

TEMPO  
& GUSTO

L'ECCELLENZA DELL'OLIO

Torna in Umbria  
«Frantoi Aperti»

\*\*\* Torna Frantoi Aperti in Umbria, per celebrare l'arrivo del nuovo Olio extravergine con le visite ai frantoi. L'iniziativa si svolgerà fino al 29 novembre. Per informazioni: [www.frantoiaperti.net](http://www.frantoiaperti.net)

LO STUDIO

Sù il consumo di pasta durante il lockdown

\*\*\* Una persona su quattro ha aumentato il consumo di pasta durante il lockdown, scegliendola come «piatto del cuore». Lo rivela uno studio internazionale alla vigilia del «World Pasta Day» che sul svolgerà domenica.

COMMISSIONE UE

«Vino naturale» è indicazione ingannevole

\*\*\* ]. «L'indicazione «vino naturale» in etichetta può suggerire l'idea di un vino di qualità più alta e può indurre il consumatore in errore». È il parere della Dg Agri presso la Commissione Ue in merito al suo uso in etichetta.

FONDAZIONE SOMMELIER

Al via il corso sui vini della Borgogna

\*\*\* La Fondazione Italiana Sommelier organizza a Roma il sesto Corso sulla Borgogna. Otto lezioni dal 3 Novembre al 9 Febbraio 2021 nella sede centrale all'Hotel Rome Cavalieri. Info e prenotazioni: [www.bibenda.it](http://www.bibenda.it)

INTERVISTA ALLO CHEF ALESSANDRO CIRCIELLO

# Cinque colori per mangiare sano

«Arancio, rosso, verde, bianco e viola: il trucco per avere tutte le vitamine»  
Con il «Re Cook Show» è partita l'era della cucina a basso impatto ambientale

ANTONIO ANGELI

\*\*\* Ma chi l'ha detto che per un buon piatto servono materie prime costose e raffinate? Si possono fare grandi cose anche con i gambi del basilico e qualche buccia di patata... parola dello chef Alessandro Circiello. Si sono conclusi con successo gli appuntamenti di «Fai la differenza, c'è... il Festival della Sostenibilità», proprio ieri, a Palazzo Brancaccio, si è tenuto online l'incontro/workshop «Le Buone Re-Azioni» e c'è stata la consegna dei riconoscimenti di ContestEco. Uno degli eventi più significativi sabato scorso quando si è concluso, presso lo spazio «Esposizioni», di cui è Chef Executive Alessandro Circiello, il «Re Cook Show»: un appuntamento originale, all'insegna del recupero dei prodotti alimentari cosiddetti di scarto. Sono state presentate durante la mattinata, sotto lo sguardo benevolo della Direttrice Anna Maria Palma e dello chef Alessio Guidi della Scuola di Cucina TuChef, i piatti delle ricette finaliste che food blogger e appassionati di cucina hanno presentato durante il contest «Fai la Differenza! Recupera e ricicla in cucina con le ricette di Pellegrino Artusi». Chef Alessandro Circiello, un appuntamento che potrebbe ispirare un nuovo trend gastronomico? «Nell'evento di sabato scorso sono stati protagonisti il basso impatto ambientale e la sostenibilità. Perché si può fare una grande cucina anche con dei prodotti di riciclo. Anzi, aggiungo, la nostra tradizione si fonda proprio su questo riutilizzo. Si pensi a polpette, minestre, zuppe, arancini e suppli romani». Quali sono i suoi ingredienti del riciclo più usati? «Mi piace puntare sulle parti meno consuete delle erbe aromatiche. Ad esempio, i gambi del basilico e del prez-

Buona tavola Alessandro Circiello, lo chef dei colori: «Sto curando il ristorante del Palazzo delle Esposizioni a Roma - racconta - dove abbiamo varie formule di ristorazione sempre all'insegna dei «cinque colori» e del basso impatto ambientale»



ALEX PIPERO

«La mia carbonara ve la porto direttamente a casa»

\*\*\* In un momento difficile per la ristorazione ogni locale propone qualcosa di nuovo per invogliare i clienti. Alessandro Pipero, titolare del ristorante omonimo in piazza della Chiesa Nuova a Roma lancia il suo menu delivery (stellato), disponibile sia a pranzo sia a cena. Per la sua famosa carbonara (una delle più buone della città) arriva direttamente il kit con gli ingredienti per prepararla a casa. Ecco il menu: Lasagna alla Carbonara di

Pipero € 18; Tre soffici Bao al vapore con salsiccia e friarielli € 13; Maritozzo alla «Sca-Pesce» con Rombo e Zucchine alla Scapece € 16; Cubotti di Polenta Fritti e Funghi € 14; Fettina di Maiale Panata € 20; Pane e Olio € 10 con pagnotta croccante di grani antichi da 150 gr fatta in casa e Mini Bocchetta 30 ml Olio Extra Vergine di Oliva; «Tiramisù» la nostra ricetta del Tiramisù € 10. Intero Menu € 90. Info e prenotazioni: [www.piperoroma.it](http://www.piperoroma.it)

zomolo. Radici e germogli sono sempre più saporiti rispetto alle stesse foglie. Si pensi ancora alle bacche, ai resti delle carote, alle bucce delle patate, queste ultime adatte per frittute ed emulsionanti. Riciclare diviene così una scelta sana, economica e gustosa».

È più divertente fare cucina con ingredienti riciclati o con ingredienti «d'élite»?

«In Italia siamo fortunati, perché per mangiare bene e sano si spende poco. Abbiamo milioni di ingredienti dell'ortofrutta, con tantissime varianti, differenti per gusto, vista e olfatto».

Un consiglio per i principianti tra i fornelli all'insegna della cucina «eco».

«Un hamburger con verdure e legumi. Prendere dei legumi e bollirli. Poi delle verdure, magari le zucchine, cuocerle, ma poco, a cubetti. Realizzare una forma rotonda con un coppapasta d'acciaio. In padella antiaderente con un filo d'olio».

I suoi progetti?

«Al momento sto curando il ristorante del Palazzo delle Esposizioni, dove abbiamo varie formule di ristorazione. Sempre all'insegna dei «cinque colori» e del basso impatto ambientale».

Cinque colori?

«I nostri piatti, sempre colorati, sono ricchi di proprietà e vitamine. In inverno abbiamo l'arancio delle arance e dei cachi, il rosso dei peperoni e dei ravanelli, il verde delle cicorie e dei broccoli, il bianco del cavolfiore, il viola e il blu delle melanzane e dei mirilli. In questo modo abbiamo tutte le vitamine necessarie per alzare le nostre difese immunitarie, ma con gusto».

Un'ultima domanda: il suo piatto preferito della cucina romana.

«In generale i primi piatti, dalla carbonara alla cacio e pepe».

GIORGIO NERI/AGENZIA

IL TEMPO

QUOTIDIANO INDIPENDENTE

SFOGLIA

IL TUO QUOTIDIANO  
SU PC, TABLET  
E SMARTPHONE



Scegli l'offerta che fa per te

Abbonamento

1 copia

€1,09

Abbonamento

1 mese

€19,99

Abbonamento

6 mesi

Abbonamento

1 settimana

€5,49

Abbonamento

3 mesi

€44,99

Abbonamento

12 mesi