

A tu per tu Alessandro Circiello da tempo ha messo la sua maestria in cucina al servizio del gusto e della salute. In questi giorni è tra gli ospiti di "TuEat" a Roma

«A MANGIARE SANO S'IMPARA DA BIMBI PERCHÉ "L'APPETITO VIEN GIOCANDO". PAROLA DI CHEF!»

«Coinvolgete i vostri piccoli mentre preparate centrifughe colorate o dolci fatti in casa: l'alimentazione così diventa un divertimento»

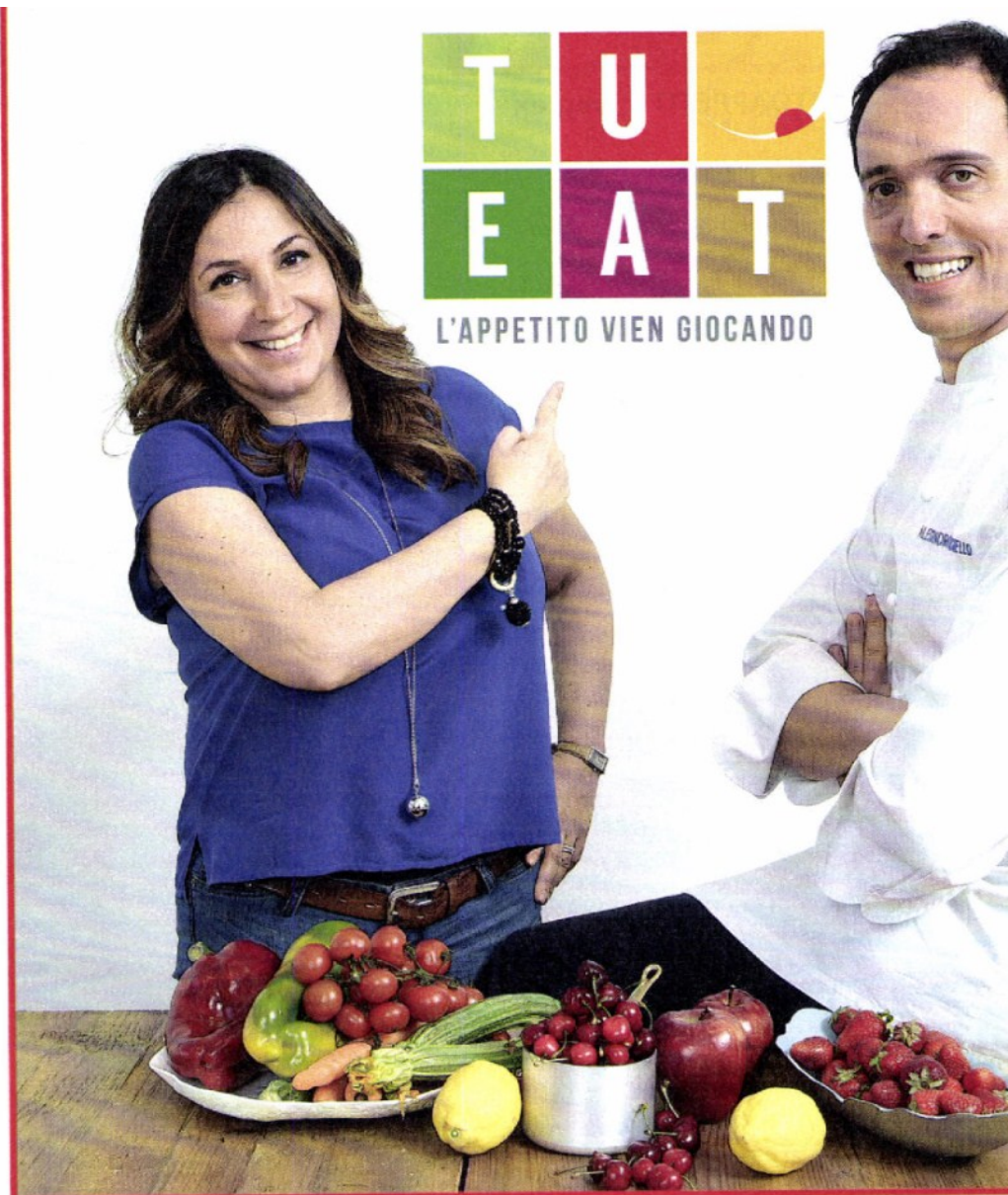
Luigi Miliucci

Roma - Giugno

Sensibilizzare i più piccoli e le loro famiglie a un'alimentazione sana e di qualità. È l'obiettivo di "TuEat - L'appetito vien giocando", l'iniziativa in corso a Roma all'auditorium Parco della musica. Attraverso show cooking, laboratori ludico-didattici, corsi di cucina e degustazioni, la manifestazione promuove il buon cibo come abitudine di vita da far adottare (anche e soprattutto) ai più piccoli. «Le abitudini a tavola del futuro adulto», spiega Coletta Ballerini, amministratrice unica di Comunicazione 2000, promotore e organizzatrice di TuEat, «si impostano e consolidano nei primi anni di vita del bambino e in età scolare, fasi fondamentali della crescita in cui è necessario porre le basi per lo sviluppo di uno stile alimentare sano. Per questo, è fondamentale educare a una corretta cultura dell'alimentazione, a partire dalla famiglia e dalla scuola che rappresentano i primi ambiti di formazione e consolidamento dei gusti e delle abitudini».

