



## IO E I DOLCI SENZA ZUCCHERO PERCHÈ... MIPIACEMIFABENE

novembre 11, 2015 By Daniela Ferrari — [Lascia un Commento](#)



Sono da sempre una grande appassionata di dolci e infatti le mie colazioni così come i momenti di pausa durante la giornata sono da sempre orientati verso prodotti dal contenuto zuccherino; e mia figlia ahimè non è molto diversa da me perchè a soli 2 anni mostra già una spiccata predilezione non tanto per i dolci in generale (fortunatamente) quanto per il cioccolato.

Alla ricerca di un'alternativa più sana per lei delle cioccolate e/o dei prodotti a base di cioccolato disponibili in commercio mi sono lanciata alla scoperta di ricette di budini e torte cioccolatino a base di cioccolato fondente nonchè più in generale alla ricerca di ricette di dolci senza zucchero per me.

Parliamo di settembre, ovvero del periodo in cui veniva presentato in occasione del Sana (ed usciva poco dopo sugli scaffali delle librerie) il libro **Più ricette sane meno ricette mediche** scritto da Federica Gif, autrice del **blog di cucina naturale e salutare MipiaceMifabene...** inevitabile quindi per me essere tentata dalla lettura dato che alcune frasi della prefazione del libro suonavano alle mie orecchie come una delle più dolci lusinghe:

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



### BENVENUTI!



Ciao a tutti, sono Daniela, in ordine cronologico, una donna / moglie / mamma lavoratrice che cerca ogni giorno, tra le mille peripezie della vita quotidiana, la propria strada verso uno stile di vita green.

Volete essere miei compagni di viaggio?! [Leggi tutto...](#)

### DOVE MI TROVI



### NEWSLETTER

Iscrivi alla newsletter per restare informato delle ultime novità

“ la mia cucina non prevede l'utilizzo di zucchero e di farine raffinate [...] al loro posto troverai frutta naturalmente dolce e farine integrali [...]. Inoltre in questo libro ricco di ricette sane e gustose rivoluzioneremo insieme il concetto di “peccato di gola” trasformandolo in **“peccato di gola senza peccato”**”

## DI COSA SI PARLA QUI

Di cosa si parla qui

Seleziona una categoria

## Cos'è Mipiacefabene e chi è Federica Gif

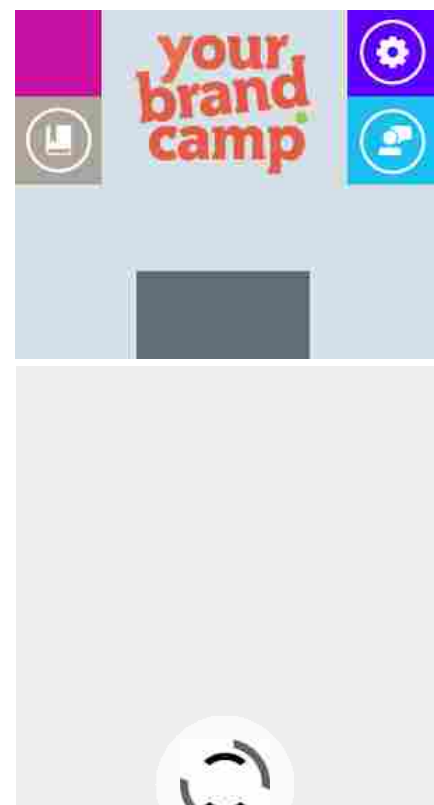
Mipiacefabene è il blog di cucina naturale e salutare curato da Federica Gif che in poco tempo è diventato una delle piazze virtuali più frequentate dagli amanti della buona cucina naturale, al punto da aggiudicarsi premi e nomination agli Oscar del web come Miglior Rivelazione Food Blog, Miglior Food Blogger, Miglior Sito Food e da vincere nel 2014 il titolo di Miglior Green Food-Blog ai Food-Blog Awards. Sono una pessima cuoca ed una scarsa frequentatrice di food blog ma Mipiacefabene era, anche prima di scoprire dell'esistenza del libro, uno dei food blog che conoscevo quindi deduco che dire che si tratta di un blog molto noto non sia un eufemismo 😊

## “Più ricette sane meno ricette mediche”, il libro che nasce da Mipiacefabene

Mipiacefabene, per sua stessa definizione, è un *“contenitore web che raccoglie ricette, videoricette, fotografie”* ed il libro Più ricette sane meno ricette mediche è la sua naturale evoluzione su carta: un ricettario con tante idee originali per preparare colazioni, spuntini, merende, antipasti, pranzi, cene e dessert a base di ingredienti sani, integrali, biologici, senza zucchero e 100% vegetali. 208 pagine e più di 80 ricette splendidamente illustrate che fanno venire voglia di cucinare solo a sfogliare.



Molto interessante e non banale anche la sezione iniziale che contiene una serie di consigli sul come fare una spesa salutare e sostenibile senza spendere una follia, un excursus sugli accessori fondamentali (pochissimi!) per approcciarsi alla cucina naturale ed un interessante intervista sui principi della sana e corretta alimentazione al Prof. Franco Berrino, Medico Epidemiologo e Direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.



## Dolci senza zucchero ebbene sì, ma non solo...

Come vi dicevo quello che mi ha affascinato fin dall'inizio di questo libro è stato il concetto di potermi approcciare a dei dolci senza zucchero e il libro infatti contiene ben 16 ricette di "peccati di gola senza peccato" in cui lo zucchero non è sostituito dai tradizionali dolcificanti ma da frutta e frutta secca come prugne, albicocche, datteri e uvetta...semplice e geniale, io non ci avrei mai pensato! Per motivi di tempo non ho ancora provato tutte le ricette ma posso sicuramente dirvi che i brownies e la cioccolata in tazza mi hanno assolutamente convinto e pian piano le proverò tutte 😊

Il libro però non si limita alle sole ricette di dolci senza zucchero ma spazia dalle ricette di base (pane, piadine, grissini, latte e yogurth di soia) agli antipasti passando per le zuppe, i primi ed i secondi. La mia seconda sezione preferita è quella delle zuppe: sarà il fatto che i primi freddi si stanno avvicinando e quindi la sera mi godo volentieri una cena composta da un piatto unico caldo ma finora ne ho provate 3 e non saprei proprio scegliere la mia preferita.

Prossimi tentativi culinari? i secondi come hamburger e polpette a base di legumi o verdura in generale 😊

Non penso che questo libro riuscirà nell'ardua impresa di trasformarmi in una cuoca sopraffina ma un pregio devo indubbiamente riconoscerglielo: avermi trasmesso il desiderio di mettermi alla prova in cucina con ricette per me inusuali e, nel mio caso, non è davvero poco! ☐

*Ringrazio la casa editrice Macro Edizioni che mi ha gentilmente messo a disposizione una copia del libro. La mia recensione non è stata in alcun modo influenzata dall'omaggio.*

## Potrebbero interessarti anche:



Cucina naturale e sana : al via il 1° corso online gratuito "Vegan & Health"



Corso di Cucina Naturale e Biologica



Menu settimanale per negati : guida al mangiare sano



Stop allo spreco di cibo : 9 app utili e facili da usare



Spreco alimentare : le 10 regole per evitarlo

### Condividi:



« [Umidificatore amico di benessere domestico: guida alla scelta](#)

Archiviato in: [Casa, Cucina Naturale](#)  
Etichettato con: [collaborazioni](#)