



# CIRCIELLO

«La mia cucina: semplice, italiana, sana e a colori»

**Rita Vecchio**

È uno chef che comunica tanto. E non solo con il gusto, con il sapore, con i piatti. Volto molto noto della televisione, Alessandro Circiello sa il fatto suo. Ogni sabato su Rai1 a "Buongiorno Benessere" dove prepara secondo i principi della nutraceutica e ospite al Tg2 della mattina. E sempre sposando il principio di cucina e salute, è da pochi mesi alla guida del Ristorante Esposizioni all'interno del Museo di via Nazionale di Roma (ex quartier generale di Antonello Colonna). Oltre che firmare il menu della Luiss Villa Blanc in Roma, dove insegna.

**Circiello, come diventa chef?**

«I miei nonni avevano una trattoria. Scegliere l'alberghiero si

gnificava seguire una strada che conoscevo. Il cuoco per me era un mestiere curioso e folle».

**In che senso?**

«Mi appassionava molto. Ma dire di volere fare lo chef non era facile. La cucina italiana era piena di pregiudizi e stereotipi. Era "donna": cucina era mamma, era nonna. Era un mestiere artigiano, diciamo. I viaggi mi hanno allargato la visione, la mente, la prospettiva. Ho imparato come fosse invece un mestiere da professionista, non di ripiego e nemmeno barcollante (visto che allora si beveva tanto in cucina!). E che non era solo arte, ma anche cultura e scienza. Il cuoco oggi è considerato un professionista, che piaccia o no, grazie anche alla tv».

**A chi critica gli chef in tv?**

«Credo che non ci sia da criticare. Ma da ringraziare, perché comunicano arte, cultura e salute».

**Un'esperienza che l'ha segnata?**

«Il Ristorante "Au Crocodile" di Strasburgo, è uno di quelli che mi hanno segnato. Un tre stelle Michelin, dove c'era rigore e leadership. La cucina è questione di attimi, bastano pochi secondi e puoi distruggere tutti i piatti. In Italia avevamo Marchesi, capostipite della nuova cucina.



Lui e pochi altri. Ma la tecnica della cucina francese era davvero sconosciuta a tanti. E c'era da apprendere, soprattutto nella pasticceria. Il sottovuoto, l'abbattitore, cotture che da noi prima non c'erano tanto».

**Che si ricorda di Marchesi?**

«Mi è stato di esempio. Un compositore. Un pittore. Un artista a 360 gradi».

**Con quale piatto ha iniziato? Ha fatto danni?**

«Le salse. A scuola ne avrò bruciata qualcuna... (ride, ndr). Mi mancava la pratica».

**La sua filosofia?**

«Credo nella cucina nutriceu-

## L'identikit

**NOME** Alessandro  
**COGNOME** Circiello  
**ETÀ** 41  
**ALTEZZA** 190  
**PESO** 80  
**SITUAZIONE SENTIMENTALE** Single  
**IL PIATTO TOP** La pasta  
**IL PIATTO PREFERITO** Mangio a colori  
**IL VINO PREFERITO** Quello buono ma italiano  
**LA CANZONE DEL CUORE** La voce del silenzio - Andrea Bocelli  
**L'ULTIMA VACANZA** Scelgo l'Italia  
**UN VIZIO** Non ho vizi minori  
**UN PREGIO** So amministrarli  
**SQUADRA DI CALCIO** AS Roma

tica, in una cucina che dia benefici. Insegno al master della Luiss e cerco di trasmettere questo. Non a caso, nella mia cucina faccio il "brunch a colori" dove frutta e verdura colorano 30 piatti. Nell'idea che al giorno dobbiamo mangiare 5 colori».

**La sua cucina in tre parole?**

«Semplice, italiana, sana».

**Quando non cucina che fa?**

«Mi piace il calcio, sono tifoso della Roma. Gioco a calcetto con gli amici. E pratico la dieta mediterranea, sano stile di vita».

**Progetti nel suo immediato futuro?**

«Fare il cuoco promuovendo salute. Sempre di più».