

Chef Rubio: «Mi piace mangiare da solo»

L'ex rugbista che scandalizza con le sue abbuffate pantagrueliche in televisione ha un rapporto disincantato con il cibo ma molto meno dissennato di quello che si potrebbe pensare. Ed è convinto che sia sbagliato cercare diete su Internet

Per rendere la cucina accessibile a tutti quando ho realizzato la web serie rivolta alla comunità dei non udenti ho imparato la lingua dei segni. Spero sia il primo di altri progetti inclusivi

di **Alessandra De Tommasi**

E quasi mezzanotte ma Chef Rubio non ha fretta di alzarsi da tavola in un ristorante a picco sul mare di Fluminimaggiore, in provincia di Cagliari. Il paesino di appena tremila abitanti è in agitazione per la sua presenza come super ospite dell'Andaras Traveling Film Festival, primo evento dedicato al cinema di viaggio.

I bambini gli regalano sughi locali e formati di pasta tipici, mentre lui conclude la cena con la «seada», un formaggio sardo fritto nel miele che ha spazzolato con entusiasmo. «Bisogna onorare la tavola», commenta prima di andare a ringraziare lo staff di cucina e brindare con il mirto.

Crede nelle «nuove leggi» dell'alimentazione?

«Parecchie mi sembrano sciocchezze. Il punto è che oramai non esiste più la dieta mediterranea, ci stiamo "americanizzando" con caffetterie e take away e ci affidiamo alla peggiore qualità di cibo. Se un popolo vive solo di olio di palma non puoi imporgli di eliminarlo perché abbiamo deciso che è dannoso, magari macina chilometri e chilometri al giorno e lo assimila come se stesse bevendo un bicchier d'acqua. La "buona alimentazione" consiste nel-

la giusta quantità di calorie rapportata allo stile di vita. Credo sia importante ascoltare il proprio corpo».

Lei però con le sue trasmissioni televisive a volte si lancia in autentiche follie nutrizionali...

«E infatti in pochi mesi di riprese ho messo su 12 chili e ho iniziato ad avere problemi di salute. In quella fase di sovrappeso mi sono ritrovato in difficoltà fisica ma non sono ricorso a una dieta specifica magari scegliendola su internet. Molto meglio rivolgersi a un nutrizionista quando è necessario. Le diete *pret-a-porter* fruttano miliardi a chi le studia ma possono essere deleterie, in poco tempo offrono l'illusione di perdere peso ma non fanno che confondere il corpo. Se fai la paleolitica per sei mesi, appena rientri a regime normale il fisico ti presenta il conto. Secondo me è importante fare attenzione alle dosi: dieci chili di pesce azzurro al giorno fanno male lo stesso perché l'organismo deve smaltirli. La privazione assoluta in campo alimentare poi la dice lunga sul rapporto che una persona ha con il piacere. L'unica vera condanna è non fare moto».

Lo ha imparato con il rugby?

«A quei tempi ero allenato e potevo permettermi molte più chilocalorie, prendevo aperitivi tutte le sere e facevo la grigliata un giorno sì e uno no, ma se non avessi fatto tutta quel-

l'attività fisica sarei diventato un grande obeso nel giro di due mesi».

Che cosa intende lei per buona cucina?

«Il boccone giusto al momento giusto e non solo una cucina che abbia un buon gusto».

Un sapore d'infanzia?

«Ricordo i finocchi cotti al sugo o la frittata di patate al pomodoro che la nonna preparava per le cene della domenica e di cui non le ho mai chiesto la ricetta. Non amo le emulazioni, preferisco qualcosa di mio».

Da ragazzo, a causa di una crescita improvvisa di 15 centimetri, è stato affetto da scoliosi, il che l'ha reso bersaglio dei bulli. Ha sfogato la frustrazione sul cibo?

«Ho sempre mangiato per piacere, ma non so se il cibo abbia anche compensato una carenza. Mi sono sempre concentrato sul piatto e, per rispetto di quello che avevo davanti, a tavola non ho mai parlato. Devo dire che anche oggi amo molto pran-



zare o cenare da solo, rispettando i miei tempi».

Il senso d'impotenza di allora l'ha spinto ad abbracciare iniziative sociali?

«Forse sarei stato così anche senza le prese in giro subite alle medie, sapevo che erano ingiuste ma non avevo il fisico per ribellarmi».

A scuola aiuterebbe fare educazio-

ne alimentare?

«Servirebbe più a casa, dove certi genitori dicono ai figli che il cous cous è roba da scimmie. Io non sono padre, ma vedo il figlio di mio fratello e cresce di certo meglio di me, perché attualmente esiste una consapevolezza alimentare maggiore. Quando io ero bambino mia mamma lavorava 24 ore al giorno e non sapeva – come del resto tutti, all'epoca – che le merendine non erano nutrienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nuova serie

Viaggio tra Cina, Vietnam e Thailandia a caccia di sapori esotici e ricette tradizionali

Lo chef globe-trotter torna con una nuova serie tv: *Rubio, alla ricerca del gusto perduto* (da domenica 15 settembre in prima serata su canale [Nove di Discovery Italia](#)) in cui esplora la gastronomia orientale. Rubio viaggerà tra megalopoli e villaggi di Thailandia, Cina e Vietnam per scoprire i segreti della millenaria cucina locale.

«Sarà un viaggio intimo e dai toni "meno caciaroni" rispetto a quelli a cui siete abituati» racconta. Che voglia sfatare qualche pregiudizio culturale legato alle abitudini alimentari altrui? «Se ci fosse la moda di mangiare gli insetti sono sicuro che verrebbe abbracciata con gioia, ma intanto resta la diffidenza verso il diverso nel piatto. Se proponi una nostra prelibatezza come gli scampi crudi o il polpo arricciato ad un popolo che mangia le larve infatti ti dice che fa schifo».



Chi è

Gabriele Rubini, in arte *Chef Rubio*, 36 anni, di Frascati, ex rugbista, inizia la carriera in cucina dopo il ritiro dallo sport. Dal 2013 ha condotto *Unti*

e *bisunti* su [DMax](#).

Ha sposato varie iniziative sociali (Censimento arboreo e [#SaveGorillas](#) di Wwf) oltre a realizzare *Segni di gusto*, con le ricette nella lingua dei segni. Foto Carla Rosado Low (l'immagine di *Chef Rubio* a pag 3 è di [Piero&Francesca](#))

