

Leqqere: tutti

4,00
Euro

MENSILE DEL LIBRO E DELLA LETTURA NUMERO 200 OTTOBRE 2026



Edizione
speciale:
n. 200!

I libri ci cambiano, la lettura cura l'anima

**Psicologia e
biblioterapia:
dare un nome
alle emozioni**

**Pilar Quintana
racconta
il non detto**

**Connessi, ma
davvero vicini?
L'amore ai tempi
dell'Hi-tech**



Affamati di parole

Testi che ci raccontano cosa si mangia quando c'è un lutto in famiglia e altri sulle credenze dal Medioevo a oggi a proposito del cibo e della frutta in particolare. Piatti e vini per capire alcuni film e "inquadrare" le persone. Infine, alla scoperta della cucina d'autunno e dell'umami

CARLO OTTAVIANO

A Milano dall'inizio di settembre c'è un fruttivendolo che "vende" parole e idee. L'insegna – Casa della frutta – è la stessa da decenni, ma adesso è un luogo di eventi della casa editrice Neri Pozzi, che ha mantenuto il nome originale del negozio perché "la cultura è vitamina e nutrimento fondamentale per lo sviluppo, proprio come la frutta che un tempo veniva venduta in quelle stanze". Di **Storia della frutta** scrive Dante Bolognesi che ricorda anche l'epoca in cui il fico era un "frutto mostruoso", l'uva generava dolori e turbamenti nella testa, le nespole erano "contrarie alla vita". Bolognesi, storico dell'economia, dimostra che attraverso la frutta è possibile comprendere l'evoluzione dell'agricoltura, del commercio, della medicina, delle abitudini alimentari e persino dei rapporti sociali dal Rinascimento ad oggi. La stessa Laterza ci propone un interessantissimo **A tavola con i demoni** di Andrea Maraschi (192 pagine, 18 euro) che svela aspetti meno noti della storia e della cultura legati a molti alimenti e approfondisce il concetto di magia nell'Alto Medioevo. Se volete – e ci credete – trovate anche consigli pratici: "Fai una bevanda con scaglie della tua pelle: servirà a far innamorare di te la donna amata. Ricorda di aggiungere del sale benedetto al pane: ti libererà dai demoni, ...".

Storia, credenze e tradizioni troviamo anche in **Affamati da morire**, originalissimo studio su cosa si mangia quando c'è il morto in casa. Insomma, una guida gastronomica sul conforto. "Ogni cultura – scrive Barbara Carbone – risponde al vuoto con la pienezza di un sapore: si spazia dall'abbraccio italiano, quel rinfresco sobrio dove il comfort food di casa diventa un porto sicuro, capace di offrire un calore che le parole, a volte, non trovano; al rigore ebraico, un vero e proprio viaggio tra le regole kosher e la potenza simbolica della *seuda havra'ah*, il pasto della consolazione che accoglie chi rientra dal cimitero. E ancora ci sono la spiritualità asiatica, un mondo che va dalla convivialità rumorosa e vitale delle tavolate cinesi alla precisione estetica del Giappone, e la purezza eterea dei buffet vegetariani nei riti buddhisti,

solo per citare alcuni capitoli del libro". Il cibo accompagna ogni momento della vita. Non può mancare, quindi, neppure al cinema. Marco Lombardi, che insegna Lifestyle Journalism e Storia dell'alimentazione, in **Saporama** analizza 111 scene di altrettanti film in cui piatti e bevande aiutano a raccontare la psicologia dei personaggi o a illuminare meglio determinati snodi narrativi. Il sommario è proposto come un menu completo: dalle olive, antipasto di "The Wolf of Wall Street", al dessert con la Sacher di "Bianca", passando per i primi (potevano mancare i maccheroni di Nando Mericoni?), e arrivando alle polpette delle "Fate ignoranti".

