



Che si mangia oggi?

In questa newsletter:

- **Coincidenze**
- **Che si mangia oggi? Esercizio - se non sai cosa cucinare**
- **Momento relax per te**
- **Zuppa, creme, vellutate e passate : facciamo chiarezza**
- **Eventi dal vivo**
- **E' tempo di raccolta olive**
- **Condividi questa newsletter**

Coincidenze

Qualche giorno fa, mi è successa una di quelle coincidenze che fanno riflettere e sorridere. Ho aperto a caso un libriccino di Gabriele Policardo, che avevo già letto tempo fa. La pagina che si è aperta parlava di Ennio Morricone. Poco dopo, è arrivato in programmazione, in un cinema a due passi da casa, il film sulle sua vita, così ho deciso di andare a vedere *Ennio*, un omaggio straordinario alla vita e alla carriera del Maestro.

Una sua frase mi ha colpito profondamente: *“Faccio fatica a spiegare la musica, perchè la musica si compone prima nella testa, poi si realizza e si ascolta.”* È una riflessione potente, che mi ha fatto pensare anche alla cucina. In fondo, cucinare non è molto diverso: tutto inizia nella nostra mente, da questa domanda:

Che si mangia oggi?

Se te lo chiedi sei una persona sana di mente

Dice Gabriele Policardo e lo fa raccontando un aneddoto su sua nonna che fa morire dal ridere e che puoi ascoltare in questo link su Instagram:

Gabriele Policardo

Da ragazzina sentivo mia mamma pronunciare questa frase ogni giorno, la cucina sembrava sempre un ostacolo da superare, un problema da risolvere, che fatica!

Anche per me è stato così da adulta. Per anni, compravo a caso, guardavo il frigorifero senza sapere cosa preparare e spesso buttavo le cose andate a male (non si fa). Da un lato mi sentivo colpevole sprecando il cibo, dall'altro avevo la dispensa piena, ma facevo sempre le solite cose. Poi qualcosa è cambiato: l'incontro con il mio compagno, alias James. Non so come, ma la mia creatività culinaria si è accesa. Forse anche l'inizio della presenza online e della condivisione mi ha fatto fare click. Ogni alimento trova oggi il suo posto, la mia mente è come una composizione musicale perfetta, anche se abbiamo poco in frigo o in dispensa, le idee arrivano.

Non preoccuparti se non sai cosa cucinare, ecco un mini esercizio che può aiutarti:

- **Dedica una cena al "senza ricetta"**

Usa solo quello che hai a disposizione (frigo o dispensa)

- **Crea un piatto con solo tre ingredienti principali**

Semplifica e punta sull'essenziale, giocando con spezie ed erbe aromatiche.

- **Sperimenta una verdura nuova ogni settimana**

Scopri sapori e consistenze che non hai mai provato prima. (un esercizio che sto facendo io stessa)

- **Non sprecare**

Recupera il pane raffermo o altri ingredienti "a rischio" per dar loro nuova vita. (trovi qualche 2 idee - polpette di pane e verdura frita)



Un momento per te: la musica come pausa rigenerante

Ti propongo una piccola meditazione, ispirata alla magia della musica di Ennio Morricone. Questo è uno dei miei brani preferiti, mi emoziono ogni volta che lo ascolto e mi rilassa molto:

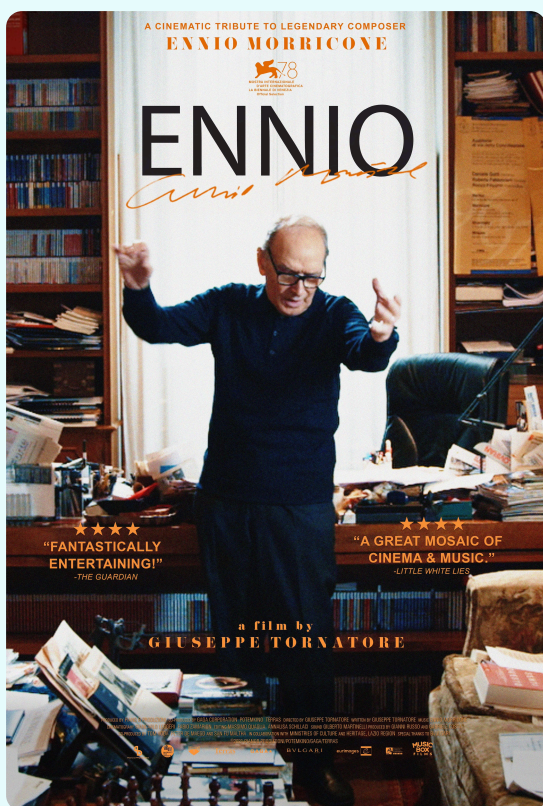
- **Sdraiati sul letto o sul divano**, in un ambiente tranquillo.
- **Metti le cuffie** e avvia il brano *The Secret of the Sahara* di Ennio Morricone
- **Chiudi gli occhi**
- **Respira profondamente**, senza fretta, rilassati.



