

Federica Gif assieme a Lalaura di Radio2 per un aperitivo di salute

La nota food blogger al NaturaSi con il suo libro “Più ricette sane, meno ricette mediche” con una presentatrice d'eccezione

23 febbraio 2016 13:06



Presso il ristorante NaturaSi di Milano, martedì 23 febbraio, con inizio alle 18, ci sarà l'occasione per capire come peccare in cucina... senza sentirsi in colpa!

Nella cornice del ristorante NaturaSi Cucina Biologica di via De Amicis 45 (MM Sant'Ambrogio), punto di riferimento per gustare ottime colazioni, pranzi, aperitivi e brunch, all'insegna del bio con oltre 100 coperti, la food blogger Federica Gif, riminese doc, presenta il suo primo libro di ricette dal titolo già di per sé molto esplicativo, ovvero Più ricette sane, meno ricette mediche, edito da Macro Edizioni.

Federica Gif sarà affiancata eccezionalmente da Laura Piazzi, più nota come LaLaura (nella foto), giornalista e speaker radiofonica attualmente impegnata con Fabio Canino nella conduzione di Miracolo Italiano ogni sabato e domenica su Radio2 alle 9 di mattina.

L'evento è nato dalla collaborazione tra NaturaSi con il Gruppo Editoriale Macro, in particolare con Macro Edizioni che ha pubblicato il libro di Federica Gif. Un prossimo evento è fissato per l'1 marzo con Marco Biobarman Dalboni sugli estratti di frutta e verdura.

Il libro è la traduzione su carta del blog #mipiaccemifabene che Federica Gif ha creato e che è diventato in poco tempo una delle piazze virtuali più frequentate dagli amanti della buona cucina naturale, tanto che si è aggiudicato premi e nominations agli Oscar della rete.

"Se c'è una cosa che non mi manca è la voglia di cucinare e di condividere i miei segreti" - è quanto afferma Federica ed è un concetto reso tangibile in questo suo libro, pagina per pagina, e soprattutto foto per foto visto che le immagini sono uno degli ingredienti più sorprendenti e invoglianti del libro.

Per conoscere da vicino i consigli di Federica Gif domani, martedì 23 febbraio, NaturaSi Cucina Biologica offrirà agli ospiti alcuni dei piatti protagonisti del libro, nel quale ogni momento della giornata, colazione, spuntino, pranzo, dessert, merenda e cena, trova il proprio menù ideale fatto di tanti spunti originali e piatti con ingredienti al 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza

zucchero che l'autrice ama definire veri e propri peccati di gola senza peccato.

Le foto, estremamente ben curate, rendono ogni ricetta ancor più un invito a cimentarsi in cucina e provare a fare la stessa ricetta senza pensare che siano così... inarrivabili. Tutt'altro!

Proprio la scelta degli ingredienti e la loro facilità di combinazione fanno di Federica Gif un ideale anello di congiunzione tra lo chef e il medico. Grazie al suo libro, infatti, si può passare dalla teoria di un'alimentazione sana ed equilibrata alla sua applicazione pratica in tavola. A ringraziare sarà la nostra salute... con meno passaggi dallo studio medico!