



## Hai fatto il pieno di energia?

Settembre è iniziato e per molti è come un nuovo gennaio.

Ma siamo davvero sicuri che l'estate debba essere l'unico momento per ricaricarsi e affrontare il resto dell'anno?

### Ogni stagione ha il suo perché

Ogni stagione ha un compito specifico e ci offre esattamente ciò di cui abbiamo bisogno. Il nostro compito è seguire il suo ritmo, non solo in cucina, ma anche nella vita quotidiana.

L'autunno, la stagione in cui tutto inizia a dissolversi, è il momento perfetto per rallentare e staccare un po' dalla frenesia del mondo esterno. Anche tu, forse, inizi a sentirti più stanca, scarica o vulnerabile. Invece di resistere a queste sensazioni, è importante accoglierle e viverle appieno per quello che sono.

### Crea il tuo promemoria

*Quando tutti ripartono, tu rallenta*

Rallentare quando tutto intorno corre non è facile. La frenesia ci circonda, ma possiamo imparare a osservare e a prenderci i nostri tempi.

Per questo, la mia parola per l'autunno è **pazienza**. Le cose migliori richiedono tempo e cura: nulla di buono è mai stato fatto in fretta.

Per ricordarmelo e non perdere la bussola, ho scelto un oggetto simbolico: una pianta che mia mamma mi regalò a settembre dello scorso anno. Inizialmente era solo un rametto, ma l'ho piantato in un vaso e ho aspettato.

- 6 mesi per la prima foglia (pensavo fosse morta)
- +3 mesi per la seconda foglia (un miracolo)

- da lì ha continuato a crescere ininterrottamente (stupore)

Ogni volta che l'impazienza mi assale, penso a quella pianta. La osservo, la tengo vicina, così il mio promemoria non mi sfugge mai.

### Il mio consiglio per te?

Trova una parola per l'autunno e un oggetto che la rappresenti. Sarà il tuo promemoria per vivere con più calma.



---



## Raffaele Morelli

*Psichiatra e Psicoterapeuta, propone numerosi spunti interessanti per ritrovare equilibrio e benessere psicologico. Tra i suoi suggerimenti, uno degli esercizi che raccomanda, originariamente pensato per il periodo delle vacanze, lo trovo particolarmente utile anche ora, in questa fase di ripresa post-vacanze. Questo esercizio ci invita a non focalizzarci esclusivamente su ciò che accade all'esterno, ma piuttosto a dedicare maggiore attenzione al nostro mondo interiore, esplorando le emozioni, i pensieri e le sensazioni che emergono dentro di noi.*

[Clicca qui](#)



## DISINTOSSICARSI DALLA DOPAMINA

UNA BREVE GUIDA PER ELIMINARE LE DISTRAZIONI E  
ALLENARE IL CERVELLO A FARE LE COSE DIFFICILI

THIBAUT MEURISSE

## Disintossicarsi dalla Dopamina

*E' un concetto sempre più rilevante nell'epoca moderna, dove le distrazioni sono costanti e pervasive. In un contesto in cui siamo circondati da notifiche, social media, e dispositivi digitali, la capacità di concentrarsi e mantenere l'attenzione è diventata una qualità sempre più rara e preziosa. Questo sovraccarico di stimoli ci porta spesso a sentirci irrequieti, ansiosi o insoddisfatti, senza comprenderne appieno il motivo.*

[Amazon](#)

# Pausa caffè in cucina

*Il Kaffee und Kuchen: un imperdibile rituale tedesco*

Alle 15:00 scatta l'ora del caffè e della torta. Questo rituale, profondamente radicato nella cultura tedesca, è un'occasione speciale per riunirsi con famiglia o amici, sia a casa che al lavoro, e condividere un momento di relax e chiacchiere.



## Torta di prugne v1.0

Questa semplice torta tedesca è un dolce molto popolare in Germania.

Farcita con prugne fresche e ricoperta di streusel, è il perfetto abbinamento per i pomeriggi autunnali.

[Video](#)

## Torta di prugne v2.0

La Zwetschgenkuchen è una classica torta alle prugne preparata durante l'autunno in Germania. Questa variante prevede un impasto con lievito di birra, che puoi stendere in una teglia come fosse una pizza, conosciuta anche come **Blechkuchen** (torte in teglia).

[Video](#)

## Crostata ai fichi

Questa ricetta mi ha conquistato per la sua semplicità, freschezza e bontà. Con una base morbida e una crema delicata, non troppo dolce, è perfetta per un effetto scenico garantito e facile da preparare!

[Video](#)

MANIFESTO  
**SPA KITCHEN**  
WELLNESS IN CUCINA



PROMEMORIA



- IL CIBO È ENERGIA
- MANGIA LENTAMENTE
- GODITI LA PREPARAZIONE COME UN ATTO D'AMORE
- PARTI DA QUELLO CHE C'È
- LIBERA LO SPAZIO/FAI SPAZIO
- COMPRO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE
- STARE IN CUCINA È UN'OPPORTUNITÀ, NON UNA MARATONA
- EVITA GLI SPRECHI
- FAI REGOLARMENTE UN CHECK DELLA DISPENSA
- SE NON HAI UN ORTO, COLTIVA QUALCOSA IN CASA
- ASSAPORA OGNI PIATTO PER NUTRIRE ANIMA E CORPO
- PIÙ FAI, PIÙ IMPARI, PIÙ IMPARI, PIÙ TI ORGANIZZI



## Ripartenza slow in cucina

*"Amo gli obiettivi a lungo termine, quelli sempre attuali"* riflette l'importanza di puntare a mete che, anche in cucina, restano significative nel tempo. Preparare un piatto richiede attenzione e dedizione, ma gli obiettivi più appaganti sono quelli che, pur richiedendo tempo, rimangono sempre attuali, offrendo nuove sfide e ispirazioni.

[Scarica il manifesto](#)

## Stagionalità

Con l'arrivo delle prime piogge e il calo delle temperature, la natura si prepara a concludere il suo ciclo vitale. Dopo aver raccolto e gustato i frutti dell'estate, l'autunno è il momento di conservare e sfruttare al meglio ciò che il giardino ha ancora da offrire. Mele, pere, mele cotogne, **uva, prugne e fichi** raggiungono ora il loro massimo splendore, pronti per essere assaporati.



Su [Instagram](#) puoi scoprire vari video che raccontano il nostro viaggio in Sicilia, tra la cura dell'orto, i prodotti di stagione, momenti in famiglia e tanto buon cibo. Se ti fa piacere, ti invito a seguirmi anche lì per condividere insieme questa esperienza!

Nel frattempo, ti auguro un buon inizio autunno, all'insegna della lentezza.

Grazie di ❤️ e a presto!

Veronika



### SPA Kitchen

Veronika Puccio  
In Piancamara 7  
6945 Origlio, TI  
Svizzera  
[veronews@spakitchen.net](mailto:veronews@spakitchen.net)



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