

Cibo, memoria e anima: la ricetta perfetta della vita

Pubblicato: Lunedì 14 Settembre 2026



“In brodo di giuggiole” non è un semplice libro di cucina: è una mappa del cuore. Nato dall’intesa ironica e speciale delle due autrici – **Barbara De Ruos, che il cibo lo ama, e Cristina Gregori, che il cibo lo crea** -, questo volume raccoglie storie e ricette di un concorso di grande successo.

Tra gli ingredienti e le parole c’è un messaggio chiaro: il cibo nutre il corpo, ma sono le storie a saziare l’anima.

Il piatto come macchina del tempo: il ponte con la filosofia di Husserl

All’apparenza parliamo di fornelli, ma in profondità tocchiamo la filosofia di Edmund Husserl. Per Husserl, ogni esperienza richiama un ricordo, un’emozione, una traccia del passato. In questo libro il cibo fa la stessa cosa. Sentire un profumo o assaggiare un piatto non è un gesto banale: è un viaggio nel tempo. Il gusto si sente oggi, ma la mente torna a ieri: riascoltiamo le voci dell’infanzia, ritroviamo il calore di una volta, riabbracciamo i ricordi. Perché il tempo non cancella mai ciò che il cuore ha assaporato.

Uno scrigno di emozioni e mondi ritrovati

Ogni ricetta presente nel volume custodisce un piccolo “Mondo della vita”, fatto di manualità, gesti dimenticati e relazioni umane autentiche. Replicare questi piatti significa fare molto di più che cucinare: significa riaprire una finestra su un’epoca in cui lo stare insieme aveva un valore sacro. Le storie

raccolte da Barbara e Cristina dimostrano come la cucina sia il linguaggio universale della memoria emotiva, capace di farci ritrovare esattamente dove siamo stati felici. **Cucinare una vecchia ricetta non è seguire un manuale, è riabbracciare chi ce l'ha insegnata.**

Il pregio del libro è accresciuto dal contributo dell'artista Michela Mirici Cappa, che ne ha firmato la copertina, un'opera olio su tela, e i disegni interni in grafite e china.

BIO:

Barbara De Ruos e Cristina Gregori sono alla loro terza opera letteraria, dopo aver scritto a quattro mani (o a due mani mancine, come amano dire) *Nulla al caso* e *Cieli d'Olanda*, romanzi editi da Hever Edizioni e presentati al Salone del Libro di Torino, rispettivamente nel 2023 e 2024. Hanno anche curato la prefazione del romanzo *Amore che viene e che va ... dalle Alpi alla Sila* di Cesare Verlucca, loro editore, e collaborato alla realizzazione di *Quando la poesia incontra l'arte...* una raccolta di testi poetici dello stesso Cesare Verlucca, accompagnati dai favolosi dipinti dell'artista Michela Mirici Cappa, architetto e illustratrice di tutte le copertine e i disegni interni delle opere di Barbara e Cristina.

di [Emiliano Pedroni](#)