



## Il vero lusso

**Cos'è per te il vero lusso?**

*Per me, il vero lusso è bere un caffè la mattina mentre controllo le mie piante.*

In uno dei miei ultimi reel, riflettevo su questa frase mentre osservavo le mie piante aromatiche crescere, sorseggiando un buon caffè.

Una delle cose che ho sempre amato della mia vita in Sicilia è uscire di casa e trovare l'orto di mio padre. Ora, nel mio piccolo paradiso in Svizzera, non ho un orto, ma sono riuscita a creare un angolo di erbe aromatiche. Inoltre, sotto casa crescono le more: che bellezza!

Sono molto fiera di questo angolo verde e lo curo come se fosse il mio bambino. Consiglio a tutti, anche a chi non ha la possibilità di avere un orto, di coltivare qualcosa in casa. Anche un piccolo vaso può fare la differenza.

Pensando alla Sicilia, mi è venuta in mente l'espressione "di lusso" che spesso si usa per descrivere la perfezione di qualsiasi cosa. Per esempio:

- **Com'era il mare oggi?**

Di lusso.

- **Com'era il tempo?**

Di lusso.

- **Come sono le pesche?**

Una cosa di lusso.

È buffo come certi modi di dire rimangano con noi anche dopo tanto tempo. Prima era una cosa scontata, ora invece si collega perfettamente al tema di questa newsletter.

## Nuova rubrica:

### 1 ingrediente = 3 ricette

Qualche settimana fa mi è venuta l'idea di iniziare a scrivere articoli a tema cucina, prendendo un ortaggio o un frutto e proponendoti tre ricette.

Ho scelto di iniziare con il cetriolo perché è estate, fa caldo e abbiamo bisogno di rinfrescarci. I cetrioli sono un alimento che consumo spesso in estate, alternando queste 3 preparazioni. Curiosi?

**Le ricette che ti propongo sono fresche e senza cottura: meglio di così!**

CETRIOLO = 3 RICETTE ANTICALDO

Un altro articolo è dedicato all'avocado. Ricordiamoci che è un frutto esotico e in Italia matura verso fine ottobre.

Non so te, ma spesso in passato non sapevo bene come utilizzarlo. Oltre all'avocado toast, al guacamole o condito con un filo d'olio, non andavo oltre.

Ho scoperto e testato due ricette di Yotam Ottolenghi e sperimentato l'AVO pasta. Semplice e buonissima, perfetta in questo periodo dove abbiamo i pomodori di stagione.

AVOCADO = 3 RICETTE



## Dove trovarmi

Ti ricordo che puoi sempre seguirmi su Instagram dove pubblico ogni settimana nuovi piatti buoni e di stagione e anche consigli e trucchi per semplificarti la vita in cucina.

SEGUIMI

## Il mio angolo lettura

Sto terminando la lettura di “Butter” e vi assicuro che mi viene fame di continuo. Ci sto mettendo più tempo del previsto perché continuo a segnare ricette e spunti utilissimi per la cucina. Il libro offre anche ottimi consigli per utilizzare e onorare il burro.

RICETTA dal LIBRO "BUTTER"

Un altro libro che mi sono proposta di leggere è “Sono esaurita”, che da un po’ campeggia nella mia libreria. Il titolo rende bene l’idea del mio desiderio di leggerezza dopo un periodo dell’anno (almeno nel mio caso) impegnativo.

D’estate, ho voglia di leggerezza e di letture più spensierate, per rilassarmi e godermi al meglio le giornate di sole e liberare la mente.



Stai cercando altre ispirazioni? Cliccando sul link troverai una selezione curata di prodotti che utilizzo e suggerimenti per migliorare il tuo stile di vita, oltre alla mia personale biblioteca di libri.

Veronika Puccio @ Amazon

## Stagionalità

Siamo nel pieno della stagione di raccolta di tantissima frutta e verdura, circondati da abbondanza, profumi e colori. Questo è il momento migliore per preparare le conserve. Ho scritto un articolo che vi guiderà dalla A alla Z per preparare conserve in sicurezza: [Marmellate](#), rispondendo alle domande che ho ricevuto da chi mi segue. Se hai ancora dubbi non esitare a scrivermi.

La natura è saggia e ogni stagione ci offre ciò di cui abbiamo bisogno. In questo periodo, il nostro corpo richiede idratazione e occasioni di rinfresco, che si tratti di un bagno al mare, in piscina o di una passeggiata all'aria fresca in montagna.



Perfetti a questo scopo sono cetrioli, insalate, angurie, meloni, pesche, albicocche, mirtilli, prugne e fichi.

### **Ecco la mia top five di verdure:**

1. Cetrioli
2. Melanzane
3. Zucchine
4. Pomodori
5. Peperoni

Hai fatto le ferie? Da dove mi stai leggendo?

Ovunque tu sia ti auguro un'estate all'insegna del relax, della leggerezza e della ricarica.



Grazie di ❤️ e buona continuazione d'estate!  
Veronika



**SPA Kitchen**

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

[veronews@spakitchen.net](mailto:veronews@spakitchen.net)



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

[Spakitchen.net](http://Spakitchen.net)

[Unsubscribe](#)