

## IN LIBRERIA

# Imparare a degustare gli alimenti

Un libro per aiutare grandi e piccini a riportare sui giusti binari il rapporto col cibo

di MARCO BOSCO

Un atto d'amore, una filosofia di vita, un percorso culturale di apprendimento e conoscenza. È tutto questo e ancor di più la cucina per **Alessandro Circiello**. Un approccio appassionato, che il cuoco romano prova ora a raccontare, e a spiegare con contenuti concreti, al pubblico dei più giovani e alle loro famiglie. Con il suo nuovo libro di Ricette per ragazzi, Circiello si rivolge dunque ai commensali presenti e futuri: a chi, cioè, decide o deciderà presto cosa, come, e soprattutto dove andare a mangiare. L'obiettivo, come ci racconta lui stesso in questa breve presentazione della sua più recente fatica editoriale, è quello di aiutare grandi e piccini a riportare sui giusti binari il rapporto col cibo, nella consapevolezza dell'importanza di ogni scelta alimentare.



Il cibo rappresenta da sempre la vita stessa: è la materia prima che sprigiona nel nostro corpo quel calore che ci permette di muoverci, di lavorare. Il cibo è ciò per cui i nostri progenitori lottavano in ambienti e

momenti difficili, ma oggi può anche trasformarsi in vera e propria arte e armonia estetica. Eppure l'atto di nutrirsi, in condizioni di abbondanza, può diventare un momento di vera e propria sofferenza e il pensiero del cibo un'ossessione». Racconta così, **Alessandro Circiello**, le ragioni della sua ultima fatica editoriale: uno «strumento utile a degustare gli alimenti in modo consapevole e soprattutto a riportare sui giusti binari quel rapporto col cibo spesso troppo conflittuale».

D'altronde, racconta sempre lo chef romano protagonista, tra l'altro, di varie trasmissioni Rai a tema culinario, «sono fermamente convinto che uno stile alimentare bi-



## “Movimenti”



**Chi:**  
**Davide Rotondo**  
**Resident manager**

Proveniente da una famiglia impegnata da cinque generazioni nel settore alberghiero, Davide Rotondo inizia la propria

carriera nell'hôtellerie e nella ristorazione fin dai tempi della scuola, facendo esperienza in bar, discoteche e alberghi della Versilia. Terminati gli studi, si imbarca sulle navi Msc per poi tornare in Toscana, dove lavora per un'azienda di catering. Successivamente entra in Orient-Express (oggi Belmond), compagnia in cui rimane per quattro anni,

soprattutto in qualità di barman. La sua carriera procede quindi ricoprendo incarichi di sempre maggiore responsabilità (capo barman, maître, sommelier e poi f&b manager) in diverse strutture italiane e inglesi, quali il Royal hotel di Bristol, il Park Hotel Villa Ariston di Lido di Camaiore e il Principe di Forte dei Marmi, prima di approdare infine al CastaDiva inizialmente in qualità di f&b manager e ora di resident manager.

**Dove**  
CastaDiva Resort & Spa  
Via Caronti, 69  
22020 Blevio  
Tel 031 32516010

Fax 031 3251225  
fb@castadivaresort.com  
www.castadivaresort.com

### Perché

«Credo che la motivazione principale risieda nella mia aspirazione alla crescita continua, nelle mie innata curiosità e nel desiderio di sperimentare sempre nuove mansioni, in modo da completare la mia professionalità. La promozione, per cui ringrazio il direttore **Andrea Lucio Luri**, sempre pronto a stimolarmi, ritengo infatti sia stata una sorta di ufficializzazione di una propensione già riscontrabile nel mio lavoro quotidiano qui al CastaDiva».

## Una delle Ricette per ragazzi

**Carciofi sorpresa**

**Ingredienti per quattro persone**

6 cuori di carciofo, 8 filetti di acciughe, 150 g di pane grattugiato, 100 g di pomodorini pachino, timo, origano, foglie di basilico, succo di limone e olio extravergine di oliva qb.

**Procedimento**

Pulire i carciofi lasciando la parte centrale e passarli nel succo di limone. Cuocerli quindi in acqua bollente e salata e poi passarli in acqua con ghiaccio per bloccare la cottura e fissare il colore. Dividere

in due parti i cuori di carciofo.

Mescolare il pane grattugiato con il composto di pane per poi formare dei rotolini. Sistemare i cuori di carciofo su una teglia da forno, adagiarvi i rotolini di acciughe e gratinare il tutto in forno a 180 gradi per quattro minuti.

Dorare i pomodorini nell'olio con il basilico, disporli quindi nel piatto di portata e ultimare con i nidi di carciofi e un filo d'olio.



## La scheda

**Alessandro Circiello**

Ricette per ragazzi

Rai Eri

188 pagine

15,00 euro



Da molti anni impegnato in iniziative e campagne volte a promuovere la salute legata alla cucina, in questo libro Alessandro Circiello propone ai più giovani, ma anche ai loro genitori, 150 ricette per un'alimentazione sana ed equilibrata: corredate

di disegni, vivacizzati da una grafica accattivante, suddivisi in base ai pasti (colazione, pranzo, merenda e cena), con alcuni consigli sugli alimenti, i loro abbinamenti e le loro proprietà, e con uno sguardo ai “falsi miti”, i piatti di Circiello confermano l'importanza di un'alimentazione corretta, ricca di alimenti freschi come verdure, carne, legumi e pesce, combinati in modo da incontrare i gusti dei più giovani, ma al contempo in grado di rispondere a tutte le indicazioni di una corretta dieta mediterranea.

lanciato e una stimolante educazione al gusto rappresentino, fin dall'infanzia, i primi passi di un sano percorso di crescita e di sviluppo fisico: la migliore strada se si vogliono prevenire molti dei disturbi alimentari caratteristici della nostra

società dell'opulenza, tra cui l'obesità, che è una delle principali cause dell'accorciamento della vita».

Perché, per Circiello, non c'è solo la via delle diete per combattere il sovrappeso: «Quando l'obesità dipende solo da un cattivo rapporto con il cibo, e non da altre cause

organiche o psichiche, io credo che per ripristinare un modo corretto di alimentarsi sia più efficace la cucina che non la dieta; credo che il rimedio vero non consista nella privazione di alcuni alimenti ma nella conoscenza e nella valorizzazione di tutti. Chi ingurgita il cibo in quantità eccessiva in realtà dimostra di non saperlo apprezzare, di non sapersi concedere il piacere della tavola: una pratica raffinata che consiste anche nel non saturare i nostri organi. Allora il rimedio migliore non sta nell'evitare quanto c'è di meglio, ma nel rapportarsi con il cibo, imparare a conoscerlo, a valorizzarlo, a cucinarlo, a portarlo in tavola».