



Benvenuta/o alla nuova Newsletter

Ciao! Se sei iscritto/a da un pò conosci già il mio modo di riassumere il mese di contenuti, curiosità e consigli. Se invece è la prima volta sono felice di presentarti la nuova Newsletter di SPA Kitchen "VeroNews".

Questa nuova Newsletter arriva insieme all'annuncio del mio nuovo sito di [SPAKitchen](#) che da poco è finalmente online.

Trovi il mio intento e la mia missione in questo articolo dove ho riassunto ogni parte:

LA MIA NUOVA CASA ONLINE

La mia idea di Newsletter

Mi piace inviarla **1 volta al mese** per fare il punto del mese appena trascorso ed è divisa in 3 parti



Esperienze

Nella prima parte racconto alcune delle mie esperienze, riflessioni su diversi temi, e cose che amo condividere, discutere e riflettere sperando che possono ispirare anche voi.

Libri, film

Nella seconda parte condivido le mie ricette o articoli utili con approfondimenti o consigli su libri o film. Lettura e cinema, ottimi ingredienti per il tuo benessere.

Spesa stagionale

Nella terza parte fornisco suggerimenti per la scelta consapevole di frutta e verdura di stagione, in modo da sapere cosa mettere nel carrello della spesa.



Grazie!

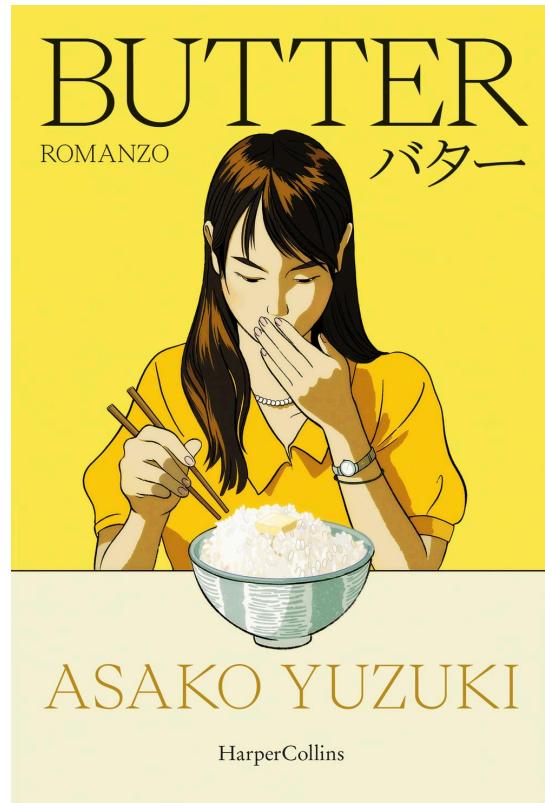
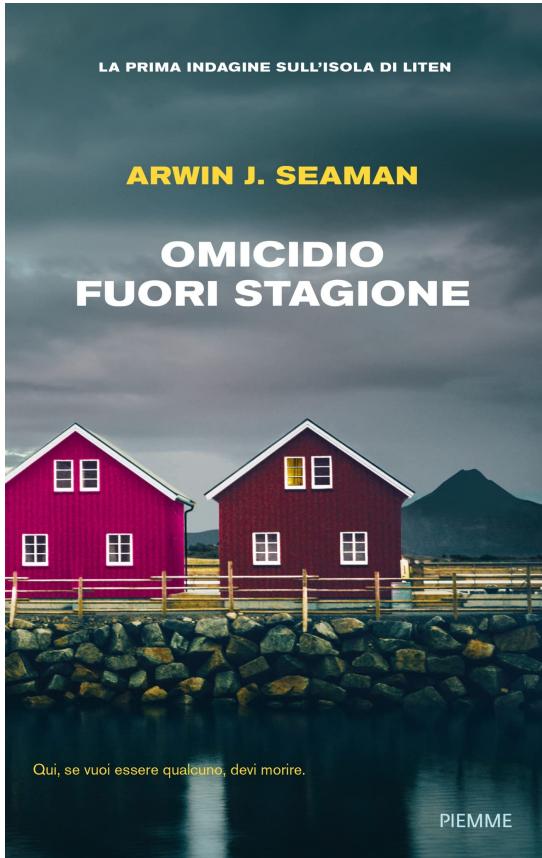
Spero tanto che vi piacerà e ringrazio sin d'ora chi si è ri-iscritto e chi, per la prima volta, desidera ricevere questa Newsletter.

Il mio angolo lettura

Adoro i gialli e ho terminato da poco **"Omicidio fuori stagione"** un thriller appassionante ambientato in Svezia, scritto da un autore italiano misterioso che utilizza uno pseudonimo.

"Butter" mi ha incuriosita subito anche per il titolo, l'ho appena iniziato e promette bene. Ispirato al vero caso di cronaca della truffatrice e serial killer

"The Konkatsu Killer", *Butter* di Asako Yuzuki è un'esplorazione vivida sul piacere trasgressivo del cibo in un Giappone in cui le donne devono sempre compiacere gli uomini e mai se stesse.



Spesa stagionale

Il mese di giugno è stato il mese dove si arriva un po' provati, con stanchezza accumulata, con tanta voglia di fare vacanza. Ora è tempo di mollare la presa e di raccogliere i frutti.

Ufficialmente il 24 giugno è terminata la stagione di asparagi, rabarbaro e ciliegie ma sappiamo che la natura non segue il nostro calendario. In alcune zone e a dipendenza dalla varietà si trovano ciliegie anche fino a fine luglio.

L'estate è anche il momento ideale per fare le conserve, sia di frutta che di verdura. Racchiudere le bontà da gustare in autunno e/o inverno è l'unico modo sano che conosco per mangiare "fuori stagione".

Finalmente possiamo dar inizio alle danze al trio estivo per eccellenza: zucchine, peperoni e melanzane e chiaramente pomodori.

Sul tema marmellate ho preparato un articolo approfondito dove rispondo alle domande su: differenza tra confettura, marmellate e composta, addensanti, sterilizzazione che vi aiuterà a prepararle e a fare una bella scorta per la vostra dispensa.

[ARTICOLO MARMELLATE](#)



Grazie di ❤️ e buon inizio estate
Veronika



SPA Kitchen
Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)
[Contatto](#)
[Spakitchen.net](#)
[Unsubscribe](#)