[Link Youtube](#)

Bastano piccoli momenti di relax per rallentare e per prenderci cura di noi stessi, anche nelle giornate più impegnative o in vista di un periodo movimentato come quello delle festività natalizie.

Ti consiglio di guardare/leggere



Ennio

Un documentario emozionante che ripercorre la vita del Maestro, un concentrato di cinema, musica, vita, amicizia, aneddoti, collaborazioni, canzonette, ricordi condivisi e sedute di pilates...Risate, emozioni e tanto altro. E' disponibile sia in streaming che in versione cartacea.

Amazon

Ti suggerisco di leggere



Anche i soldi hanno un'anima

di Gabriele Policardo

Un amuleto alla duplice anima: capire l'essenza profonda del denaro e mostrare come e dove insorgono gli ostacoli; fornire degli strumenti per superarli. E infine arrivare, con disciplina, impegno e soprattutto amore, ai soldi che ciascuno merita per il proprio progetto di vita.

Amazon

Qual è la differenza tra vellutata, crema e passato di verdura?

Vellutata, crema o passato: ma non sono la stessa cosa? Quanta confusione! Lo ammetto, anche io mi sono spesso chiesta quale fosse la vera differenza, usando i termini un po' a caso. In realtà, però, parliamo di tre preparazioni diverse, ognuna con le sue particolarità. Dopo un sondaggio che ho lanciato su Instagram, mi sono resa conto che non sono l'unica a farmi questa domanda, quindi ho deciso di fare chiarezza: **ti racconto tutto nel mio nuovo articolo**, dove troverai anche una tabella riassuntiva che chiarirà i tuoi dubbi.



Zuppe, Creme, Vellutate e ...

Giornata cantonale dell'Agriturismo
Lunedì, 18 Novembre 2024



LIVE

Benessere

dal viaggio alla tavola

di **Veronika Puccio**
info.spakitchen@gmail.com



@wellness.incucina



<https://spakitchen.net/>

SPA Kitchen | I nostri primi eventi dal vivo

Finalmente si inizia ad uscire fuori dallo schermo per incontrarvi di persona e condividere dal vivo la mia passione e missione.



18 novembre

Intervento in occasione della Giornata Cantonale dell'Agriturismo, presso l'azienda vitivinicola Cadenazzi con la presentazione dal titolo:

Benessere - dal viaggio alla tavola.

Un'occasione unica per raccontare l'esperienza diretta dei miei genitori nel creare un legame autentico tra ospitalità e natura, offrendo agri-esperienze indimenticabili come la raccolta delle olive, camminate panoramiche, degustazioni di prodotti locali e coinvolgenti showcooking. Durante l'evento, abbiamo approfondito il valore della stagionalità e la missione di Spa Kitchen, promuovendo un'agricoltura e una cucina che rispettano il territorio e la sua biodiversità.



8 dicembre

Natale è nell'aria a Origlio!

Venite a trovarci al Mercatino di Natale, un momento perfetto per scambiarci auguri, chiacchierare e immergerci insieme nell'atmosfera natalizia.

Vi aspettiamo con gioia!

Piazza del Municipio - Origgio

Mercatino di Natale

Programma della giornata

Apertura ufficiale del mercatino _____ 10.00
Apertura della buvette _____ 11.00
Cucina calda in funzione con:
Lenticchie e cudegott
(anche da asporto) _____ 12.00 - 13.30
Arrivo di **San Nicolao** con la
distribuzione di doni ai bambini _____ circa 14.00
Chiusura del Mercatino
di Natale 2024 _____ circa 17.00



*Domenica | 8
Dicembre
2024*

In caso di cattivo tempo, la manifestazione sarà annullata.
In caso di tempo incerto, telefonare a **René** allo **079/918 36 39** dalle ore 8:00

Grafica: Francesca Sanfilippo - www.fslab.ch

Stagionalità

E' tempo di raccolta olive

La raccolta delle olive è sempre stato un momento speciale nella mia vita. In Sicilia, tra ottobre e dicembre, è "tempo di olive" – un periodo di lavoro intenso ma anche di risate, condivisione e di pic nic sul terreno. È il tempo in cui si produce il nostro "oro verde", un alimento prezioso che non deve mai mancare in cucina.

L'olio nuovo si gusta sul pane caldo, appena sfornato, con un pizzico di sale, una spolverata di origano e un bel giro d'olio. Una vera bontà nella sua semplicità.

Il sapore dell'olio appena spremuto è intenso, deciso e persino piccante. Col passare dei mesi, si ammorbidisce, trasformandosi, così come il suo colore, dal verde brillante al giallo oro. Ascolta il racconto di papà:



Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di [Instagram](#) (IG), taggandomi **@wellnessincucina**

Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

Qui

Grazie di ❤️ e a presto!
Veronika



SPA Kitchen

Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera

veronews@spakitchen.net



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