

A TAVOLA CON LO CHEF

I consigli di **Alessandro Circiello**, cuoco amatissimo anche in tv, per una cucina natalizia buona, sana e a prova di tradizione

«In cucina ci vuole equilibrio, perché il nostro benessere dipende da ciò che mangiamo, dalle materie prime che scegliamo e da come le lavoriamo e le cuciniamo». È questa la filosofia dello chef **Alessandro Circiello**, romano, 40 anni, volto noto in casa Rai grazie alle sue rubriche all'interno delle trasmissioni *Buongiorno benessere* in onda il sabato mattina su Rai1 e *TG2 Frankenstein*, dal lunedì al venerdì, su Rai2. Una filosofia che ha una sola eccezione: il Natale. In questo caso, infatti, lo chef concorda sul fatto che la tradizione vada rispettata facendo, all'occorrenza, uno strappo alla regola. Anche se poi c'è modo e modo e di farlo. Come ci spiega quando lo incontriamo.

Come si concilia la tavola imbandita per le Feste con il benessere?

«Recuperando dopo. In seguito a un pranzo o a un cenone particolarmente ricco, la cosa migliore è fare il pieno di frutta e verdura di stagione nei pasti successivi. A Natale non si può prescindere dalla tradizione che, in Italia, comprende un vero e proprio mosaico di ricche ricette regionali. Piatti di famiglia, tramandati dalle nostre nonne che devono trovare posto sulle nostre tavole, perché parliamo di un patrimonio di ricette e di sapori che non ha eguali nel mondo».

Ci fa qualche esempio?

«Il capitone in Campania. Le cotolette di agnello con i carciofi nel Lazio. Ma anche i tortellini in brodo di cappone, la melagrana, la frutta secca... C'è una cosa da dire, però:



questi sono tutti piatti che, derivando da un'economia prevalentemente contadina, rispettano la stagionalità degli alimenti. Che è una componente fondamentale della buona cucina, della buona tavola e della buona salute».

Il torrone, il panettone e il pandoro, invece, uniscono l'Italia...

«Sì, sicuramente. Anche se poi, pure in questo caso, esistono delle specificità regio-

nali. Non possono mancare a Natale, ma è anche possibile fare delle rivisitazioni più leggere. Per esempio, io una volta ho fatto un panettone alla griglia con un sorbetto al mandarino».

Un pranzo di Natale può essere buono e allo stesso tempo sano o questa è una sfida impossibile?

«È sicuramente una sfida che si può vincere. E,

come dicevo prima, senza allontanarsi troppo dalla tradizione. Un esempio? Come antipasto si potrebbe preparare un'insalatina con arance, baccalà e frutti rossi, come primo un piatto di tortellini con brodo di cappone e, per secondo, un tacchino farcito di castagne e melagrana».

Anche a casa sua vince la tradizione?

«Assolutamente. Se penso ai miei Natali in famiglia, mi vengono subito in mente le alici fritte di mia nonna. Lei le serviva come antipasto insieme con i carciofi alla romana, cotti in casseruola con la menta, le patate e il pangrattato. E poi il torrone con il cioccolato fondente, che a casa mia non manca mai».

Durante le Feste è lei a cucinare per i suoi cari?

«Mai! - Ride. - Non si fidano. In genere ci pensa mia mamma. Ma capita spesso che a Natale io lavori e, quindi, festeggi con il mio staff di cucina, la mia brigata. Dopo il servizio, di solito verso le tre del pomeriggio, ci sediamo insieme a tavola e ci godiamo il pranzo che abbiamo preparato per i clienti accompagnato da un buon vino».

C'è un piatto da proporre durante le Feste che accontenta sempre tutti?

«I tortellini in brodo e le lasagne al forno sono dei classici sempre graditi, anche all'estero. Li conosco e li apprezzano tutti, da Oriente a Occidente».