Tre bambini su dieci sono obesi

L'attività fisica, un corretto stile di vita e una dieta equilibrata rappresentano il miglior strumento per ridurre il rischio di insorgenza di diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. E per evitare sovrappeso e obesità: problemi sempre più frequenti, negli ultimi anni, anche nei più piccoli. Si è stimato che 3 bambini su 10, tra i 7 e i 10 anni, ne siano interessati. Tra i testimo-



nal di TuEat c'è lo chef Alessandro Circiello. Mago dei fornelli e volto Tv, Circiello è impegnato in iniziative volte a promuovere la salute a tavola. E ci regala consigli e gustose ricette per i nostri figli.

Un'alimentazione equilibrata è da sempre alla base della tua filosofia in cucina.

«Sì, la salute a tavola è un argomento che mi sta particolarmente a cuore. Me ne occupo in questa occasione, così

come ho sempre fatto nella mia rubrica all'interno de *I Fatti Vostri*, su [Raidue](#), e nel mio programma su Rai Gulp *Ricette per ragazzi*. Sono sempre stato convinto, infatti, che imparare a mangiare bene

CHE FAME!

Roma. L'obesità infantile è in crescita anche nel nostro Paese. Per questo è nata una manifestazione come "TuEat - L'appetito vien giocando" (www.tueat.it), che insegna a mangiare sano, divertendosi. Tra gli ospiti, lo chef Alessandro Circiello (38 anni), qui con Coletta Ballerini, organizzatrice della manifestazione.



sia un'abitudine da coltivare sin da piccoli».

Quali le principali raccomandazioni da fare ai genitori sull'argomento?

«Innanzitutto, suggerirei loro di applicare la cosiddetta

tecnica del mangiare a colori. Ogni colore rappresenta infatti una vitamina. Bisogna rispettare la stagionalità dei prodotti e variare ogni giorno gli ingredienti utilizzati nei piatti che proponiamo ai bambini. I genitori, poi, devono avere il controllo del frigorifero e della dispensa. Molti non lo fanno, purtroppo, parcheggiano i loro figli per ore davanti alla Tv e lasciano che mangino qualsiasi cosa. Coinvolgerli nella preparazione di piatti sani, farsi aiutare da loro, spiegarli i valori nutrizionali degli ingredienti può invece divertirli e far capire l'importanza dell'alimentazione».

«Le tecniche per farli ingolosire»

Anche il gioco può essere un buon escamotage per far sì che non facciano capricci a tavola?

«È una tecnica intelligente per ingolosire i piccoli. Nella preparazione di un piatto possiamo ottenere questo risultato variando, per esempio, le consistenze degli alimenti. Come con degli appetitosi stecchi di merluzzo croccante: ai bambini sembrerà di mangiare un gelato e i genitori riusciranno nella non semplice impresa di fargli mangiare del pesce».

Come si preparano?

«È facile: il merluzzo va bollito, mentre l'impanatura esterna e le diverse consistenze al palato si ottengono con riso soffiato tritato e granella di nocciole».

Un'altra ricetta?

«Un modo per far mangiare le verdure ai più piccoli può essere quello di inserirle nella preparazione di un hamburger vegetale. Vanno usate patate

PESCE E VERDURE A PROVA DI CAPRICCI, 2 IDEE DAL LIBRO "RICETTE PER RAGAZZI" (RAI ERI)

HAMBURGER VEGETALE

Ingredienti per 4 persone

- 4 panini piccoli al latte e sesamo • 180 g di patate
- 1 carota • 1 zucchina • 30 g di farina di semola • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • 120 g di lattuga
- Per il ketchup • 30 g di salsa al pomodoro fresco • 3 g di aceto bianco • 8 g di zucchero

Preparazione

Realizzate una base di patate bollite e formate gli hamburger con uno stampo o un coppapasta, aggiungendo le zucchine a cubetti spadellate, le carote bollite e il basilico. Infarinare gli hamburger con la farina di semola e dorateli in padella con olio. Tagliate a metà i panini, dorateli in padella e farciteli con l'hamburger vegetale, il pomodoro, la lattuga e, infine, con il ketchup fatto in casa.

STECCHO DI MERLUZZO CROCCANTE

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di merluzzo a filetti • 100 g di riso soffiato • olio extravergine d'oliva q.b. • 80 g di nocciole

Preparazione

Preparate dei bastoncini di merluzzo fresco: bollite il merluzzo in acqua, poi fatelo raffreddare e salatelo. A questo punto dategli la forma di una crocchetta e inseriteci uno stecco di bambù per ottenere lo spiedino. Per ottenere l'impanatura esterna, prima immergete gli spiedini nell'olio, poi cospargeteli di riso soffiato tritato e granella di nocciole; infine, dorateli in una padella antiaderente in modo da renderli ancora più friabili all'esterno, oppure in forno con carta da forno e poco olio.

bollite a cui si dà la classica forma dell'hamburger con uno stampo o un coppapasta. E si aggiungono zucchine e carote. Si passa l'hamburger nella farina di semola per poi dorarlo in padella (per i dettagli vedi il box, ndr)».

Per lo spuntino di metà pomeriggio, come sostituire le merendine industriali?

«L'ideale è una dolce fatto in casa: una crostata, per esempio, in cui per la frolla usiamo l'olio extravergine di oliva, accompagnata da un estrat-

to di carota. I centrifugati di frutta e verdura, grazie anche ai loro colori vivaci che incuriosiscono i piccoli, sono la migliore alternativa alle bibite gassate. In più, ai genitori va ricordato di imparare a leggere le etichette dei prodotti che acquistano, così da evitare, per esempio, quelli che contengono grassi idrogenati».

Da bambino qual era la tua merenda preferita?

«Ai miei tempi, si mangiava tanto pane e pomodoro oppure pane e marmellata». 17