

LA CUCINA DELLA BLOGGER

L'intervista. La riminese Federica Gif, autrice del blog "mipiacefabene", pubblica il suo libro di ricette per la Macro Edizioni di Cesena

Passatelli? Quasi. Cotoletta? Sì, ma di lupini

Come mangiare "green", dalla spesa all'autoproduzione agli attrezzi da usare

di SALVATORE BARBIERI

RIMINI. Federica Gif (nome d'arte) è una signora riminese di 42 anni dagli studi artistici, oggi molto nota, apprezzata e seguita *food blogger*, come si dice adesso, ossia dispensa consigli culinari e gastronomici sul suo sito internet mipiacefabene.org. Ha anche un canale Youtube omonimo. Su entrambi pubblica le sue ricette vegetariane e mostra come si preparano. Ha ricevuto molti riconoscimenti e collabora spesso con emittenti radiofoniche e televisive che parlano di cucina e alimentazione.

Ha appena pubblicato, per la Macro Edizioni di Cesena, un libro dal titolo **Più ricette sane, meno ricette mediche**. Dentro, oltre naturalmente alle ricette (che spesso hanno nomi ironici: dalla "My onese" ai "Sofficini Fintus") e foto bellissime (il progetto grafico e la copertina sono di Eron), c'è tutto il suo modo di intendere l'alimentazione per una vita più sana.

E domani, sabato 3 ottobre alle ore 17 la presentazione del libro nella libreria Feltrinelli dove Federica Gif sarà affiancata da Sara Biondi, esperta di nutrizione e comportamento alimentare.

Lei nasce come pittrice, anche i suoi studi sono in quella direzione. Poi la svolta alimentare. Aveva fame? Allora è vero che con la cultura e l'arte non si mangia?!

«In realtà mangiare è una delle prime cose che ho fatto nella mia vita, successivamente ho iniziato anche a dipingere... Il "mangiare" è una pratica quotidiana che coinvolge tutti noi. L'arte serve per far riflettere e farci capire in quale direzione stiamo andando. La cultura e l'informazione servono anche a farci mangiare bene con maggiore consapevolezza e personalmente ho voluto unire tutti questi aspetti nel mio attuale progetto/missione».

Quello che lei propone è uno stile di vita che va dalla conoscenza degli alimenti a come fare la spesa, con attenzione anche a quanto si spende, fino agli attrezzi e le stoviglie da utilizzare e l'autoproduzione degli alimenti che lei consiglia e insegna. È un regime alimentare che lei applica anche a se stessa e alla sua famiglia oppure predica bene e razzola male?

«Io non sono un medico o una nutrizionista, sono una blogger, scrivo di food e pubblico le mie ricette, che condivido sempre con piacere. La mia alimentazione non è un "regime" ma si basa prevalentemente su vegetali. Anch'io sono umana e soggetta a cadute, l'importante non è l'eccezione ma la quotidianità. Per me circondarmi di certi ingredienti e cucinarli dando vita a nuovi piatti gustosi e salutari è uno stato di grazia. Lascio a un'occasionalità sporadica alimenti di origine animale come uova bio-



logiche di galline allevate all'aperto e pesce fresco».

Nel suo libro lei sostiene che le diete, le ricette che si vedono suggerite e preparate in tv sono spesso malsane

o comunque sbagliate. Perché dovremmo credere che le sue sono migliori?

«Perché le mie ricette sono basate

prevalentemente sulle linee guida del Codice europeo per la prevenzione dei tumori e cerco di portare un messaggio sociale attraverso il mio blog. La maggior parte dei programmi televisivi vive di sponsor e i prodotti reclamizzati molto spesso non sono salutari. Io con le mie ricette non voglio vendere niente ma solo suggerire idee *green* anche a chi mette ogni giorno in tavola prodotti industriali pronti al consumo o di origine animale ma che magari ha voglia di inserire nel menù familiare qualche nuovo piatto salutare senza rinunciare al gusto».

Le diete falliscono spesso anche perché impongono di mangiare 30 grammi di pasta, cioè una forchettata, e uno non si mette a cucinare per 50 grammi di pasta... Oppure perché prevedono piatti complicati, con preparazioni arzigogolate e spesso ingredienti di difficile reperimento e magari costosi.

Lei definirebbe le sue ricette come il "polpettone di lenticchie", "l'hamburger di ceci" o la "cotoletta di lupini", facili

da realizzare e da organizzare? «Il mio libro non propone diete dimagranti ma ricette gustose e sane, alcune richiedono più tempo e altre dav-

Domani alle ore 17
la presentazione alla libreria
Feltrinelli di Rimini

FEDERICA GIF

La blogger riminese mostra il suo libro "Più ricette sane, meno ricette mediche" pubblicato dalla Macro Edizioni di Cesena



vero poco. Il polpettone di lenticchie ad esempio è pensato per le festività o per le domeniche in famiglia, l'hamburger di ceci e la cotoletta di lupini invece sono piatti molto veloci, molto gustosi che vogliono essere un'alternativa al cibo pronto "junk" che si trova al supermercato o a quello del fast food».

Non crede che i suoi "Quasi passatelli", fatti di miglio e fiocchi d'orzo, faranno rivoltare nella tomba Pellegrino Artusi?

«Sembrerà strano ma io adoro il Pellegrino Artusi! Alcune sue ricette sono meravigliose, altre mi piacciono meno (ma questa è solo una questione di gusti). Artusi è vissuto in un'altra epoca, le uova che utilizzava sicuramente non provenivano da allevamenti intensivi dove le galline non conoscono libertà e il colore della notte è uguale a quello del giorno e lo strutto che utilizzava non era ottenuto sicuramente da maiali stipati in lager, alimentati con farine animali... Sulle scelte etiche non si discute ma per quanto riguarda la salute, niente da dire sul fatto di concedersi ogni tanto un piatto di passatelli; tra l'altro uno dei pochi piatti vegetariani della nostra tradizione; c'è chi però ogni giorno non può fare a meno di mettere sulla tavola uova, formaggio e altri prodotti animali... La mia vuole essere solo una sana alternativa e poi vi assicuro, sono buoni! Provare per credere!».

Ma il suo libro non ha un buon odore, è quello della carta riciclata (ovviamente scelta apprezzabile, ma...). Le sue ricette hanno un odore e soprattutto un sapore migliore?

«Certo si mangia anche con gli occhi! Nonostante la carta sia riciclata e di buona qualità è difficile che restituisca gli stessi profumi dei piatti rappresentati. Io credo che nella mia cucina si respirino i profumi delle case delle bisnonne. Dico "bisnonne" e non nonne perché queste ultime sono ancora giovani e non così di rado sono le prime a proporre ai nipoti un tipo di cibo ruffiano per viziarli e per farli mangiare ad ogni costo... Come sostiene anche Pollan nel suo *In difesa del cibo*, la bisnonna al supermercato non comprenderebbe mai del cibo che contiene ingredienti sconosciuti. Quindi ispiriamoci alla saggezza della bisnonna, a una buona e più consapevole tradizione, mettiamo al primo posto il buon senso e più ricette sane, meno ricette mediche!».

A questo punto il vecchio "in bocca al lupo" di augurio all'autrice per il successo del suo libro, merita senz'altro di essere sostituito da un più appropriato "in bocca al... lupino"!