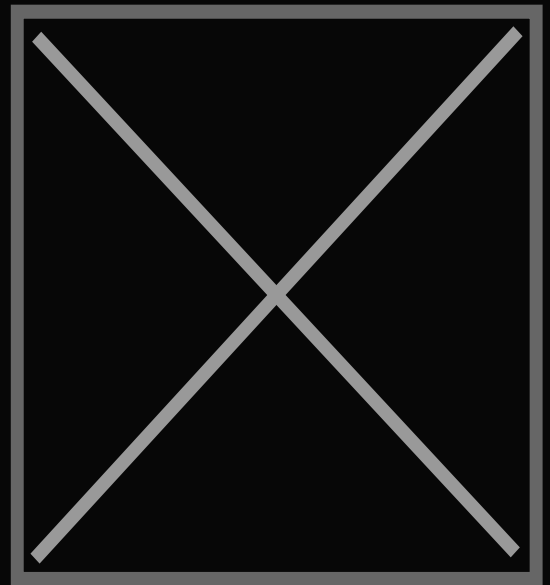


Un caffè con... Chef Rubio: «La cucina mediterranea unisce»

chef-rubio-1low-65ec8591



[caption id="attachment_19833" align="alignright" width="276"]

chef rubio © GIULIO DI MAURO[/caption]

Gabriele Rubini, in arte Chef Rubio, è arrivato al successo con la trasmissione *Unti e Bisunti*, in onda per la seconda stagione ad aprile su DMAX (canale 52 del digitale terrestre). Da poco è in libreria con *La Nuova Dieta Mediterranea con 40 ricette tradizionali rivisitate* (Gribaudo), scritto con la ricercatrice esperta in nutrizione Stefania Ruggeri e arricchito dalla prefazione di Jeremiah Stamler, Professore di Medicina Preventiva dell'Università di Chicago e dalle foto di Giulio Di Mauro. Chef freelance ed ex rugbista, attualmente è in tv su DMAX con *Rugby Social Club*, programmazione speciale del 6 Nazioni: nelle partite in casa dell'Italia contro la Scozia (22 febbraio) e l'Inghilterra (15 marzo) sarà all'Olimpico di Roma per raccontare il calore che ruota intorno agli eventi sportivi, organizzando speciali pic-nic con i tifosi. Nei tre match azzurri fuori casa, commenterà in studio le gare con gli altri protagonisti. La sua prossima sfida? Diventare anche protagonista di un [fumetto](#) *Chef Rubio: food fighter*, una spy story di Diego Cajelli e Enza Fontana in arrivo in edicola e in fumetteria il 10 aprile

(Star Comics).

Gabriele, che cos'è per te la cucina mediterranea?

«Un mix di semplicità, colori e profumi. È una cucina che, come quella orientale, non confonde il palato: arriva dritta al punto, senza fronzoli o artifici. Coraggiosa, è una cucina che non ha bisogno di nascondersi dietro troppi grassi o salse. Una cucina che fa innamorare e che, proponendo in maniera implicita la convivialità, unisce».

I tuoi tre piatti mediterranei preferiti?

«Pasta al pomodoro e basilico; insalata greca di pomodori con cetrioli, olive e feta e pizza napoletana».

Se dico bar....?

«Penso a un luogo di relax e di incontro. Non ho l'abitudine di bere l'aperitivo fuori casa, ma ogni tanto frequento il bar dopo cena per fare due chiacchiere con gli amici».

Un consiglio per i gestori di bar e ristoranti?

«Non seguite le mode: sono passeggero e futuri. Meglio crearsi un'identità forte e autentica».



Dove porteresti a cena un amico straniero?

«A Roma al [Marzapane dolce&cucina](#), in via Velletri 39. È un locale innovativo e polifunzionale: il bancone ospita dolci monoporzione, per pranzo ci sono crêpe, sandwich, panini e insalate e all'ora di cena diventa un ristorante con un menu originale e accattivante. A Milano, andrei all'[Erba Brusca](#). È sorto sulle ceneri di un vecchio e glorioso locale milanese, l'Osteria del Tubetto, che Alice Delcourt insieme a Cesare Battisti e a Danilo Ingannamorte del Ristorante Ratanà hanno deciso di recuperare. Al confine tra campagna e città, dove una volta nei campi c'erano le marcite e l'acetosella -ovvero

l'erba brusca- il ristorante si propone come anello di ricongiunzione con la dimensione rurale».

[UN CAFFÈ' CON... Una rubrica di Nicole Cavazzuti](#)



Il bar? A qualcuno piace storico, ad altri moderno e polifunzionale. E il ristorante: c'è chi preferisce la trattoria, chi il locale di lusso. I Vip raccontano a Mixer Planet gusti e sogni in fatto di fuori casa. Ecco "Un caffè con...". Una rubrica per tutti, non solo per gli addetti ai lavori.

[Un caffè con... Melita Toniolo](#)

[Un caffè con... Gabriele Cirilli](#)

[Un caffè con... Federica Torti](#)

[Un caffè con... Elenoire Casalegno](#)

[Un caffè con... Tessa Gelisio](#)

[Un caffè con... Marika Fruscio](#)

[Un caffè con... Elisa Isoardi](#)

[Un caffè con... Frank Matano](#)

[Un caffè con... Clelia D'Onofrio](#)

[Un caffè con... Paolino Ruffini](#)

[Un caffè con... Sara Brusco](#)

[Un caffè con... Michela Coppa](#)

[Un caffè con... Senit](#)

[Un caffè con... Emanuele Biggi](#)

[Un caffè con... Ana Laura Ribas](#)

[Un caffè con... Diego Abatantuono](#)

