

INTERVISTA

IN TIVU' ALESSANDRO CIRCIELLO DISPENSA CONSIGLI E RICETTE A «I FATTI VOSTRI» E A «BUONGIORNO BENESSERE» SUL MANGIARE SANO E... NOSTRANO

LO CHEF dei Vip

Alessandro Circiello (Roma, 05/10/1978)

Ha cucinato per Richard Gere, Madonna, il Dalai Lama, Bill Gates, Rania di Giordania e Sophia Loren, solo per citarne alcuni. E tra gli estimatori di Alessandro Circiello c'è anche Vladimir Putin: «Ha mandato a scuola da me i suoi dieci chef personali», racconta. La sua cucina piace tanto perché associa la tradizione alla nuova concezione gastronomica basata sulla sana alimentazione. Portavoce della Federazione Italiana Cuochi e della figura del cuoco come promotore di salute, il noto chef durante la settimana si occupa della rubrica «Pane, amore e calorie» a *I fatti vostri* su Rai2. «Dispenso ricette di sana

Rai 2

PANE AMORE E CALORIE

MERLUZZO IN CROSTA DI FRUTTA SECCA

Ingredienti per 4 persone

FILETTO DI MERLUZZO 800 g	€ 16,72
MANDORLE CON BUCCIA 100 g	€ 1,98
NOCCIOLE 100 g	€ 2,47
SEITTA 600 g	€ 0,89
PATATE 150 g	€ 0,15
TOTALE	€ 22,21

PREZZI MEDI FORNITI DA COLDEPETTI

Rai 2 RAIDUE
Da LUN. a VEN. mezzogiorno

I FATTI VOSTRI

alimentazione, rivisito i grandi classici della cucina italiana e li rendo leggeri», spiega. Inoltre Circiello cura lo spazio di cucina di *Buongiorno Benessere* su Rai1. «In questo caso associo ricette legate alla criticità della patologia trattata in trasmissione», aggiunge.

Quanto è importante che l'alimentazione sia sana?

«Negli ultimi anni in Italia si dà risalto alle tecniche di cottura e agli estratti di verdure, cosa che già si faceva in passato nei grandi alberghi all'estero per cui lavoro. Nel nostro Dna c'è un sano patrimonio alimentare, basti pensare alla dieta mediterranea basata su legumi, cereali, pesce azzurro, frutta e verdura di stagione, combinata con l'attività fisica».

BUONGIORNO BENESSERE

Rai 1 RAIUNO
SABATO mattina

Viva la cucina dei 5 colori

«Oltre che per un fattore estetico, è consigliabile mangiare piatti a colori nell'arco della giornata. I 5 colori, arancione, giallo, verde, blu e viola, li abbiamo durante le 4 stagioni. Per esempio, l'arancione d'estate lo troviamo nelle albicocche, in autunno nei cachi, in inverno nelle arance e in primavera nelle nespole».

Meglio se il cibo è italiano?

«Consumare prodotti italiani in questo momento è ancora più importante per aiutare la nostra

La Tv vien pranzando

Circiello ha ideato il brand «La salute vien mangiando» per cui realizza eventi e corsi di cucina salutare. In Tv ha debuttato su Alice Channel (*Casa Alice e Occhio al prodotto*), poi eccolo a *Vivere meglio* su Rete 4 e per cinque anni è stato lo chef di *Mattina in famiglia*. Per anni ha proposto ricette su Rai Gulp (*#RicettexRagazzi*) e a *Dimartedì* su La7 ha spiegato che cosa si nasconde dietro ciò che mangiamo. Ha curato diverse rubriche del Tg1 e del Tg2 ed è stato ospite di molti programmi Rai, fra cui *Domenica in* e *Porta a Porta*. Ha anche scritto 5 libri.

agricoltura. Le altre parti del mondo non hanno la nostra stagionalità, noi abbiamo il miglior clima in assoluto, che tutti ci invidiano. Inoltre, i prodotti a noi vicini hanno più vitamine, più controlli e sono più saporiti».

Ci sveli un trucco per alleggerire le pietanze?

«Per esempio la pasta bisogna cuocerla al dente, così l'indice glicemico è più basso ed è più digeribile. E poi mantenerla in padella con olio, pomodoro e verdure».

Ti occupi di nutraceutica: cos'è?

«E' la scienza che considera l'associazione fra cibi per dare dei benefici al corpo umano. Il cuoco diventa quindi un promotore di salute».

Che cosa pensi dei cuochi stellati?

«Rappresentano il meglio della nostra enogastronomia e promuovono il made in Italy nel mondo. Ma ci sono anche tanti colleghi non stellati molto bravi».

Andreina Micali