

Solo su  
**Chi**

Roma. Gabriele Rubini, in arte Chef Rubio, 33 anni, ex rugbista, conduce su Dmax dal 2013 "Unti e bisunti", il format dedicato allo street food, diventato un cult, è arrivato alla terza edizione e ha dato origine a un libro di ricette (da cui sono tratte quelle di pag. 126) e al film "Unto e bisunto", prodotto da Pesci Combattenti per Discovery Italia, che andrà in onda a dicembre su Dmax.

*Chef*  
**RUBIO**

**SONO IL POETA**  
*del cibo da strada*

**L'EX RUGBISTA, DIVENTATO IL SIMBOLO DELLA RISCOPERTA DEL CIBO TRADIZIONALE GRAZIE A UN PROGRAMMA CULT, RIVELA I SUOI SEGRETI («MANGIO FINO A 12 PASTI AL GIORNO») E UNA CONVINZIONE («LE OSTERIE PIACCONO A TUTTI»)**

Maria Giulia Comolli





ADOLFO FRANZO

Ricette  
per chi  
non sente

Roma. Chef Rubio ha studiato la lingua italiana dei segni (Lis) all'Istituto Statale Sordi e pubblica video-ricette in Lis su [www.chefrubio.it](http://www.chefrubio.it).

MILANO - AGOSTO  
**L'**anti-chef che ha conquistato la tv opponendo la trippa al caviale, gli spuntini bisunti (e *Unti e bisunti* è il titolo del suo format dedicato allo street food) agli arzigogoli della cucina più chic, è massiccio come un rugbista (infatti quello era il suo mestiere fino al 2011). Tatuato come un maori. E gaudente come... se stesso.

**Domanda.** Chef Rubio ex rugbista, Davide Oldani che è arrivato dal calcio, Filippo La

Mantia ex fotoreporter: la cucina come piano B o come secondo tempo della vita?

**Risposta.** «Ognuno ha la sua storia e le sue peculiarità. Nel rugby sono stato un buon giocatore, ero considerato molto bravo, ma soprattutto ho dato tutto, legamenti crociati inclusi. La cucina era una passione, poi scoperta come vocazione, e oggi per me è una missione, non una professione».

**D.** Sono le sue origini da duro ad averla portata a dare dignità, con *Unti e bisunti*, a piatti per stomaci forti e con ingredienti

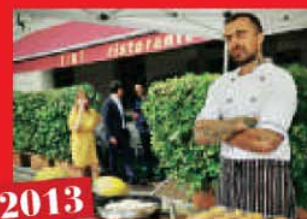
“rudi” come porchetta e caciotta?

**R.** «Le mie origini sono fatte di studi classici, viaggi, formazione iper quadrata, buone maniere e regole ferree. Sono io che poi ho voluto esprimere tutto ciò che avevo dentro in maniera viscerale e quindi, a occhi poco attenti, in maniera rude. Ma lo stomaco forte è conseguenza della curiosità».

**D.** Dunque fa chic entusiasmarci per la cucina “alta”, ma poi un panino al lampredotto farà venire l’acquolina a tutti?

**R.** «Anche i grandi chef quando staccano dal lavoro vanno >>>

## Un cuoco VAGABONDO



2013

**UNTI E BISUNTI**  
Chef Rubio “on the road” alla scoperta di sapori forti.



2014

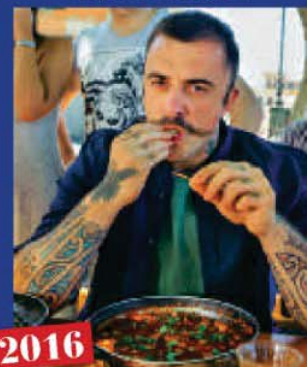
**I RE DELLA GRIGLIA**  
Con Paolo Parisi e Cristiano Tomei giudica sfide al grill.



