

Tempo libero | Cultura

I libri di BenEssere

a cura di Agnese Pellegrini

Poesia

Voci e timbri dell'animo umano

gabriela
mistral
sillabe
di fuoco

di Agnese Pellegrini



Primo autore latinoamericano a essere insignito del premio Nobel, la cilena Gabriela Mistral si rivela in questa raccolta, la più

completa disponibile in lingua italiana, nelle sue tante sfaccettature di voci e timbri. La sua lirica declina tutti i casi del sentimento umano, nella musicalità e nel simbolismo di un'opera che rappresenta ormai un autentico monumento letterario.

► *Sillabe di fuoco*, di Gabriela Mistral, Bompiani CapoVersi, 352 pagine, 18 euro.

Alimentazione

Il menù dell'anno tra salute e fantasia



Ogni giorno dell'anno una ricetta sana, gustosa e facile da realizzare. Il segreto, secondo gli autori, è quello di trovare la giusta combinazione fra

tradizione e innovazione. Con l'aggiunta di storie e curiosità legate alle ricette, trucchi di preparazione e conservazione degli alimenti.

120 | BenEssere | dicembre 2020

► *Il nuovo almanacco alimentare 2021. Giorno per giorno tutte le ricette dell'anno*, di Marco Consentino, Alessandra Gigli, Luca Piretta, Rizzoli, 208 pagine, 15 euro.

Società

Una pena per salvare e non solo per punire

STEFANO NATOLI
**DEI DELITTI
E DELLE PENE**
GIUSTIZIA, GIUSTIZIALISMO,
GIUSTIZIATI
LA QUESTIONE CARCERARIA
FRA INDIFFERENZA
E DISINFORMAZIONE



Oggi di carcere si parla poco e male, spesso a sproposito. Galera che ci costa ogni anno tre miliardi di euro e produce solo in minima parte il risultato

che le assegna la Costituzione: «Reinserire, a fine pena, i detenuti nella comunità». Una buona parte potrebbe beneficiare di misure alternative alla detenzione, che trovano però ancora scarsa applicazione, in un sistema giudiziario carcerocentrico che va smontato pezzo a pezzo e poi rimontato con strumenti innovativi come la giustizia riparativa.

► *Dei delitti e delle pene. Giustizia, giustizialismo, giustiziati. La questione carceraria fra indifferenza e disinformazione*, di Stefano Natoli, Rubbettino Editore, 204 pagine, 15 euro.



Famiglia

L'avventura affascinante di essere genitori



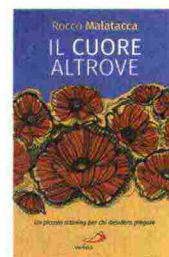
Un libro che parla a tutti i genitori impegnati, e a volte preoccupati, per le sfide di crescita dei figli. Il testo è una raccolta di preziose

riflessioni per comprendere l'ansia che nasce in famiglia e viverla non come un fardello, ma come una mappa nel difficile e straordinario cammino di madri e padri.

► *Che ansia! Riflessioni per mamma e papà che faticano a "lasciare andare"*, di Pamela Pace, Edizioni San Paolo, 176 pagine, 16 euro.

Spiritualità

Riscopriamo insieme la gioia di pregare



Un testo pensato per chi vuole avvicinarsi per la prima volta (o riavvicinarsi) alla preghiera. Un percorso originale, sorprendente, che ci immerge

nella tradizione mistica delle Chiese; un training che darà vita a molte discussioni. Poiché si può pregare soltanto vivendo e si può incontrare Dio solo dopo avere incontrato l'uomo.

Idee e proposte da regalare per le prossime feste: saggi sulla famiglia, la psicologia e, soprattutto in questo periodo, sulla spiritualità; ma anche sussidi per i bimbi, per imparare le regole da seguire che aiutano a evitare il contagio. E una riflessione sull'attualità...



► *Il cuore altrove. Un piccolo training per chi desidera pregare*, di Rocco Malatucca, Edizioni San Paolo, 176 pagine, 15 euro.

Bambini

Il virus insegnato attraverso il gioco



Un libro gioco in cui, per la prima volta, una nota scienziata spiega ai più piccoli che cos'è un virus e come affrontarlo.

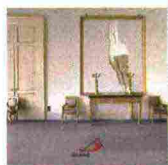
Un testo colorato e vivace, con un cursore e tantissime finestrelle dai contenuti scientifici, per imparare giocando, per capire senza spaventarsi.

► *Ti conosco mascherina*, di Ilaria Capua, Salani Editore, 20 pagine, 13,90 euro.

Psicologia

Cambiare noi stessi per modificare il mondo

LUIGI MORELLI
Empatie ritrovate
ENTRO IL LIMITE PER UN MONDO NUOVO



Un testo indispensabile per riflettere su come impariamo e sull'uso che facciamo della nostra capacità di conoscere. Noi siamo fatti

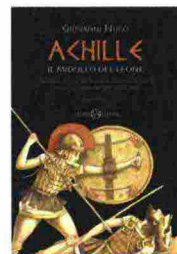
per imparare e spontaneamente apprendiamo dall'esperienza

fin dalla nascita, anzi anche prima. E per uscire dal tunnel della pandemia e delle emergenze abbiamo bisogno di un salto di qualità nelle nostre capacità di apprendere e cambiare.

► *Empatie ritrovate. Entro il limite per un mondo nuovo*, di Ugo Morelli, Edizioni San Paolo, 208 pagine, 20 euro.

Mitologia

Il coraggio di crescere e diventare uomini



La vita di un personaggio eroico e umano e di una guerra, la più grande battaglia di tutti i tempi: piena di sfumature, questa storia millenaria

diventa attuale e parla ai ragazzi di oggi del coraggio di crescere, dell'importanza di comprendere il proprio destino, del valore degli affetti, della felicità di vivere. Un romanzo appassionante che affonda le radici nella cultura dell'intera umanità.

► *Achille. Il midollo del leone*, di Giovanni Nucci, Salani Editore, 160 pagine, 12,90 euro.

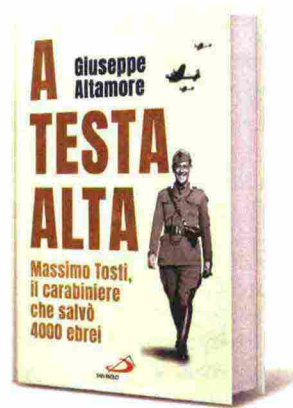


In evidenza



Shoah

Il carabiniere che salvò gli ebrei



Questa è la storia di uomini in divisa che nonostante le leggi razziali e i diktat nazisti difesero gli ebrei nel Sud della Francia. Tra questi primeggia il Capitano Massimo Tosti che si adoperò, spesso rischiando la vita, nel salvare 4.000 civili. Una storia vera emersa da un carteggio ritrovato dalla famiglia dopo la morte del Capitano nel 1976. Eppure, a guerra finita, il carabiniere rischiò di essere espulso dall'Arma con l'accusa di collaborazionismo.

► *A testa alta. Massimo Tosti, il carabiniere che salvò 4.000 ebrei*, di Giuseppe Altamore, Edizioni San Paolo, 144 pagine, 18 euro.