

## La foodblogger riminese Federica Gif:

### “La cucina che fa bene è quella buona”

12 Gen 2018

Nicola Luccarelli



**Mipiacemifabene.** E' questo il nome del blog creato dalla riminese **Federica Gif** che ha ricevuto diversi riconoscimenti, affermandosi nel panorama del web **tra i migliori blog di cucina**, successo che l'ha fatta approdare anche a **'La Prova del cuoco'**, il programma condotto da **Antonella Clerici su Rai 1**. Una vera passione per la cucina, quella buona che fa stare anche bene. Ma come mangiar bene restando in salute? Non ci resta che chiedere qualche dritta a Federica.



### **Chi è Federica Gif?**

«Un'appassionata di cucina naturale, curiosa ricercatrice e fantasiosa sperimentatrice. **Da bambina ho cominciato facendo la piada con la nonna**, ho fatto tesoro dei suoi segreti e da grande ho imparato a personalizzare le ricette e a metterci del mio. Mi sono avvicinata alla cucina molto gradualmente e naturalmente. Nel tempo ho 'alimentato' questa passione ed è cresciuta in maniera esponenziale. Quando faccio la spesa ho molta cura nella scelta degli ingredienti, so che sono frutto di un duro lavoro e mi piace che mantengano la loro identità combinandoli e trasformandoli con discrezione, senza mai stravolgerli. Per non sbagliare **seguo le linee guida dell'OMS e del Codice Europeo per la Prevenzione del Cancro**.

Amo panificare e fare la pizza col lievito madre, preparare lo yogurt, mettere a bagno i legumi la sera e ritrovarli raddoppiati il mattino seguente... Quando ti circondi di questi ingredienti scopri che la cucina è viva. Al contrario **non amo i cibi industriali** e non mi piace dovere leggere la lunga lista di ingredienti con nomi codificati che si trovano scritti in piccolissimo sul retro dei pacchi di plastica. Amo gli ingredienti puri e liberi, quelli che non hanno slogan sulle confezioni, perché solo a guardarli capisci che sono quello di cui hai bisogno. **Adoro la verdura, il riso integrale e tutta la vasta gamma di cereali e legumi**, mi piace variare l'alimentazione e non scivolo mai nella monotonia, perché il cibo buono è: colorato, assortito, ha sapori sorprendenti e le combinazioni sono infinite. Il mio mantra nonché titolo del mio libro edito da Macro è **'Più Ricette Sane Meno Ricette Mediche'**».



***Perché il nome mipiacemifabene?***

«Nel mio blog propongo ricette gustose e salutari, ho scelto **mipiacemifabene** perché esprime chiaramente questo concetto».

***Federica, Gif non è il suo vero cognome non è così?***

«Ai tempi di **myspace** pubblicavo immagini in formato **'gif'** per creare delle piccole animazioni. Ad una premiazione mi presentarono come **'Federica Gif'**. Mi piacque e lo adottai».





## ***Food Blogger si nasce o si diventa?***

«Si può avere una naturale predisposizione, ma **il rispetto per il cibo si matura acquisendo consapevolezza**, conoscendo cosa c'è dietro. Alla base ci vuole passione ma è necessario coltivarla con i dovuti approfondimenti».

### ***mipiacecifabene è molto seguito. Qual è il segreto del suo successo?***

«Credo che il segreto di un blog di successo sia non avere segreti. Il mio pubblico è eterogeneo, di tutte le età e mi segue con interesse, inoltre con la coerenza e la costanza, si instaura un rapporto di fiducia e di affetto. **La mia cucina è semplice**, prevalentemente vegetale, piace ai curiosi e a chi ha voglia di mangiare cose buone ma sane al tempo stesso. Vorrei trasmettere un po' della mia passione e incentivare il pubblico a organizzarsi e a ritagliarsi un po' di tempo per cucinare in modo sano deliziando il palato».

### ***Che cosa trova la gente nel suo blog che non trova da altre parti?***

«**Idee 'green'** per mettere in tavola **piatti ecosostenibili, gustosi e sani** nel rispetto delle linee guida dell'OMS, inoltre si possono trovare fotografie, video ricette, tutorial e reportage, menù tematici per occasioni speciali e per tutti i giorni, ricette per dolci completamente liberi da zucchero o dolcificanti alternativi, un luogo libero in cui potere scambiare idee e chiedere consigli, una gestione diretta del blog e coerenza».



### ***Ci sono molte persone a livello locale che intraprendono la strada del Food Blogger? Ne conosce qualcuno?***

«Una food blogger che conosco e stimo particolarmente da diversi anni si chiama **Marina della Pasqua**, padrona di casa de **'La Tarte Maison'** e il caso vuole che sia proprio di **Rimini**. Il suo blog è graficamente raffinato e le foto mi incantano per cura, composizione e bellezza. C'è anche **Veronica Frison** col suo **cucinopertesce**mo. Poi ci sono blog meno orientati sul food che seguo comunque con piacere, quello di **Sabrina Campanella** **mytrolleyblog**, che è più incentrato su



