



Cooking show con la blogger Federica Gif: ricette gustose e salutari

+ PER APPROFONDIRE [federica gif](#), [food](#)



di Sabrina Quartieri

ROMA



Mi piace



Condividi



G+



Cotolette sì, ma di lupini; le polpette? Di melanzane; le scaloppine? Meglio di funghi, magari al limone: alcune idee originali per piatti gustosi, ma che non fanno male. Per spiegare ai suoi followers come soddisfare i piaceri della gola senza fare peccato, la famosissima food blogger Federica Gif, romagnola doc, si è esibita in un coinvolgente show cooking nel particolarissimo locale romano "Romeow Cat Bistrot", dove gli ospiti sono stati accolti da simpatici gattini, guardiani della stravagante dimora di via Francesco Negri.

Protagonista del live della Gif, il suo piatto preferito: un hummus di ceci con pasta di sesamo, servito in una piada di farina semi-integrale e unito a verdure di stagione, per un pasto completo. Una ricetta semplice e salutare, adatta a tutti, da preparare anche all'ultimo minuto e facile da portarsi dietro, in ufficio o in trasferta. L'occasione è stata la presentazione, da parte della blogger, del suo libro "Più ricette sane meno ricette mediche", edito da Macro Edizioni, una versione cartacea del suo pluripremiato blog #mipiacemafabene, che è diventato in poco tempo una delle piazze virtuali più frequentate dagli amanti della buona cucina naturale. Per questo la Gif si è aggiudicata vari riconoscimenti e nomination agli Oscar del web.

Perché se c'è una cosa che non manca a Federica, è "la voglia di preparare piatti e di condividere i miei segreti", come scrive lei stessa nella prefazione del volume, disponibile anche in ebook, che pagina dopo pagina insegna al lettore come soddisfare la gola senza commettere peccato! Partendo dalle foto presenti, che sono decisamente l'ingrediente più sorprendente e invogliante del libro di ricette, ispirato, come spiega l'autrice, al suo amore "per la buona cucina, per il cibo sano e per i piatti semplici". Ad affiancare Federica Gif durante l'evento, Barbara Giovanetti, pasticciera del Romeow: presenza preziosa per il locale, capace di travolgere col suo sorriso persino i gatti di casa, creativa e sempre con le mani in pasta, la Giovanetti ha svelato i segreti di un dolce che sia gustoso, ma comunque sano. Cosa importantissima, bisogna partire dai prodotti di qualità, biologici e integrali, da un ridotto apporto di zucchero e dalla frutta fresca, ma gli ingredienti magici sono soprattutto due: il latte di cocco e lo zucchero di fiori di cocco.

Colazione, spuntino, pranzo, dessert, merenda e cena: ogni momento della giornata trova nel volume firmato Gif il menù ideale, fatto di piatti sempre originali e realizzati esclusivamente con ingredienti al 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza zucchero. Tutte ricette basate sul consumo di cereali, legumi, frutta fresca e secca, verdure, semi e alghe, per un'esperienza culinaria positiva, e non solo per far contenta la bilancia. I consigli di Federica Gif contenuti nel libro guidano il lettore a fare scelte responsabili: la blogger spiega ad

esempio cosa comprare e cosa lasciare sugli scaffali del supermercato per cambiare in meglio la qualità della propria vita. Il suo più grande sogno resta quello di riuscire a far dimenticare le diete iperproteiche tanto alla moda, quelle che cambiano il nome ogni stagione, ma che "sono sempre uguali - avverte la seguitissima blogger - squilibrate e malsane".

Ecco allora che "Più ricette sane meno ricette mediche" sembra proprio il libro che non dovrebbe mai mancare dagli scaffali della cucina. Con un filo conduttore costante, ovvero la forte relazione che esiste tra una sana alimentazione e una buona salute, nelle quasi 200 pagine del volume si possono trovare tante idee originali e tutte diverse: c'è la risposta giusta per chi vuole seguire una dieta alimentare basata su una cucina senza fronzoli, per chi è in cerca di un piatto da preparare ad un amico che non mangia carne o semplicemente per chi vuole sperimentare ingredienti insoliti e sapori particolari. Non bisogna essere vegano o vegetariano per apprezzare questo libro di ricette: "Nutrirsi bene senza rinunciare al gusto e alla buona tavola si può". Parola di Federica Gif.

Venerdì 23 Ottobre 2015, 18:33:00
Ultimo aggiornamento: 13:35

 +TUTTE LE VIDEOGALLERY DI SPETTACOLI e CULTURA


Adele è tornata: Esce il singolo 'Hello', a novembre nuovo album

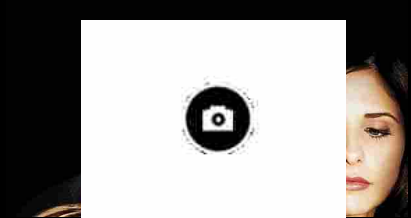

Libri, "Fare meglio con meno": intervista all'autore Andrea Casu


I Pooh a Messaggero Tv per i loro 50 anni presentano l'ultimo tour



 +TUTTE LE FOTOGALLERY DI SPETTACOLI e CULTURA


GF14, sfilata sexy delle ragazze per Rocco Siffredi (olycom)


Cruel intentions diventa una serie tv


Auditorium, nominato il nuovo Cda



CINEMA

TELEVISIONE

MUSICA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 126252