

L'UNIONE LIBRI

FRESCHI DI STAMPA


**I numeri
si somigliano**

 Alex Bellos
 Einaudi
 pagg. 372, € 19,50

**L'uccello
dipinto**

 Jerky Kosinski
 Minimum Fax
 pagg. 325, € 13,50

**Non scendete
a Napoli**

 Antonio Pascale
 Rizzoli
 pagg. 225, € 15

INCONTRI. L'AUTORE DI SUCCESSO E ARTEFICE DI "SALAD LOVE" MERCOLEDÌ SCORSO A MILANO

David Bez, il blogger che ha reso sexy l'insalata

«Dopo che delle persone a me care si sono ammalate, insieme alla mia compagna ci siamo chiesti come mangiare meglio»

Semplice, sana e bella, anzi, sexy: così deve essere l'insalata per David Bez, quarantenne grafico milanese che da anni vive a Londra, dove è diventato una web celebrity grazie al blog Salad Pride, che ha alimentato per tre anni con le foto delle insalate preparate in pausa pranzo sulla scrivania del suo ufficio, a Discovery Channel. Il successo del blog ha richiamato agenti e case editrici ed è nato il libro "Salad Love", tradotto in 19 lingue ed edito in 22 paesi. A un anno dal debutto nelle librerie inglesi, «l'uomo che ha reso sexy l'insalata», come l'hanno chiamato i tabloid inglesi, è torna a Milano, lo scorso 8 aprile, per presentare le sue "Insalate", titolo dell'edizione italiana pubblicata da Il Castello.

Inevitabile chiedergli da dove sia nato questo amore per le insalate: «Sono arrivato a Londra nel 2007 e inizialmente mi sono adattato ai costumi locali, così mangiando alla mensa aziendale - racconta il bel David, che a Londra vive con la compagna Vera e il figlio Niccolò - sono ingrassato una decina di chili». Non sono stati i motivi estetici a spingerlo però verso un'alimentazione più sana: «Purtroppo delle persone care si sono ammalate, così insieme alla mia compagna abbiamo iniziato a documentarci sull'alimentazione, a chiederci come mangiare meglio e a studiare le etichette di ciò che compravamo, alla ricerca di alimenti basici perché in Inghilterra tutti guardano Masterchef, ma si cucina poco e si mangia molto preparato».

Se a casa controllare ciò che si mette nel piatto è facile, in ufficio è più difficile portare

LA PASSIONE

IN UFFICIO

David Bez comincia a cucinare le sue insalate nel suo ufficio a Londra, sulla sua scrivania. Tre anni fa, e ogni giorno fotografa i suoi pranzi. Così nasce "Insalate", oltre 1000 insalate create e mangiate giorno dopo giorno e suddivise per stagioni. Bez insegna l'amore per il gusto e, soprattutto, restituisce attrattiva a un piatto sottovalutato.

delle schiscette sane, soprattutto se non si vuole usare il microonde. Ecco così la scelta di puntare sul fresco, con cibi crudi o al massimo semipreparati, uniti in 1000 combinazioni diverse: David, infatti, ha preparato e poi fotografato un'insalata al giorno per tre anni di seguito. Alcune sono venute molto bene, altre hanno causato piccoli disastri, come quella di barbabietole che - ricorda divertito - l'ha costretto ad affrontare un importante meeting con le mani rosse, ma tutte insieme lo hanno convinto che esiste una sorta di formula magica per una perfetta insalata. «L'importante - spiega - è un buon bilanciamento degli ingredienti, che devono essere pochi e selezionati: ci vuole una base, composta da verdure a foglia verde o cereali, poi due parti vegetali, ossia frutta e verdura cotta o cruda, due proteiche (consiglio di abbinare frutta a guscio e formaggio, semi e pesce, formaggio e carne), tante erbe aromatiche e il condimento giusto». E per l'inverno, quando l'insalata proprio non va giù? «Si aggiungono zenzero o peperoncino per scaldare



Insalate

 David Bez
 Il Castello
 pagg. 304, € 14

e si arricchisce il piatto con cereali». Per salutare l'arrivo della primavera, invece, è ottima la Gambetri, avocado e riso rosso, arricchita con rucola e avocado e condita con una salsina fatta con olio, maionese, curcuma e zafferano. Una ricetta catalogata come pescatariana per cui viene proposta anche un'alternativa vegana.

