



## A Natale, il gusto del relax

In questa newsletter:

1. Il mio modo di vivere il Natale
2. Menu festivo: come accontentare tutti
3. Le mie playlist di Natale
4. Cosa leggere/cosa guardare
5. Ricetta Vanillekpferl
6. Cena interattiva
7. A Natale resta stagionale
8. Condividi questa newsletter

### Il mio modo di vivere il Natale

Per me il Natale è fatto di cene lente (meno di pranzi), conviviali, dove si chiacchiera a tavola senza fretta. Amo organizzare le cene del 24 e del 31 (come mia mamma), perché ho più tempo per preparare e godermi la compagnia.

Non amo molto le feste “comandate” ma il Natale mi piace da sempre, amo le luci, l’atmosfera in casa e nelle città, i mercatini, il profumo di biscotti, di tè speziati e di cioccolate dense e fumanti.

Per chiudere l’anno in bellezza ho bisogno di fare le cose con calma perché ciò che evito a tutti i costi è farmi travolgere dallo stress, anche a livello di scelta dei

menu.

## Sondaggio

Di recente ho chiesto su Instagram quali fossero le vostre esigenze per il menù delle feste e in tanti avete risposto: *secondi piatti e salse di accompagnamento*. Un tema che adoro! Con le cotture in pentola come brasati, ossobuchi e pollo, le salse vengono da sé, grazie alle lunghe cotture che regalano sapori intensi senza bisogno di aggiunte.

*Altre salse di accompagnamento super versatili le trovi cliccando sull'immagine*



## Menu festivo: come accontentare tutti

### Primi piatti

C'è un piatto che invece non preparo quasi mai: il risotto. Delizioso, sì, ma farlo sul momento è un vero stress! Se siete in pochi può essere una buona idea, ottimi invece gli Spätzle che possono essere preparati in anticipo e tenuti al caldo. Ma io preferisco di gran lunga una lasagna: la assemblo al mattino e la inforno mentre gustiamo gli antipasti con gli ospiti. Comodità e bontà!

### Tutto (il resto) è contorno

Un'altra portata a cui tengo molto sono i *contorni*. Spesso si tende a fare sempre le stesse cose, ma ci sono così tante alternative sfiziose! Ho raccolto alcune idee nella mia playlist dedicata al Natale per ispirarvi.

### Non le solite patate

Protagoniste immancabili delle mie tavole delle feste. Adoro preparare il gratin di patate: cuoce in forno insieme alla lasagna ed è perfetto da servire con il secondo. Pratico, gustoso e sempre molto apprezzato.

