

N° 4 SETTEMBRE/OTTOBRE 2015

RIMINI INMAGAZINE

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB - FIJALE DI FORLÌ - Contiene i.p. - Reg. di Tribunale di Forlì 20/02/2000 n. 34 - E4R9-966

Federica 
GIF

SANO MA BUONO

VINTAGE / La moda evergreen
TAMARA FIORINI / Stile alla francese
FILIPPO SORCINELLI / La mistica dei profumi



Sano ma BUONO

FEDERICA GIF È BLOGGER E AUTRICE DI UN LIBRO IN CUI SVELA I SEGRETI DI UNA CUCINA SANA E GUSTOSA, A PARTIRE DALLE RICETTE DELLE NOSTRE BISNONNE.

di **Lucia Lombardi** / ph **mipiagemifabene.com**

M

Mipiagemifabene.com è nato sul web per la voglia di condividere le sue ricette con relative fotografie, video ricette, conferenze scientifiche sull'alimentazione. "Per comunicare il messaggio che alimentarsi in maniera sana e preferire ingredienti di origine vegetale, non significa rinunciare al gusto e nutrirsi di sola insalata!" dichiara **Federica Gif**, artista, DJ e blogger riminese, nota a livello nazionale, considerata *Miglior Green Food Blog*. Dopo aver conquistato innumerevoli premi nel settore, approda ai nuovi palinsesti di Rai Radio2 con una rubrica tutta sua all'interno della trasmissione *Miracolo Italiano*. "Il cibo non è solo un elemento funzionale, bisogna anche goderne – chiosa ancora –. Utilizzando cereali integrali, legumi, frutta e verdura si possono preparare tante pietanze squisite per deliziare i palati anche più esigenti restando in salute! Le persone che mi seguono hanno mostrato interesse sin dagli esordi, nel 2012, quando ho deciso di aprire il blog e oggi lo stesso ha preso altre forme," come *Più ricette sane meno*

ricette mediche, edito da Macro Edizioni, un progetto dal titolo altamente programmatico e in cui ha raccolto numerose ricette inedite, tutte illustrate e preparate seguendo la filosofia del suo blog, mettendo in atto gli insegnamenti del **prof. Berrino** (Medico ed Epidemiologo dell'Istituto dei tumori di Milano) e seguendo le linee guida del **Codice Europeo per la Prevenzione dei Tumori**.

All'interno del libro è contenuta anche l'intervista che Federica ha rivolto personalmente a Berrino. "Il mio scopo è di conferire una sfumatura pop alla cucina della bisnonna per dare vita a una nuova tradizione più consapevole e proporre piatti gustosi e al contempo salutari, perciò è nato mipiagemifabene."

I suoi menù li realizza nella piccola cucina di casa. "Non servono ambienti enormi per cucinare per la propria famiglia – ammette –. Ho anche un fazzoletto di terra dove coltivo gli ortaggi che utilizzo tutti i giorni, come le verdure a foglia; bietole, cicoria, basilico, prezzemolo, sedano, radicchio e



insalata da taglio, sono tutte una garanzia e crescono anche in vaso, a prova di pollice nero! Poi coltivo anche ortaggi che non si trovano abitualmente qua, come il goya, tipico di Okinawa, l'isola che conta il maggior numero di ultracentenari in salute. È facile da coltivare in maniera non dissimile dal cetriolo, vanta tante proprietà, in particolare aiuta a mantenere stabile la glicemia e regola il colesterolo. Io lo mangio volentieri, ha un sapore amarognolo che si sposa bene con quello dolce delle carote e della cipolla di Tropea. Le verdure e il goya saltati insieme al tofu e alla salsa di soia sono il piatto tipico di Okinawa, il *goya chanpuru* e, ormai, anche di casa mia.” E di cui anche suo figlio va ghiotto. “Lui a casa mangia volentieri tutti i piatti che preparo, ma ormai è grande quindi libero di scegliere l'alimentazione che ritiene più opportuna. Credo sia anche giusto fare esperienze per poter scegliere in maniera più consapevole la strada giusta.”

Anche a scuola bisognerebbe sostenere un'alimentazione corretta. “Purtroppo la scuola in questo non insegna; la maggior

parte delle proposte nei bar o banchetti degli istituti sono pessime. La cosa che trovo inconcepibile è che in ogni scuola sembra non possano mai mancare le bibite gassate e i panini con insaccati o carne. Il fatto è che bisognerebbe dare delle valide alternative. Andrebbe cambiato tutto, proprio a partire dal pane! Io avrei tante idee da proporre e sono sicura che i ragazzi accoglierebbero bene e sarebbero meno nervosi a metà mattina perché, si sa, tutti quegli zuccheri raffinati e i grassi saturi non fanno bene.”