Ognuna delle 365 ricette, da



preparare con ingredienti di stagione, possibilmente bio e a km 0, presenta infatti delle varianti per adattarsi ai diversi stili alimentari, dall'omnivoro al vegano, dal crudista al vegetariano. «Molti dei miei followers sono crudisti o vegani, così già sul blog creavo delle varianti per loro, ma nel libro - dice l'autore - l'intento è soprattutto quello di incuriosire i carnivori, invitandoli a alternative proteiche non animali»

 Gioia Giudici
 RIPRODUZIONE RISERVATA


SAGGISTICA

Il tesoro archeologico (scomparso) della Libia italiana e il Museo coloniale

Il 15 maggio 2011, mentre in Libia infuriavano gli scontri tra i ribelli e i soldati fedeli a Gheddafi, un commando si introdusse nel caveau della banca commerciale nazionale di Bengasi, riuscendo a trafugare due grossi forzieri. In essi pare fosse contenuta una parte del cosiddetto tesoro archeologico della Libia: 7000 oggetti di inestimabile valore tra gemme, gioielli e monili d'età romana, greca e bizantina. La storia del tesoro è in sé un mistero, dal momento che solo dal 1961 esso risultò custodito in Libia. Prima di allora si trovava in Italia, come racconta l'archeologa e saggista Francesca Gandolfo in una pubblicazione dedicata al Museo Coloniale di Roma.

Istituito nel 1904 come "Erbario e museo coloniale" con sede in via Panisperna, con l'avvento del Fascismo fu trasformato in un tempio dell'ideologia imperialista, nel tentativo di illustrare la forza (ancora del tutto teorica, peraltro) dell'Italia come potenza coloniale. Siamo in un periodo storico in cui, chiarisce l'autrice, «dopo l'unificazione del Paese, l'azione di promozione coloniale veniva svolta da numerosi enti pubblici e privati, in particolare gli istituti e le associazioni geografiche e africanistiche sparse in tutto il territorio nazionale». Tuttavia, il museo non ebbe sorte fortunata, dal momento che cambiò più volte sede e nome fino alla definitiva chiusura, nel

1971. I reperti che custodiva - circa 11.000 pezzi tra prodotti naturali, manufatti, collezioni etnografiche e immagini dei popoli soggiogati dall'Italia di Mussolini - oggi sono relegati nei polverosi scantinati del museo etnografico Pigorini di Roma. All'interno del Museo Coloniale si trovava anche il fantomatico tesoro, portato in salvo dall'ex soprintendente reggente della Libia, Genaro Pesce, nel 1943. L'anno dopo esso fu trasferito dai repubblicani in Nord Italia, per far poi ritorno nella capitale. Infine, nel 1961 il tesoro venne definitivamente restituito alla Libia. Cinquant'anni dopo questi fatti, in assenza di notizie e testimonianze certe, l'interrogativo rimane: che fine ha fatto il tesoro?

 Fabio Marcello
 RIPRODUZIONE RISERVATA

Da oggi in edicola

**MARIA FRANCESCA CHIAPPE
CAREZZE DI SANGUE**

Il "giallo di Gavoi": dall'uccisione di Dina Dore all'ergastolo del marito Francesco Rocca, la tragica vicenda ricostruita con rigorosa documentazione da un'affermata cronista.

Gavoi, rapita la moglie di un dentista

Per il giudice il dentista ordinò l'assassinio della moglie

Uccisa da belve davanti alla figlia

La vita spezzata di Dina, per Rocca fine pena mai

**A SOLI
€ 4,80**

 + IL PREZZO DEL
QUOTIDIANO

Mostra, in lastrine i parenti della vittima in Corte d'Assise: «Giustizia è fatta»

Gavoi, ergastolo a Rocca

Per i giudici il dentista ordinò l'assassinio della moglie

Qualità Tomacorda della moglie, l'Assise lo condannò all'ergastolo

**La vita spezzata di Dina,
per Rocca fine pena mai**
Le Firme dell'Unione

 Con **L'UNIONE SARDA**