

Da Rai1 agli Oscar del web: «Conquisto la rete con i miei piatti»

La foodblogger Federica Gif: «Creo ricette gustose e salutari»

UN'ATTENTA ricerca dei prodotti, un pizzico di creatività, un'abbondante dose di passione e poi mescolare il tutto... nel frullatore. Ecco la ricetta per una foodblogger di successo. La riminese Federica Gif, 43 anni, autrice del blog e del sito *Mipiagemifabene* è seguita da 25mila persone sul web. Il suo libro *Più ricette sane meno ricette mediche* (Macro edizioni) ha venduto già migliaia di copie. Una guida al gusto bio. Anche la tv la tiene d'occhio e ha già conquistato il publi-

DA INTERNET ALLA TAVOLA

Il mio blog è seguito da oltre 25mila persone, ho un pubblico eterogeneo ci sono casalinghe, giovani, chef e nutrizionisti

co della *Prova del cuoco*, il programma Rai di Antonella Clerici. La sua cucina 2.0 segue le linee guida del codice europeo per la prevenzione del cancro e le raccomandazioni Oms.

Il segreto di un blog?

«Essere sinceri, coerenti, non troppo commerciali e sempre aggiornati».

Come vive questo successo?

«Sono felice di vedere tanto interesse per l'argomento. Questo per me è un progetto condiviso e voglio che sia un servizio utile alle perso-



PERSONAGGIO La foodblogger Federica Gif alla Prova del cuoco

ne. Ho ricevuto diverse proposte di collaborazione con grandi aziende ma seleziono le richieste, nel blog non propongo prodotti lavorati industrialmente».

Chi la segue in Rete?

«Ho un pubblico eterogeneo, tra cui genitori, studenti, chef e nutrizionisti. Ho appena ricevuto una nomination ai *Mia 2016 Macchiane-*

ra Italian Award, gli Oscar del web, come Miglior food blogger».

Condurrebbe un programma tv?

«Sì, se servisse a sensibilizzare a un'alimentazione più sana».

La sua cucina in tre parole.

«Gustosa, salutare, ecosostenibile».

Cosa non manca mai nella

sua dispensa?

«Cereali integrali, legumi, semi e noci, frutta e verdura di stagione. Una pentola a pressione e un frullatore a immersione».

Sta lavorando a un nuovo libro?

«Ho in cantiere un nuovo progetto, ma è ancora top secret».

Tiene corsi di cucina?

«Certo, per adulti in collaborazione con Cescot, e sono felice di ricevere spesso inviti dalle scuole per parla-

L'ISPIRAZIONE DALLE AZDORE

Guardo alla tradizione e la piada resta la regina. La mia versione è con olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo

re ai bambini di sana alimentazione».

Si ispira alle ricette romagnole?

«Traggo sempre ispirazione dalla tradizione. Oggi però sappiamo che certi cibi sono da preferire rispetto ad altri. Per quanto mi riguarda la piada è la regina della Romagna. Naturalmente la mia versione è senza strutto, ma con olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo. Mi piace farcirla con hummus di ceci e verdure di stagione cotte e crude. La piada è un geniale e gustoso street food».

Lina Colasanto