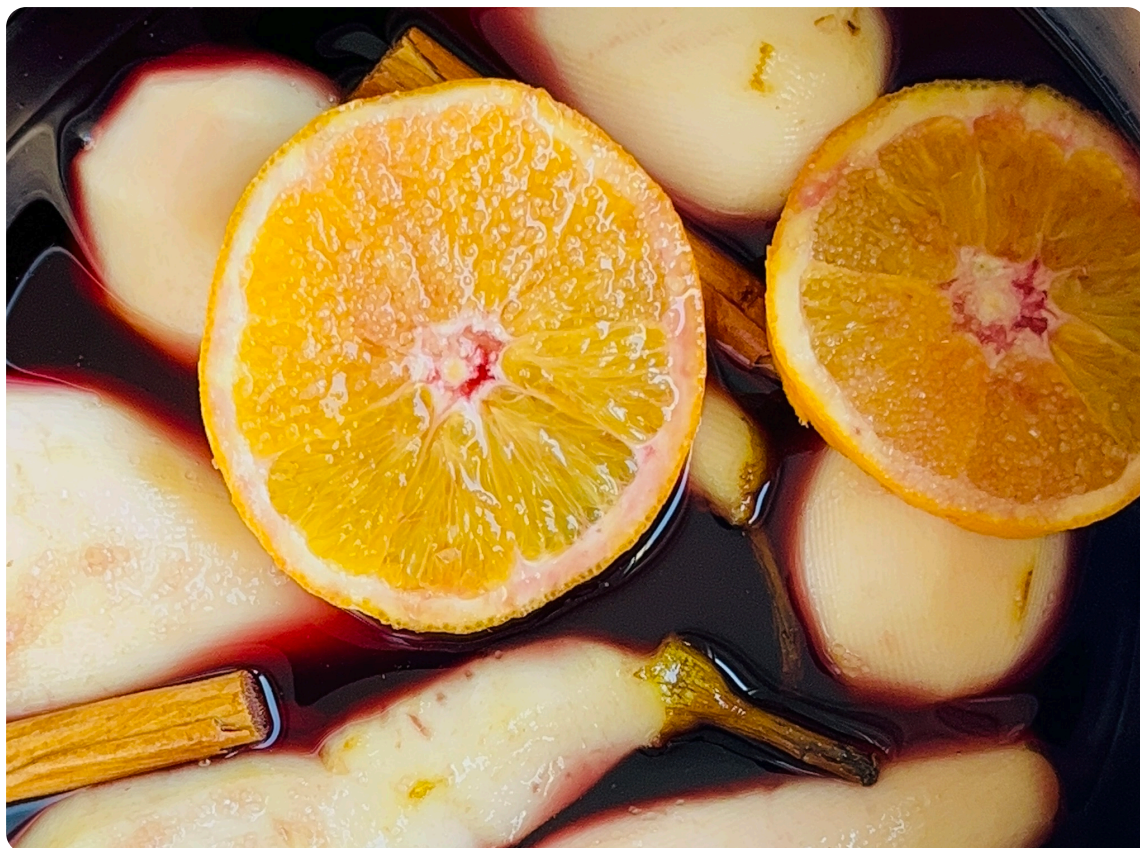
### Come accontentare tutti



So che uno dei vostri crucci principali è accontentare tutti tra allergie e intolleranze. Per questo ho deciso di preparare un documento con alcune linee guida.

Guida Natale

### Le mie playlist di Natale



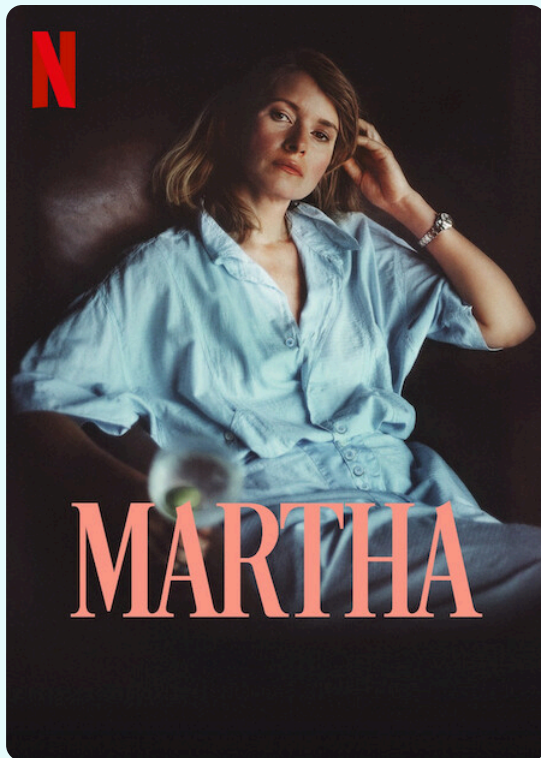
#### Per i regali last minute

Che soddisfazione regalare qualcosa fatto con le proprie mani: un sale aromatizzato, un liquore alla vaniglia o dei biscotti fatti in casa. Piccoli gesti che scaldano il cuore e rendono il Natale ancora più speciale.

Le feste possono essere semplici e bellissime, basta organizzarsi e scegliere piatti che fanno felici sia chi cucina che chi siede a tavola! 🌲 ✨