Anche una salutista come lei ama concedersi dei pasti fuori casa e “non ho mai trovato grandi difficoltà; al ristorante si trovano sempre valide alternative e poi io adoro la pizza e se esco spesso mi

**“IL MIO SCOPO È DI CONFERIRE
UNA SFUMATURA POP
ALLA CUCINA DELLA BISNONNA
PER DARE VITA A UNA NUOVA
TRADIZIONE PIÙ CONSAPEVOLE
E PROPORRE PIATTI GUSTOSI
E AL CONTEMPO
SALUTARI, PERCIÒ È NATO
MIPIACEMIFABENE.”**

oriento su quest'ultima. La pizza è una grande invenzione perché puoi decidere di farcirla a seconda del gusto del momento. Di solito la scelgo alle verdure fresche di stagione alle quali a volte aggiungo olive, carciofini e funghi. Certi alimenti li ho eliminati da tanti anni, ad esempio carne e affettati, e non mi mancano affatto. Su altri faccio qualche eccezione, ad esempio a casa di amici capita di trovare pietanze preparate con uova o formaggi; io a casa non li utilizzo mai ma, come sottolinea spesso anche il prof. Berrino, se alimenti di origine animale vengono assunti con parsimonia e in maniera occasionale non provocano danni alla salute.”

Dal blog **ALLA CARTA**

Federica Gif nel 2013 ha ricevuto una nomination come miglior rivelazione foodblogger ai Macchianera Italian Awards, gli Oscar del Web, classificandosi fra i primi tre blog di cucina in Italia. Nel 2014 ha ricevuto nuovamente una doppia nomination agli Oscar del Web come Miglior Foodblogger e Miglior Sito Food. Si è poi aggiudicata il primo posto come Miglior Green Food Blog ai Malvarosa Foodblogger Awards. Da quest'anno cura una rubrica all'interno della trasmissione *Miracolo Italiano* condotta da Fabio Canino e LaLaura in onda su Rai Radio2. Dopo il lancio al Sana di Bologna, il libro *Più ricette sane meno ricette mediche* sarà presentato il 3 ottobre alle ore 17.00 alla Feltrinelli di Rimini. Seguiranno poi altri appuntamenti a Roma, Milano, Ferrara. Tutti gli aggiornamenti sul blog www.mipiagemifabene.com e sulla pagina di gradimento www.facebook.com/mipiagemifabene.



A DESTRA, FEDERICA GIF IN UN RITRATTO "NATURALE"; A SINISTRA, CON GUALTIERO MARCHESI.



**“MI DIVERTO A CREARE NUOVE
COMBINAZIONI OPPURE
A REPLICARE GRANDI CLASSICI.
AMO ANCHE INVENTARE PIATTI
CON GLI AVANZI PER EVITARE
GLI SPRECHI, OLTRE AD ESSERE
UTILE È DIVERTENTE METTERSI
ALLA PROVA CON QUELLO
CHE SI HA A DISPOSIZIONE!”**

Per lei cucinare è uno stato di grazia. “Mi diverto a creare nuove combinazioni oppure a replicare grandi classici. Amo anche inventare piatti con gli avanzi per evitare gli sprechi, oltre ad essere utile è anche divertente mettersi ogni giorno alla prova con quello che si ha a disposizione! Il mio è un libro che raccoglie ricette golose e salutari che ho testato su tanti onnivori, ma sono adatte anche a chi ha scelto di adottare un'alimentazione vegana.”

Il suo approccio alla gastronomia è invogliante, creativo, ed è adatto anche a chi ha poco tempo o poca affinità coi fornelli, perché propone delle **alternative gustose e salutari**. “Personalmente in un libro di cucina cerco spunti e credo che in *Più ricette sane meno ricette mediche* se ne possano trovare diversi. A volte guardando una bella immagine mi si accende una piccola fiammella e mi diverto ad alimentarla partendo proprio da quell'impulso. Il mio libro è ricco di foto, non potrei immaginare un libro di cucina

senza immagini.” Salvarebbe il ricettario di Pellegrino Artusi! Un incontro che ha cambiato la vita di Federica è stato quello col prof. Berrino, ne è rimasta coinvolta perché è “uno che non scende a compromessi, che non si è mai venduto alle multinazionali. È un uomo di scienza ma in quello che dice c'è un'etica profonda. Ho avuto più volte occasione di parlare con lui e lo seguo spesso alle sue conferenze in giro per l'Italia e all'Istituto Internazionale dei Tumori di Milano; ogni volta ne esco arricchita. Inoltre il professore è un grande comunicatore e ha anche uno spiccato senso dell'umorismo. Grazie a queste qualità riesce a trasmettere informazioni di tipo scientifico con naturalezza. In un mondo in cui alcuni medici prestano il proprio volto per diete dimagranti creando veri e propri imperi e tanti futuri malati e certi nutrizionisti diventano testimonial di tanti prodotti industriali per fare business, credo che sia sempre più difficile orientarsi.” Berrino resta un punto di riferimento!

Sappiamo che **il cibo influenza il nostro benessere**, ma che la carne, anche quella della nostra blogger, è debole. Il giorno dopo uno stravizio corre ai ripari preparandosi “una zuppa di miso e un piatto misto composto da abbondanti verdure cotte e crude, un cucchiaino di legumi, un po' di riso integrale o un altro cereale in chicco (miglio, grano saraceno, avena, orzo, quinoa) e mi sento subito meglio. Per lo stomaco sottosopra invece trovo che la crema di riso integrale sia medicamentosa.” Provare per credere! **IN**