è il primo Paese di obesi nella fascia d'età fino a 16 anni secondo i dati di recente diffusi dall'Ospedale pediatrico Bambino Gesù. Troppo spesso si privilegiano cibi eccessivamente calorici a scapito, per esempio, di alimenti fondamentali per la nostra salute come frutta e verdura di stagione. Nel



**SI COMINCIA DA QUI E SI ARRIVA A...**

Roma. Ha cucinato per molte star dello spettacolo Alessandro Circiello (34 anni) che mette lo stesso impegno e la stessa passione in qualsiasi sua preparazione. Anche quando c'è da riciclare il panettone, uno dei dolci caratteristici delle feste natalizie da poco passate. Con alcuni semplici ingredienti (sotto) e i suoi consigli, ecco una vera delizia tutta da gustare (a destra).



nostro programma diamo pillole quotidiane per una sana alimentazione, sia ai ragazzi sia alle mamme, partendo dalla colazione fino al pranzo, alla merenda e alla cena, con consigli pratici per i giusti abbinamenti attraverso ricette divertenti e salutari. Noi siamo ciò che mangiamo e questo non bisogna mai dimenticarlo, per cui nutrirsi bene è fondamentale per il nostro benessere».

**Che consigli possiamo dare ai genitori di oggi?**

«Innanzitutto di preferire alle classiche merendine confezionate, che per praticità si portano di solito a scuola, frutta fresca o prodotti da forno, senza conservanti e con meno grassi rispetto alle me-

rendine industriali. Abituamo inoltre i nostri figli a consumare più legumi, pesce azzurro, frutta e verdura. Può essere utile coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti, facendoli giocare con noi in cucina. In questo modo avranno un rapporto più sereno con alimenti tradizionalmente poco amati da bambini».

**«Mostra gli errori, anche banali»**

**Che cosa pensi del grande successo di MasterChef? Da che cosa dipende?**

«In primis dall'accoppiata Sky-Magnolia. Hanno avuto il merito di aver investito in un programma che comunica molto bene la cucina come talent. E poi molto dipende anche da professionalità, estro e creatività  
*continua a pag. 125*



La ricetta di Alessandro Circiello

## TARTUFI DI PANETTONE



**Ingredienti per 8 tartufi:** • 300 g di panettone • 20 cl di panna fresca • 900 g di cioccolato fondente • 5 cl di Cointreau • 50 g di scorza di arancia candita • 100 g di cacao amaro in polvere

**Tempo di preparazione:** 50 minuti **Difficoltà:** media

**Procedimento:** In una casseruola far bollire la panna, versarla su 600 g di cioccolato sminuzzato, far sciogliere bene mescolando delicatamente senza far incorporare aria. Togliere la crosta esterna del panettone, tagliarlo a cubetti e sbriciolarlo non troppo finemente (1). Unire il panettone sbriciolato alla panna. Aggiungervi la scorza di arancia candita a cubetti (2) e il Cointreau. Mescolare fino a ottenere una massa omogenea, far rapprendere e, con il porzionatore da gelato, creare delle piccole sfere irregolari. Adagiare le sfere sulla carta da forno a distanza regolare e farle riposare in un luogo fresco (non in frigorifero). Sciogliere a bagnomaria 300 g di cioccolato e glassare le sfere, rotolarle nel cacao in polvere in modo da ottenere un'effetto cristallizzato, adagiarle su una vassoio con carta forno in modo da non fare attaccare la base, metterle in frigorifero e servirle fredde. In alternativa si può mettere il panettone così lavorato in bicchieri (3), ricoprendolo con uno strato di panna (4) e decorando il tutto con dell'arancia candita e scaglie di cioccolato (4).  
**Suggerimento:** Al posto del panettone si può utilizzare anche il pandoro, con l'aggiunta di pezzettini di torrone sbriciolato.



segue da pag. 123

dei giudici della trasmissione. *MasterChef* è molto seguito perché mostra gli errori, talvolta anche banali, che ciascuno di noi può fare a casa propria, focalizzandosi su persone normali in grado di realizzare in cucina cose anche molto belle. Con *MasterChef* l'alta cucina diviene alla portata di tutti».

**«La crisi ha certo il suo peso...»**

Perché secondo te negli ultimi anni si è avu-

ta una tale esplosione di programmi televisivi dedicati alla cucina?

«Sicuramente la crisi ha il suo peso in quanto, avendo sempre meno soldi per andare al ristorante, le persone spesso preferiscono prepararsi da sé piatti gustosi e magari anche un po' particolari. E poi credo ci sia una voglia da parte degli italiani di conoscere meglio le materie prime, le loro proprietà nutritive, i loro abbinamenti ottimali. L'Italia è un Paese con una biodiversità straordinaria».

Quando ti sei innamorato del tuo mestiere?

«Vengo da una famiglia di ristoratori. I miei zii e i miei nonni avevano delle trattorie, e così ho fatto la scuola alberghiera dove ho trovato insegnanti molto bravi. È stato lì che mi sono innamorato di questo mestiere e che sono state gettate le basi della mia carriera professionale. All'epoca di scuole alberghiere a Roma ce n'erano solo due. Oggi ce ne sono quindici».

Tu hai cucinato per molte star dello spet-

tacolo e personalità di caratura internazionale come Rania di Giordania, Madonna, Putin e il Dalai Lama. Ci racconti quali sono i loro piatti preferiti?

«Rania di Giordania ama il pesce abbinato alle verdure, Madonna va matta per i paccheri al tonno con pomodorini freschi e basilico, Putin adora i dolci inumiditi con alcolici, mentre il Dalai Lama predilige le verdure condite alla mediterranea e con particolari salse rigorosamente vegetariane».