---

## Ti consiglio di guardare/leggere

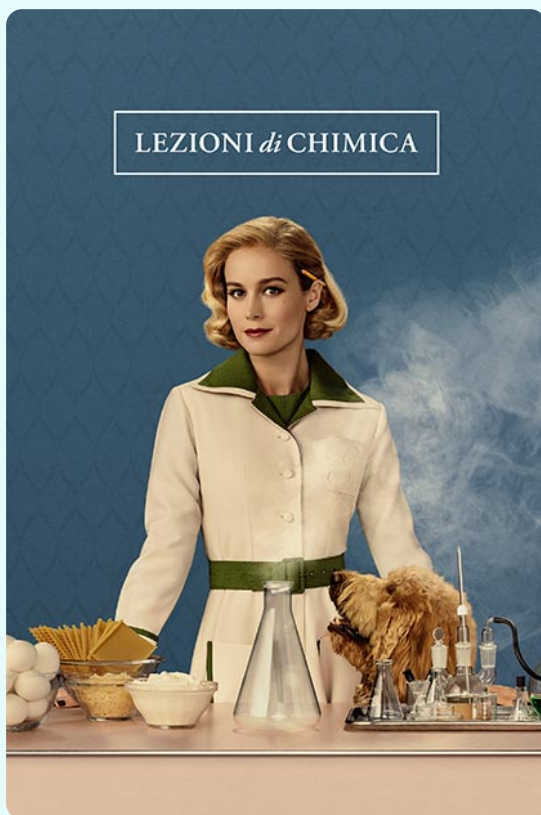


## Martha Stewart

*"Martha Stewart: una storia americana"*, disponibile su Netflix. Narrato in prima persona, questo documentario ripercorre l'inarrestabile ascesa, l'improvvisa caduta e il sudato ritorno dell'icona del lifestyle Martha Stewart. Una storia davvero interessante, di un personaggio che non conoscevo.

Amazon

## Ti suggerisco di leggere



## Lezioni di chimica

di Bonnie Garmus

*"Lezioni di chimica"* di Bonnie Garmus. Un libro di narrativa straniera che celebra la rivalsa di una donna – scienziato che nell'ostile ambiente accademico degli anni '50, saprà rialzarsi e avere la meglio in un mondo di soli uomini, in un modo brillante e geniale, grazie anche alla passione per la cucina.

Amazon

**Ricetta Vanillekipferl (cornetti alla vaniglia)**



### Ingredienti per 60 pezzi

- 300 g farina bianca per dolci
- 225 g burro, freddo, a pezzetti
- 100 g di zucchero a velo
- 100 g di farina di mandorle
- 3 tuorli (dimensione M)
- ½ c.ino di vaniglia in polvere o estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

### Impasto

Mescolare in una ciotola la farina con le mandorle e lo zucchero a velo. Incidere il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e raschiare i semi. Aggiungerlo al sale, al burro a cubetti e ai tuorli d'uovo. Impastare rapidamente con le mani per ottenere un impasto omogeneo. Avvolgere in pellicola trasparente e raffreddare per 1 ora in frigo.

Preriscaldare il forno a 180 gradi statico (forno ventilato: 160 gradi). Foderare le teglie con carta da forno. Dividere l'impasto in 4 parti. Estrarre l'impasto dal frigorifero in porzioni e formare dei croissant con pezzi della grandezza di una noce oppure usare un coppapasta per un taglio perfetto e disporli sulla teglia con uno spazio tra loro. Cuocere per 10 min. ca.

### Il mix per spolverizzare i biscotti

- 50 g zucchero a velo
- ½ cucchiaino di vaniglia in polvere

Lasciar intiepidire i kipferl sulla placca, passarli delicatamente nello zucchero alla vaniglia e farli raffreddare su una griglia.



---

## Un'idea originale per trasformare la cena in un'esperienza interattiva

Se non hai voglia di cucinare... fallo fare agli altri! 😊

La *fondue chinoise* è uno di quei piatti che adoro proporre quando voglio una cena speciale senza stress. È semplice da preparare e ha quel qualcosa di magico: coinvolge tutti i commensali, trasformando il pasto in un vero momento di condivisione.

Nel mio nuovo articolo ti racconto tutto, con tante idee e le ricette delle mie salse preferite. Fai un CLICK sull'immagine e, buon divertimento!



## Stagionalità

*Quando segui la stagionalità tutto l'anno...e poi arriva Natale!*

Se tutto l'anno fai del tuo meglio per rispettare la stagionalità, ma a Natale ti lasci tentare da ortaggi fuori stagione, sappi che non sei solo! Un po' come i bambini che promettono di fare i bravi... ma sotto le feste è difficile resistere! Negli ultimi giorni su Instagram ho visto di tutto e di più: piatti spettacolari e decorazioni incredibili per rendere il menù di Natale bello da vedere.

[Video Instagram](#)

Per evitare scivoloni nel menù natalizio, ecco una lista degli ingredienti più "tentatori" da lasciare fuori dalla spesa. Non perché siano cattivi, ma perché in



inverno non danno il meglio di sé!

- **Cetrioli (i grandi vincitori)**
- **Pomodori**
- **Zucchine**
- **Peperoni**
- **Melanzane**

Questi ortaggi, tipicamente estivi, non solo risultano fuori stagione a Natale, ma anche meno saporiti e costosi.



## 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!  
Buone Feste, 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](#)