Cambiamo pagina, anzi stagione, con **Cucina d'autunno** by Slow Food. È un libro per assaporare la magia dell'autunno, immersi nella natura o nel calore della propria casa. Protagoniste di 180 ricette sono le castagne insieme a funghi e a altri ingredienti stagionali. Il volume accosta a ricette della tradizione regionale italiana interpretazioni contemporanee, per celebrare i profumi e i colori di una stagione ricca di fascino, il tutto arricchito da brevi approfondimenti su materie prime e raccolta di ingredienti selvatici. È assai intrigante la capacità di riconoscere l'umami, il quinto gusto, spesso associato alla cucina asiatica, a un immaginario esotico e lontano. **Essere Umami** di Davide Rizzo è un saggio che attraversa scienza, linguistica, cultura e gastronomia e ci aiuta a individuarlo anche negli ingredienti e nei prodotti della nostra tradizione culinaria. Tra ingredienti, parole e gesti quotidiani, è un racconto sorprendente e documentato che ci invita a riconsiderare il nostro modo di parlare e pensare al gusto.

Per finire, un bicchiere di vino. Dimmi chi sei e ti dirò che vino bere. È questo l'obiettivo di **Wine Power** di Gabriele Micozzi. **Wine Power** (marchio registrato) è anche il primo sistema di Enopsicografia: la disciplina che usa trenta grandi vini italiani come archetipi psicologici per decodificare identità, costruire team e trovare il contesto in cui ogni persona – e ogni organizzazione – raggiunge la sua versione migliore.

DANTE BOLOGNESI
Storia della frutta

Laterza, 2026

pp. 124, euro 15,00

"Da questo lungo viaggio, che privilegia l'Italia, emerge, ancora una volta, come l'atto alimentare, la scelta del cibo, della sua preparazione, del suo consumo, risponda, certo, a bisogni nutrizionali, ma sia soprattutto un fatto culturale, legato ai valori simbolici che richiama e agli interessi economici che sollecita".



MARCO LOMBARDI
Saporama

Franco Angeli, 2026

pp. 242, euro 29,00

A proposito di Misericordia e nobiltà: "Il groviglio di quegli spaghetti rappresenta il groviglio sociale del film, che costringe i poveri a sfuggire alla propria identità sociale, fingendosi nobili o parenti di nobili, pur di evitare la fame. Proprio come quegli spaghetti che, grazie all'amido della pasta, sfuggono gli uni dagli altri".



DAVIDE RIZZO
Essere Umami

Topic, 2026

pp. 192, euro 25,00

"Non la solita divulgazione facile su diete, sapori e biochimica, ma una chiave di lettura inedita su ciò che ci ha reso umani, anzi umami. ... E capirete la nostalgia proustiana propria di quel profumo che segnava l'accumulo progressivo dell'umami nel ragù della nonna" (dall'introduzione di Telmo Pievani).



AA.VV.

Affamati da morire

Trenta Editore, 2026

pp. 144, euro 16,00

"Il cibo, in queste pagine, non è solo nutrimento; è una forma di resistenza vitale. È la leva che trasforma la perdita in consolazione, senza mai scivolare nell'irriverenza, ma restando fedele a quella missione che portiamo avanti ogni giorno: onorare chi se n'è andato nutrendo, con amore e professionalità, chi resta".

AA.VV.

Cucina d'autunno

Slow Food Editore, 2026

pp. 256, euro 17,00

"L'autunno ci parla dei piaceri della tavola. Il calore dei fornelli accompagna le giornate che si accorciano, la cucina torna a essere il cuore della casa. È il tempo delle lunghe cotture, di brodi e zuppe che sobbollono lentamente, di risotti cremosi, di arrosti succulenti e di morbidi spezzatini".

GABRIELE MICOZZI

Wine Power

Wingsbert House, 2026

pp. 272, euro 19,90

"Un Barolo servito freddo è un delitto. Un Primitivo costretto a fare da aperitivo è uno spreco. Un Moscato in una sala vendite aggressiva è un incompreso che soffre in silenzio. Lo stesso vino. Contesti diversi. Risultati opposti. Nelle aziende, e nella vita, succede ogni giorno. Persone giuste nel posto sbagliato. Talenti sprecati".