

Quel che **piace**, può anche **far bene**

Una foodblogger che ha veramente a cuore la salute: la propria, dei propri ospiti e dei propri amici. Ci propone le sue ricette e qualche segreto



FEDERICA GIF
AL SUO TAVOLO
DI LAVORO

di Paola Costanzo

Federica Gif è una ricercatrice. Una di quelle donne che non si accontentano di ciò che va per la maggiore. Sul web negli ultimi tre anni ha scalato molti indici di popolarità e interesse, proponendo piatti con ingredienti al 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza zucchero. Le sue parole: «*Se c'è una cosa che non mi manca è la voglia di cucinare e di condividere i miei segreti. Spero di trasmettere il mio amore per la buona cucina, per il cibo sano e i piatti semplici, di riuscire a far dimenticare le diete iperproteiche tanto alla moda, quelle che cambiano il nome ogni stagione ma sono sempre uguali, squilibrate e malsane...*».

I consigli, anzi i segreti, di Federica consentono di fare una scelta ecosostenibile e indicano sempre cosa comprare e cosa lasciare sugli scaffali del supermercato per cambiare in meglio la nostra vita e quella degli altri. Ritiene che molti vegani mangiano male, mangiano zucchero, farine raffinate, bevande gasate e zuccherate. È bene fare la scelta vegan ma soprattutto farlo con un'alimentazione salutare e non con un'alimentazione inconsapevole.

Federica, viene da Rimini, ha una formazione artistica di base che le ha affinato il gusto, e l'ha orientata, con lo studio e la pratica, verso l'alimentazione naturale. Nel 2012 ha dato vita al progetto www.mipiaccemifabene.com, un blog per la divulgazione di una sana alimentazione senza dover rinunciare al gusto.

Tutte le ricette di Federica sono preparate unicamente con ingredienti provenienti da agricoltura biologica,



IL MIO RAPPORTO CON GLI ANIMALI

«Li amo da sempre. Con alcuni di loro ho instaurato un rapporto solido di fiducia e affetto, gettando radici per una profonda amicizia. Sì, perché in fondo cosa ci si aspetta da un amico? Rispetto, amore, ascolto, compagnia, comprensione, gratitudine...

Un cane, un gatto (ma non solo) possono diventare validi compagni di vita. *impreziosendola con contenuti speciali*».



Mini tacos

PREPARA I TACOS

Setaccia le farine con il cremortartaro, la curcuma e un pizzico di sale. Aggiungi l'olio e l'acqua, impasta fino a ottenere una consistenza elastica che non si attacchi alle mani. Copri con un panno e fai riposare almeno 30 minuti.

Stendi su una spianatoia infarinata una sfoglia abbastanza sottile con l'aiuto di un matterello e forma dei cerchi con una coppapasta. Cuoci i tacos su un testo antiaderente dal fondo spesso, ben caldo, 1 minuto abbondante da un lato e 1 dall'altro. Dovranno rimanere morbidi ed elastici perché andranno successivamente raffreddati su una griglia, in modo da conferire la tipica forma.

E poi farciscili spalmandoli con poco ketchup, aggiungi il cavolo cappuccio, le carote, i fagioli e la maionese, infine spolvera con prezzemolo fresco.

Lo
spuntino
etnico

Ingredienti per circa 8 tacos

Difficoltà facile

Preparazione 10 minuti

Riposo 30 minuti

Cottura 8 minuti circa

INGREDIENTI

- 100 g di farina integrale + altra per la spianatoia
- 100 g di farina (semintegrale) 1
- 1 cucchiaino di cremortartaro
- 1 cucchiaino raso di curcuma
- 2 cucchiaini di olio di girasole bio
- 100 ml di acqua di fonte
- ketchup senza zucchero
- cavolo cappuccio viola alla julienne
- carote alla julienne
- fagioli dall'occhio cotti e ben scolati
- maionese di soia (vedi ricetta My onese)
- prezzemolo fresco tritato
- sale marino integrale

MY ONESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 80 ml di olio di girasole bio
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di sale marino integrale
- 1 cucchiaino e ½ del succo filtrato di 1 limone
- 40 ml di latte di soia al naturale

Facilissimo! Unisci tutti gli ingredienti e frullali a immersione in un bicchiere alto (ideale quello in dotazione con il frullatore stesso). La maionese si addensa all'istante, non impazisce ed è subito pronta. Trasferiscila in una ciotola e abbinala come meglio preferisci.

Si conserva in frigorifero in un barattolo di vetro ben chiuso per 3 giorni circa.



100% vegetali e possibilmente a chilometro zero.

