

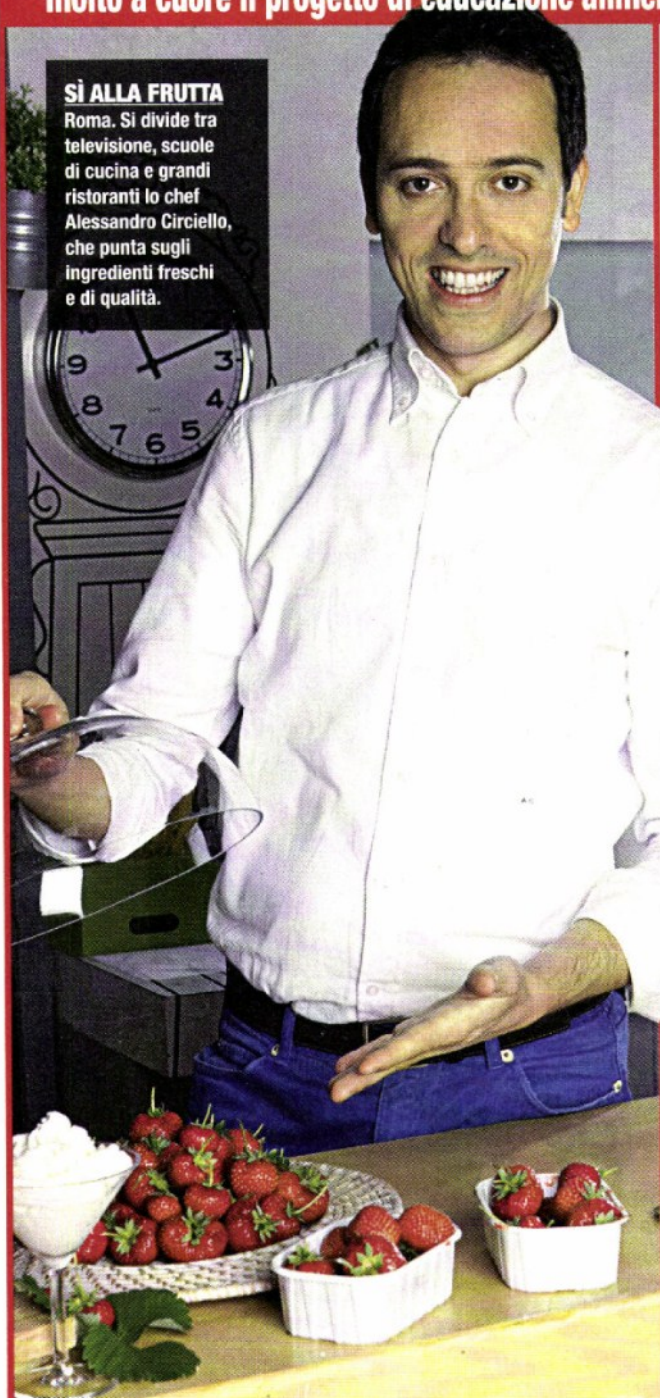
A tu per tu Ciriello è lo chef di *Occhio al prodotto*, su Alice, e di *Ricette per ragazzi*, su Rai Gulp

«Vi insegno a far mangiare bene i ragazzi»

«Ho cucinato per capi di Stato, principi, personaggi del mondo dello spettacolo... Ma mi sta molto a cuore il progetto di educazione alimentare dedicato ai giovani», conferma Alessandro

SI ALLA FRUTTA

Roma. Si divide tra televisione, scuole di cucina e grandi ristoranti lo chef Alessandro Ciriello, che punta sugli ingredienti freschi e di qualità.



Luigi Miliucci

Roma - Giugno

La sua è una cucina da dieci e lode, che predilige piatti semplici, sani e, al tempo stesso, estremamente gustosi. Alessandro Ciriello ci rivela i suoi segreti di chef e ci offre tanti consigli preziosi per la nostra alimentazione.

«Attenzione alle etichette dei prodotti», raccomanda, «ma anche a ciò che mangiano i ragazzi, per i quali è fondamentale curare l'educazione alimentare».

Ciriello, protagonista televisivo di Alice e Rai Gulp, ci racconta come è nata la sua passione per la cucina, i suoi progetti professionali e ci svela i piatti preferiti delle celebrità per le quali ha avuto l'onore di cucinare.

A cosa stai lavorando in questo periodo?

«Ogni mattina, sul canale Alice, sono al fianco di Alessandro Di Pietro in *Occhio al prodotto* e, nel frattempo, continuo a collaborare con numerose scuole di cucina. La domenica, invece, alle 16.30, sono al timone di *Ricette per ragazzi* su Rai Gulp, da cui è stato tratto un libro che ha il medesimo titolo e che si basa proprio sulla giusta alimentazione che dovrebbero seguire i giovani».

Che consigli daresti alle mamme che hanno figli in sovrappeso?

«Purtroppo questo è un problema in aumento, che deriva dalle cattive abitudini che i bambini prendono a tavola. Bisognerebbe prestare più atten-

zione alle etichette dei prodotti, evitando quelli che contengono grassi idrogenati e oli di palma. Bisogna mangiare più frutta e verdura, ricordando che la cottura determina la perdita, per esempio, della vitamina C. Sul mio sito (www.alessandrociriello.com, ndr) ci sono anche molti consigli sulla sicurezza alimentare. «Noi siamo ciò che mangiamo» diceva il filosofo Ludwig Feuerbach ed è una sacrosanta verità».

«Educo i giovani a mangiare sano»

Oltre che chef, sei anche un personaggio televisivo...

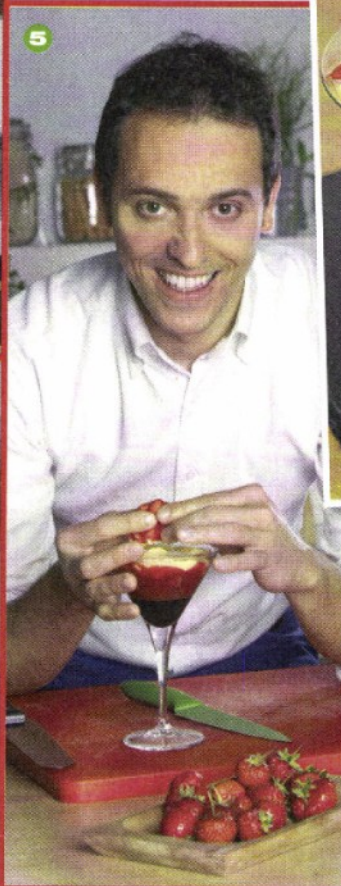
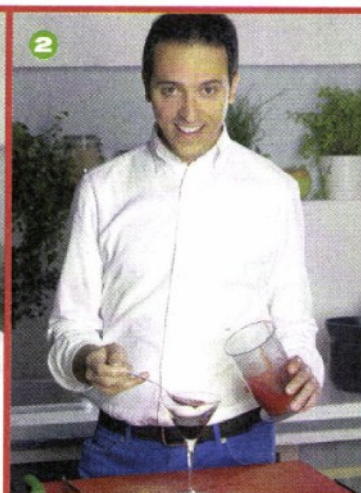
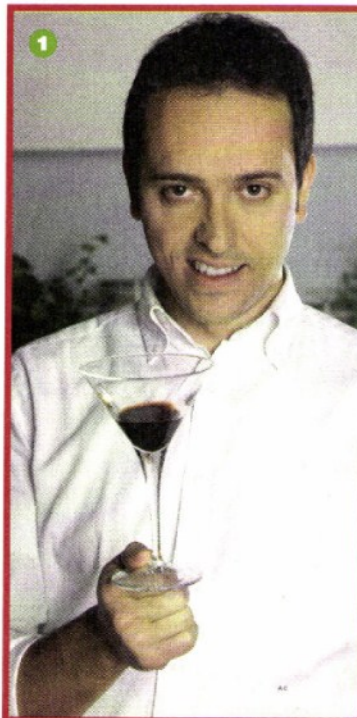
«Oggi ormai, in televisione, "spadella" chiunque. Io, invece, ho cominciato ben undici anni fa. Tra l'altro sono particolarmente orgoglioso dell'idea realizzata su Rai Gulp in collaborazione con il direttore Massimo Liofredi, visto che non esisteva ancora un programma che insegnasse ai ragazzi le regole base per un'alimentazione sana ed equilibrata. Usiamo un linguaggio semplice e privilegiamo ricette veloci e, soprattutto, non particolarmente care, usando carne bianca, cereali, pasta e pesci "poveri", come alici, nasello e sgombrò».

Com'è nata la tua passione per la cucina e quando hai capito che poteva diventare un mestiere vero e proprio?

«Dopo le scuole medie ho scelto l'Istituto alberghiero. Allora c'era una sola scuola alberghiera a Roma, lontana da casa mia, e dovevo alzarmi alle sei! Inoltre, a quell'epoca, quella scuola non solo non era di moda, ma erano in molti a credere che chi la sceglieva lo facesse perché aveva poca vo-

continua a pag. 132

A tu per tu Insolito mix di fragole e caffè per il dessert facile da fare, proposto da Circiello



Tiramisù alle fragole

Ingredienti per 4 persone

- 4 tazzine di caffè espresso • 100 g di savoiardi
- 2 fogli di gelatina • 200 g di mascarpone • 400 g di fragole
- 2 tuorli d'uovo • 80 g di zucchero semolato
- 50 g di acqua

Procedimento

Unite al caffè espresso lungo dello zucchero e la gelatina, versate in un bicchiere di vetro e ponete a raffreddare in frigo. A parte, montate i tuorli con lo zucchero restante e con l'acqua bollente versati a filo, unite il mascarpone e amalgamate.

Composizione


In coppe singole create un fondo di gelatina al caffè, appoggiate sopra i biscotti imbevuti nel caffè, versate la crema al mascarpone, unite le fragole a cubetti. Suggestivo: in alternativa alla gelatina di caffè, potete mettere un frullato di fragole e menta.

segue da pag. 131

glia di studiare! In altri Paesi europei non è così e da sempre quella dello chef è considerata una professione prestigiosa. I miei zii e i miei nonni avevano dei ristoranti e così, sulla scia della tradizione familiare, ho seguito quella strada».

«Madonna va pazza per i paccheri»

Hai cucinato per tanti vip: ce n'è qualcuno che ricordi con particolare emozione?

«Ho lavorato in grandi alberghi e ho servito capi di Stato, principi, sceicchi, ma anche personaggi dello spettacolo. Penso alla regina Rania di Giordania, ad Andrea Bocelli, ma anche a Madonna. Lei è ghiotta di paccheri al pomodoro, che aveva gustato ad Amalfi. A riprova che è proprio la semplicità a stupire in cucina e a essere alla base dei gusti dei grandi della Terra! Rania di Giordania, per esempio, predilige una dieta mediterranea a base principalmente di pesce e di legumi». 

COME SI FA

Ricetta semplice da realizzare per questo dessert che stupirà gli ospiti. L'ingrediente base è il caffè, con cui si crea il primo strato di gelatina (1). Su questo si mette un frullato di fragole e menta (2), poi i savoiardi bagnati nel caffè (3) e la crema al mascarpone (4). Si completa con le fragole a dadini (5).