2016

**IL RICCO E IL POVERO**  
Puntata speciale con Costantino della Gherardesca.

## Ora diventa ATTORE



2016

**UNTO E BISUNTO IL FILM**  
In onda a dicembre, le prodezze di Chef Rubio tra olio, trippa, fegatelli e affini.





## DUE SFIZI DA PASSEGGIO

### POLPETTE DI ALICI

#### INGREDIENTI

1 kg di alici, 300 g di pane raffermo, 200 ml di latte, 50 g di uva passa, 25 g di pinoli, 20 g di prezzemolo, sale

#### PER LA PANATURA

6 uova, 300 g di pane grattato

#### PER LA FRITTURA

Olio di girasole alto oleico

Portate l'olio a 170°. Mettete a bagno l'uvetta nell'acqua e il pane raffermo nel latte. A parte, tostate i pinoli. Eviscerate e spinate le alici, poi tritatele grossolanamente. Mescolate e salate gli ingredienti aggiungendo il prezzemolo tritato. Formate polpette con 35-40 g di impasto. Procedete alla panatura passando la polpetta prima nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattato. Ora è il momento della frittura.

### ALICI FRITTE

#### INGREDIENTI

1 kg di alici

#### PER LA PANATURA

Semola

#### PER LA FRITTURA

Olio di girasole alto oleico

Portate l'olio a 170°. Eviscerate le alici e asciugatele con della carta prima di passarle nella semola. Setacciate il tutto con un passino per togliere la semola in eccesso. Procedete con la frittura.



### I CONSIGLI DI CHEF RUBIO

#### COME SI MANGIA

Esclusivamente con le mani.

#### CURIOSITÀ SUGLI INGREDIENTI

**Le alici:** manco a dirlo, meglio fresche. **Pangrattato:** meglio usare del buon pane secco e farselo da soli. **Pinoli:** tostateli leggermente prima di metterli nell'impasto, così che siano più profumati. **Semola:** oltre al colore, conferisce croccantezza.

#### CONSIGLI DI PREPARAZIONE

Per le polpette usate la mollica di pane fatto con lieviti naturali, così acquisterà un sapore interessante, gradevolmente acidognolo.

#### VARIANTI

Nel coppo si possono trovare calamari, alici, gamberi, paranza, polpi, frutti di mare. Un vero fritto misto da passeggio.



Roma. Chef Rubio quest'anno ha finanziato due borse di studio per il lancio dell'Accademia di Street Food a Parma. E sarà Chef Ufficiale di Casa Italia alle Paralimpiadi di Rio dal 6 al 17 settembre. Sotto, la copertina del suo libro (Sperling & Kupfer).

>>> dallo "zozzone" di turno o nella loro osteria del cuore dove godersi del buon cibo senza fronzoli. Chi non lo fa, cucina soltanto per esibizionismo e mera professione, non per passione».

**D.** Un po' come certe donne che vorrebbero accompagnarsi all'intellettuale, ma poi a letto sognano l'uomo rude?

**R.** «Le donne, come del resto gli uomini, hanno bisogno di tutte e due le figure per poter essere stimolate costantemente. Poi, se le due anime coincidono nello stesso corpo, chi le possiede è avvantaggiato».

**D.** Crede che il pubblico di *Unti e bisunti* apprezzi più i panini con la milza o Chef Rubio?

**R.** «Il pubblico femminile è

vario come vari sono i gusti, c'è chi ama la milza, chi il quarto di bue, ce n'è per tutti i gusti».

**D.** Non sappiamo niente della sua vita sentimentale.

**R.** «Sono un uomo libero in un mondo di schemi, preconcetti e sottoinsiemi. Vivo la mia vita in base al momento».

**D.** Qualcuno dice che gli chef abbiano preso il posto dei calciatori in fatto di appeal.

**R.** «Ma non tutti i calciatori sono Ronaldo. Puoi essere il fornaio di quartiere e avere lo swing e stare in tv ed essere una pippa al sugo comandata da autori».

**D.** Quanto mangia ogni giorno per lavoro?

**R.** «Ora poco, sei volte al giorno, ma girando *Unti e bisunti*

arrivo anche a dodici. E devo fare la scarpetta, sennò qualcuno si offende».

**D.** E che cosa fa per digerire e per tenersi in forma?

**R.** «Conoscendo le singole proprietà nutrizionali degli alimenti cerco di bilanciare, nonostante l'ingente quantità e le varie categorie. Appena mi è possibile vado a farmi "distruggere" da mio fratello, che è un valido personal trainer».

**D.** Del rugby si dice sia uno sport da banditi giocato da gentiluomini. Vale anche per il suo approccio al cibo da strada?

**R.** «Per quanto mi riguarda, nello sport, in cucina e nella vita so essere bandito e gentiluomo a seconda della situazione». ●