Ha ricevuto numerosi riconoscimenti e apprezzamenti: dall'invito a tenere partecipatissimi *showcooking* al Sana di Bologna; alla presenza a programmi televisivi come *Casa Alice* su Alice Tv, piattaforma Sky, oppure *Indovina chi viene a cena* in onda su Arturo TV; o ancora le nomination ai "Macchianera Italian Awards", gli Oscar del Web. Da quest'anno cura una rubrica all'interno della trasmissione *Miracolo Italiano* condotta da Fabio Canino e LaLaura in onda su Rai Radio 2.

Il primo piatto

Ingredienti per 4 persone

Difficoltà facile ■ □ □

Cottura 8 minuti circa

Preparazione 5 minuti

INGREDIENTI

- 300 g di spaghetti integrali
- 1 finocchio
- 2 spicchi di aglio senza germoglio
- 3 cucchiaini di nocciole con la pellicina
- qualche cucchiaino di acqua
- 1 pizzico di scorza di limone grattugiata
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale marino integrale
- olio extravergine di oliva
- pepe

Federica Gif è una delle foodblogger più note e stimante nel vasto panorama social delle ricette naturali con il blog *mipiagemifabene*; ha pubblicato con Macro Edizioni il suo primo libro da cui sono tratte queste ricette.



Pasta al pesto di finocchio e nocciole

PREPARA IL CONDIMENTO

Taglia il finocchio a fettine sottili e fallo soffriggere per 5 minuti in una padella dal fondo spesso con l'aglio e un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Sala un poco, abbassa il fuoco, metti il coperchio e fai cuocere per 5 minuti circa.

Nel frattempo tosta le nocciole con un pizzico di sale e tritale in un cutter. Quando il finocchio sarà cotto frullalo a immersione con la scorza e il succo di limone, 3

cucchiaini di olio e l'acqua necessaria per ottenere una salsa liscia e vellutata.

PREPARA LA PASTA

Cuoci la pasta in acqua bollente leggermente salata e scolala al dente. Condisci con la crema di finocchio e trasferiscila in un piatto da portata; cospargila con le nocciole, aggiungi una generosa macinata di pepe e, se vuoi, un goccio di olio di qualità.

Torta di mele tenera

Il
dolce

PREPARA LA TORTA DI MELE

Lava e sbuccia le mele, tagliale a fettine sottili e riponile in una ciotola. Frulla le bucce con i semi di lino, metà del latte di riso e l'olio. Aggiungi il restante latte e mescola bene.

Miscela a parte la farina, i fiocchi di avena, il cremortartaro, il bicarbonato, il sale, la curcuma, la vaniglia, la scorza di limone e le albicocche secche tritate: uniscili agli ingredienti liquidi e mescola bene fino a ottenere una pastella liscia cui unire le mele. Ungi una teglia antiaderente, spolverala con pangrattato, versaci la pastella alle mele e mescola.

Trasferisci nella tortiera, decora con le mandorle a lamelle, copri la superficie con un foglio di carta da forno e cuoci a 180°C in modalità statica per almeno 45 minuti. Togli

la carta e fai dorare per altri 10 minuti. Attendi il raffreddamento prima di sfornare la torta. Ottima da sola e squisita con la crema al limone, si conserva in frigorifero in un recipiente per 3 giorni circa.

PREPARA LA CREMA AL LIMONE

Unisci in un pentolino la farina, la vaniglia, il sale e la curcuma. Aggiungi l'olio, mescola con una frusta fino a ottenere una crema e incorpora a poco a poco il latte per evitare grumi.

Taglia i datteri grossolanamente e frullali finemente insieme a tutto il resto. Aggiungi la scorza di limone e metti sul fuoco, porta a bollore e cuoci per 5 minuti mescolando continuamente. Servi la crema calda in accompagnamento alla torta.



Ingredienti per 6 persone

Difficoltà media ■ ■ □

Cottura 50 minuti circa

Preparazione 15 minuti

PER LA TORTA DI MELE

- 950 g di mele con la buccia
- 1 cucchiaio colmo di semi di lino macinati
- 300 ml di latte di di riso
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva + altro per lo stampo
- 200 g di farina (semintegrale) 1 o 2
- 50 g di fiocchi di avena sminuzzati
- 2 cucchiaini di cremortartaro
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale marino integrale
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di vaniglia in polvere
- scorza di ½ limone
- 100 g di albicocche secche
- pangrattato integrale per lo stampo
- 3 cucchiaini di mandorle a lamelle

PER LA CREMA AL LIMONE LEGGERA

- 20 g di farina 1 (semintegrale)
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale marino integrale
- ½ cucchiaino di curcuma
- 20 ml di olio di girasole bio
- 400 ml di latte di riso
- 40 g di datteri Medjoul denocciolati
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata