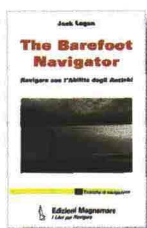


LIBRI

STORIA DEL NAVIGATORE SCALZO

«The Barefoot Navigator», Jack Lagan,
Ed. Magnamare, pagg. 190, € 15,00.

Fino a pochi anni fa gli strumenti a disposizione per viaggiare per mare erano pochi. Nel lungo tempo precedente l'arrivo dei Gps e della cartografia digitale, il navigatore - come spiega il titolo di questo libro - era «barefoot», scalzo, cioè non disponeva di tecnologie avanzate, ma poteva contare soltanto sull'esperienza e sulle tecniche tramandate nei secoli. Eppure quegli antichi marinai solcavano gli oceani. Perché, allora, non rispolverare i loro sistemi e riscoprire il mare con occhi nuovi, semplicemente guardando con attenzione il mondo che ci circonda? In queste pagine ci sono consigli e tecniche di osservazione (dei cieli stellati, del sole, dei venti, eccetera) per imparare a calcolare latitudine e longitudine, le rotte, gli approdi, corredati da appendici per l'uso pratico. Si tratta di un manuale utile per studiare tattiche e strategie dei popoli antichi e mettersi alla prova, sviluppando l'uso dei propri sensi e recuperando il contatto con una natura che, troppo spesso, ci è sconosciuta. Per gommonauti nostalgici.



INVITO ALLA NAVIGAZIONE

«L'importante è partire», Bruno Fazzini,
Edizioni Il Frangente, pagg. 228, € 18,00.

Se vi è capitato di sognare di partire verso luoghi lontani a bordo del vostro gommone, allora questo libro può fare per voi. L'autore non si è limitato, infatti, a fantasticare un viaggio in mare: alternando la navigazione a periodi di fermo in cui è tornato in Italia, dalla Costa Azzurra ha raggiunto la Nuova Zelanda con la sua barca a vela - *Pink Jaws* - un *ketch* di 47 piedi. L'arrivo a Gibilterra, la traversata atlantica, il Mare dei Caraibi, Panama, le Galapagos, la traversata del Pacifico, l'approdo in Polinesia, l'Australia, sono solo alcune delle tappe di un uomo che ha trovato nella sua barca il mezzo ideale per vedere un mondo fino ad allora conosciuto solo attraverso i libri e le cartine geografiche. «L'importante è partire», recita il titolo, ma è anche la maggiore difficoltà: «se non ci si stacca da terra non si sarà mai pronti», aggiunge l'autore. Il suo è un invito al viaggio che stimola l'amante del mare a non accontentarsi della solita *routine*, ma a essere curioso e trovare sempre nuove mete



verso cui navigare. Certo, col gommone difficilmente si potranno emulare queste rotte oceaniche, ma magari la lettura potrà farvi uscire dal porto

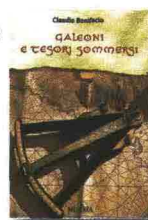
qualche volta di più, anche soltanto con la fantasia. Che, lo sapete, non costa nulla.

CACCIATORI DI TESORI

«Galeoni e tesori sommersi»,
Claudio Bonifacio, Mursia,
pagg. 424, € 22,00.

Avventure attraverso i mari di un'altra epoca sono raccontate in questo libro. Galeoni e vascelli che tra il XVI e il XIX secolo navigarono e naufragarono nelle acque di Spagna, Portogallo, Messico, Cuba, Colombia e Filippine, trascinando con sé i tesori che trasportavano.

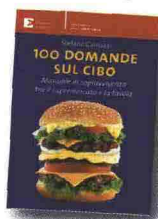
Le racconta uno studioso che, attraverso analisi di archivio su antichi manoscritti, è riuscito a ricostruire il modo di vivere degli equipaggi, le battaglie, il contrabbando, le malattie e i naufragi. E, inoltre, ha localizzato le coordinate dove riposano alcuni di questi relitti. Vi sentite pronti a partire alla loro ricerca? 



CHE C'E' PER CENA?

«100 domande sul cibo»,
Stefano Carnazzi,
Edizioni Ambiente,
pagg. 184, € 12,00.

Cosa si nasconde dentro al nostro piatto? Spesso, purtroppo, «chimica» e «inquinamento», che non sono propriamente ingredienti golosi. Si parla molto di salute e di buona alimentazione, ma sull'argomento c'è molta disinformazione e la mancanza di tempo, oltre che l'esposizione massiccia alla pubblicità, non aiutano a dissiparla. A dare una



maggiore consapevolezza ci pensa questo tascabile il cui sottotitolo - «Manuale di sopravvivenza tra

il supermercato e la tavola» - racconta bene quali sono gli obiettivi: chiarire le esigenze nutritive dell'organismo; riconoscere i fattori di rischio; dare risposte

utili per comprare alimenti più sani. Controindicazioni? Dopo la lettura, potreste modificare davvero le vostre abitudini alimentari, abbandonando anche qualche sottile piacere. Per stomaci forti.