



## Orange is the new Black

Sì, sembra il titolo di una serie TV (e infatti lo è!), ma questa volta mi ha ispirato per scrivere la nuova newsletter.

### È tempo di coccole

Negli ultimi tempi ho fatto diversi sondaggi su Instagram, e il mood autunnale che emerge è chiaro: stanchezza e poca energia. In un mondo in cui "tutto riparte a settembre", ci sentiamo svuotati, ma in realtà l'essere super attivi in questa stagione va un po' contro natura. Lo sapevi che, secondo alcune statistiche, in autunno dovremmo dormire due ore in più del solito?

Non è un caso che l'immagine dell'autunno sia fatta di copertina e divano, maglioni di lana, bevande calde e torte che scaldano il cuore. Sono quei piccoli gesti che ci fanno sentire coccolati e confortati.

### Ogni stagione ha i suoi colori

Anche in questo periodo di stanchezza, la natura ci viene incontro con i suoi prodotti e i suoi colori per darci l'energia di cui abbiamo bisogno, ogni giorno. L'arancione è senza dubbio il colore dell'autunno. Basta pensare a carote, zucche, cachi, arance e mandarini.

**ARANCIONE** Favorisce la circolazione, scioglie le tensioni muscolari e ci dona ottimismo e forza vitale.

Inserire questo colore nei nostri piatti in questa stagione è fondamentale per sentirsi più energici e vitali. Iniziamo da:

# Gnocchi alla zucca

*Ingredienti per 2 persone*

- 600 g di polpa di zucca
- 400 g di farina 0 (o integrale)
- 1 puntina di noce moscata
- 1 pizzico di sale

Per la **cottura della zucca**, la faccio a pezzetti e la cuocio in forno per ca. 45min. a 220 gradi, così resta asciutta rispetto alla cottura in acqua.

## **Importante**

La zucca per gli gnocchi deve essere tiepida. Appena è cotta, togliere la buccia, schiacciarla con la forchetta e lasciarla intiepidire. Unire la farina, aggiungendo il sale e la noce moscata, e non lavorare troppo l'impasto, altrimenti gli gnocchi diventeranno duri. Dividere il panetto in quattro e formare dei rotoli lunghi, da cui ricavare gli gnocchi.



Cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata. Sono pronti quando vengono a galla, basteranno 3 min. Scolateli e uniteli al condimento. Noi li prepariamo spesso con del formaggio gorgonzola o un trito di funghi.



---

## Film consigliato



### **It Ends With Us**

Racconta la storia d'amore tra Lily Bloom e Ryle Kincaid. I due hanno un background molto diverso: lei con un passato complesso e alle prese con la gestione del suo negozio di fiori, lui un neurochirurgo focalizzato soprattutto sulla sua carriera. La loro relazione inizia nel migliore dei modi, ma con il tempo Ryle rivelerà la sua vera natura, mostrando il suo lato aggressivo e a tratti pericoloso. Lily sarà costretta a riconsiderare il loro futuro insieme.

[Amazon](#)

# Libro appena terminato



## Omicidio al Grand Hotel

di Beate Maly

Austria, 1922. La crème dell'alta società viennese si ritrova per un evento di beneficenza nel lussuoso *Grand Hotel Panhans am Semmering*, nell'incantevole paesaggio alpino. Ma l'atmosfera brillante e sfarzosa si guasta quando uno degli ospiti viene avvelenato. Tra sussurri e sguardi inquieti, un mistero oscuro inizia a prendere forma.

[Amazon](#)

## Comfort food, il cibo del cuore

*Wikipedia lo descrive così*

Per **comfort food** ("cibo di conforto" in lingua inglese) si intende un qualsiasi alimento a cui ciascun individuo attribuisce un valore consolatorio, nostalgico e/o sentimentale.

Il *comfort food* è il cibo che parla al cuore, quello che scegliamo per noi stessi, nei momenti in cui abbiamo bisogno di calore e conforto.

Qual'è il tuo *comfort food*?



## Lasagne di zucca e radicchio

La mia ricetta relax. Se cerchi un piatto autunnale che unisca sapori intensi e avvolgenti, le lasagne di zucca e radicchio sono la scelta perfetta. Il connubio tra la dolcezza della zucca e il sapore leggermente amarognolo del radicchio è semplicemente divino. A completare il tutto, la salvia aggiunge un tocco aromatico che rende questo primo piatto ancora più speciale.

[Video](#)

## Panini morbidi alla zucca

Semplici da preparare e irresistibili da gustare, questi panini sono perfetti per l'autunno. La zucca dona una morbidezza unica e un colore dorato che li rende ancora più invitanti. Ho provato questa ricetta per la prima volta lo scorso anno, e devo dire che ci ha conquistati subito, sia per la sua facilità che per la bontà del risultato.

[Video](#)

## Pasta alla crema di zucca

Questa pasta con crema di zucca al miso, realizzata con soli 5 ingredienti, è la mia risposta perfetta per quando ho bisogno di una cena in pochi minuti e gustosa.

Ideale per chi vuole un piatto ricco di sapore ma leggero, con la dolcezza della zucca che si sposa perfettamente con l'umami del miso.

[Video](#)



Curiosità

## La Zucca in Sicilia

Da bambina, non amavo la zucca. In realtà, non ho mai apprezzato i sapori dolci negli ortaggi, come la patata dolce o i piselli. I miei genitori, però, avevano un trucco per farmi mangiare la crema di zucca: aggiungevano il curry. Devo ammettere che è un'ottima combinazione!

Un altro piatto che si prepara nella mia zona è la zucca a fette fritta in padella. E qui c'è un abbinamento particolare che ricordo bene: l'aceto. Sì, proprio così! Una spruzzata di aceto sul piatto per dare un tocco deciso e ravvivare il sapore della zucca.

## Stagionalità

### Quali sono le verdure dell'autunno?

Tra gli ortaggi autunnali troviamo la zucca, i funghi, le bietole, i cavoli, i broccoli, le carote, la cicoria, l'indivia, la lattuga, il radicchio, le patate, i carciofi, le rape, il topinambur, il porro e il sedano. Intanto, salutiamo pomodori, peperoni, zucchine e melanzane... ma non preoccuparti, torneranno!

Per quanto riguarda la frutta di stagione: mele, pere, uva, fichi, prugne, cachi, melograni, arance, mandarini e fichi d'india.

## Prugne e fichi a colazione

Ecco due idee autunnali senza zucchero per chi adora il porridge, perfette per scaldare le tue mattine e iniziare la giornata con dolcezza e calore.



Video

Su [Instagram](#) puoi scoprire tanti video dedicati all'autunno, al relax e a deliziosi piatti confortanti. Se ti fa piacere, clicca sul link! Ti aspetto con tante sorprese, novità e contenuti speciali.

E intanto, buone coccole a tutti.

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