

MARCO BIANCHI, LO CHEF RICERCATORE DELLA TRASMISSIONE “TESORO SALVIAMO I RAGAZZI”, PRESENTA “LE RICETTE DEI MAGNIFICI 20” ALLA FIERA DEI LIBRAI.

Lunedì 30 aprile, alle ore 18:30 allo spazio Incontri della Fiera dei librai, **Marco Bianchi**, presenta il suo ultimo libro, **Le ricette dei magnifici 20**, edito da Ponte alle Grazie.

“La guida per conoscere gli alimenti della buona cucina e della sana alimentazione”. *Umberto Veronesi*.

Dopo il successo de “I magnifici 20” (alla 5 edizione), Marco Bianchi, autore e conduttore su Fox life della trasmissione “Tesoro Salviamo i ragazzi”, ha dimostrato che si può mettere insieme buona cucina e cucina che fa bene.

Con “Le ricette dei magnifici 20”, lo chef ricercatore della Fondazione IFOM – Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Milano, porta in tavola 200 ricette, dagli antipasti alle salse, dai primi al dolce, per un’alimentazione sana e golosa con tutti i segreti della nutraceutica (gli alimenti che si prendono cura di noi).

Le ricette dei magnifici 20.

Nel suo primo libro, Marco Bianchi, ricercatore molecolare impegnato da anni sul fronte della lotta al cancro e appassionato di cucina, ci ha spiegato quali sono gli alimenti e i gruppi di alimenti grazie ai quali «mangiare bene» equivale a «mangiare sano»: I Magnifici 20, ricchi di virtù e protagonisti di una cucina buona in tutti i sensi e per tutti i sensi. Quel primo libro, un successo di pubblico e di critica, riportava anche un certo numero di preparazioni; in questo secondo Bianchi ci offre un vero e proprio ricettario, con oltre duecento esempi di piatti «che si prendono cura di noi», soddisfacendo le richieste di chi ha già provato tutte le ricette dei Magnifici 20 e ne vuole ancora, ma anche coloro che si accostano per la prima volta, forse con occhio più rigorosamente gastronomico, a questo modo di concepire i piaceri della tavola. Possiamo allora adoperare Le

ricette dei Magnifici 20 come il più classico dei libri di cucina, scegliendo tra veloci piatti unici, sfiziosi antipasti, ricche insalate, tutti i tipi di pasta, zuppe, secondi e dolci da leccarsi i baffi; scoprire quanto è facile riunire con successo nello stesso piatto i vecchi, cari sapori con i quali siamo cresciuti e gli ingredienti nuovi che ci capita di assaggiare nei ristoranti etnici. Possiamo anche consultarlo con occhio «scientifico», trovando nelle ricchissime appendici del libro una guida, ricetta per ricetta, agli ingredienti salutari – vitamine, microalimenti e sostanze chimiche. Ma soprattutto, possiamo divertirci a sperimentare, come fa e ci invita a fare Marco, vulcanico ricercatore in laboratorio e ai fornelli. Stare bene in cucina è importante altrettanto quanto mangiare sano. Facciamoci contagiare da lui e dai suoi piatti che sprizzano salute.

Marco Bianchi è nato a Milano nel 1978 e fin da bambino ha coltivato due grandi passioni, crescendo tra microscopi e fornelli; a nove anni ha prodotto la sua prima pasta al forno ai quattro (forse anche cinque o sei) formaggi. Si è diplomato Tecnico in Ricerca Biochimica e ha studiato Monitoraggio delle trasformazioni alimentari, e ora lavora presso la Fondazione IFOM – Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare di Milano, centro di ricerca d'eccellenza a livello internazionale. All'attività scientifica affianca quella didattica, di formazione, informazione e divulgazione presso le scuole ed enti privati e pubblici.

GLI APPUNTAMENTI DI MARTEDÌ 1 MAGGIO

Ore 10:00 **Premiazione del Concorso letterario “Fiabe in alto mare”.**

Sestante Edizioni presenta le tre fiabe vincitrici del concorso. A seguire, allo spazio bambini, un momento dedicato ai più piccoli con la lettura delle fiabe più belle.

A cura di Sestante Edizioni.

Ore 12:00 **Noi siamo la rivoluzione (Mondadori Ed.) di Federico Fubini.**

Un viaggio in sette tappe, da oriente ad occidente, per comprendere somiglianze e differenze nei cambiamenti, economici e non, prodotti dalla rivoluzione del ventunesimo secolo sulle società del secondo e terzo mondo globalizzato. Un libro che racconta come siano ovunque riconoscibili elementi quali compressione e accelerazione del tempo, scambio di idee fra luoghi lontani, ruolo di individui contro-corrente al centro di trasformazioni rapidissime; e di come sia potente l'effetto

rivoluzionario dello sviluppo economico quando entra nella cultura tradizionale, incontrando la forza dei social network.

Intervengono Federico Fubini, autore, giornalista del Corriere della Sera.

Introduce Andrea Silla, giornalista RAI.

A cura di Associazione TrecentoSessanta - www.associazione360.it

Ore 16:00 La sentenza (Frassinelli Ed.) di Valerio Varesi.

Valerio Varesi, storico autore di gialli nei quali il protagonista è il celebre Commissario Soneri (delle sue gesta è tratta la fiction "Nebbie e delitti"), ci porta con questo suo ultimo romanzo in una nuova dimensione: quella della guerra di Liberazione. La storia di due ex galeotti finiti a fare i partigiani a causa di strane circostanze: l'uno dopo un'evasione dal carcere e l'altro da infiltrato del regime nella Quarantasettesima Brigata Garibaldi. Ambientato tra la Valle dell'Enza e Parma, il libro racconta del freddo e della miseria di uomini che hanno combattuto e sono morti in nome della libertà.

Il racconto della presa di coscienza dei protagonisti, Jim e Bengasi, galeotti e malfattori, che nulla avevano a che spartire con gli ideali della Resistenza ma che si trovano loro malgrado, o forse per una

strana coincidenza, nell'incedere della Storia.

Intervengono Valerio Varesi, autore - Sabrina Penteriani, giornalista de L'Eco di Bergamo.

Ore 17:30 I Diritti della Natura. Wild Law (Piano B Ed.) di Cormac Cullinan.

«I diritti della Terra sarà una pietra miliare di un nuovo modo di vivere con la natura.» Vandana Shiva

Dibattito sui diritti della Madre Terra. Presentazione in anteprima nazionale del libro di C. Cullinan, tradotto per la prima volta in Italia da Davide Sapienza, fondatore del gruppo DIRITTI DELLA NATURA

ITALIA (www.dirittidellanaturaitalia.it), vincitore del Premio Pigna d'Argento e autore, tra gli altri, de "I diari di Rubha Hunish".

Intervengono Davide Sapienza, autore - Riccardo Carnovalini, presidente dell'Associazione CamminAmare e dell'Associazione Sentiero Italia. Coordina Max Pavan, giornalista BergamoTV.

La Fiera resterà aperta **tutti i giorni dal 20 al 30 aprile dalle 9 alle 23 e martedì 1 maggio dalle 9 alle 20**. Il programma è consultabile online sul sito www.confesercenti.bergamo.it