



Benessere a tavola: meno pensieri, più salute!

In questa newsletter:

1. Mangia e pensa alla salute
2. Come ho fatto pace con il cibo
3. Cosa leggere/cosa guardare
4. Prossimi progetti e novità
5. Ottolenghi è arrivato in Svizzera
6. Erbe aromatiche e nuove ricette
7. Condividi questa newsletter

Mangia e pensa alla salute

Cresciuta con questo mantra, mi sono sempre chiesta cosa significasse davvero. Per anni ho pensato fosse solo un modo di dire per togliersi i sensi di colpa dopo un pasto abbondante, oppure un expediente per distrarsi da pensieri spiacevoli attraverso il cibo. Nel dubbio, ho chiesto a ChatGPT e queste sono alcune interpretazioni:

- **Goditi la vita senza troppi pensieri** – Un invito a concentrarsi sulle cose semplici e piacevoli, come il cibo, senza farsi sopraffare dallo stress quotidiano.
- **La salute viene prima di tutto** – Un promemoria che mangiare bene è essenziale per stare in salute, senza eccessi né privazioni inutili.
- **Non badare ai problemi, pensa a stare bene** – Le preoccupazioni ci saranno sempre, ma non bisogna lasciarsi abbattere: meglio prendersi cura di sé.

- **Un modo per rassicurare** – Se detto a qualcuno che si sente in colpa per aver mangiato troppo o troppo bene, può voler dire: “Non pensarci, la cosa importante è stare bene!”.

Interessante, vero? Le parole che saltano all'occhio sono:
salute, cose semplici, cura di sé, stare bene.

Come ho fatto pace con il cibo

Qualche settimana fa, una di voi mi ha scritto:

“Non mangio con il gusto e la tranquillità con cui mangiano tutti.”

“Devo tornare a fare amicizia con il cibo e non vederlo più come un nemico.”

Mi ha fatto tornare alla mente i tempi in cui anche per me sedermi a tavola in Sicilia era un supplizio. In Sicilia il cibo è molto più di un semplice nutrimento: è un rito, un simbolo di ospitalità e un'espressione culturale profondamente radicata. Perciò mangiare non è un'opzione, è un modo di vivere, è un ritmo che scandisce le giornate, ma per me, stare al passo non è sempre stato facile. Nonostante fossi in salute, per l'ambiente circostante non era mai abbastanza, questo mi portava a vedere il cibo come un obbligo. Preferivo chiacchierare piuttosto che mangiare, e questo mi ha portato da adulta a evitare gli inviti a cena, scegliendo gli aperitivi che mi permettevano di stuzzicare e di non sentirmi "costretta" a stare a tavola e di finire quello che avevo davanti.

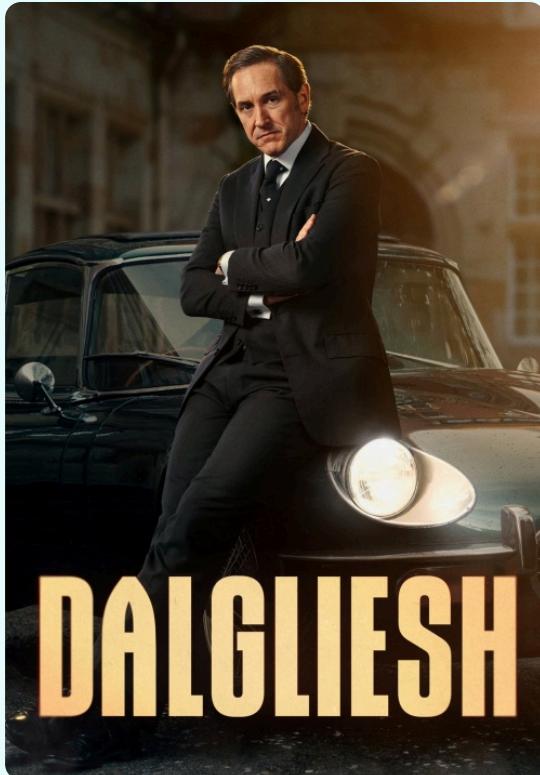
Da quel periodo, la cosa che ho imparato di più è dire di no: dire di no quando non avevo fame, dire di no quando ero sazia. Ho imparato a ascoltare il mio corpo senza farmi influenzare dagli altri. Una difesa continua del mio territorio.

Purtroppo, non ci insegnano a seguire i nostri bisogni fisici. Si parla molto di alimentazione, ma spesso si dà troppa importanza alla testa e poco al corpo, con tutte le etichette e le imposizioni (vegano, vegetariano, ecc.), dimenticandoci che ognuno ha il suo ritmo, anche a tavola.

Mangiare bene non è solo nutrire il corpo, ma anche ascoltarsi, rispettare i propri bisogni e trovare un nostro equilibrio. Ricordiamoci: il cibo è un gesto d'amore per noi stessi e per chi ci sta vicino.

E tu, che rapporto hai con il cibo? 

Ti consiglio di guardare



Dalgliesh

"*Dalgliesh*", disponibile su Play RSI o su Prime Video. Tratta dai noti romanzi di successo dell'autrice inglese P.D. James, la serie tv *Dalgliesh* racconta di un brillante investigatore di Scotland Yard, Adam Dalgliesh, un enigmatico poeta di una certa fama e detective che usa la sua empatia e il suo intuito per conoscere le profondità più oscure della psiche umana e per risolvere diversi casi.

[Amazon](#)

Ti suggerisco di leggere



Parla mentre mangi

di Alberto Grandi

Se a tavola e di tavola dobbiamo parlare, tanto vale sapere che parole usare, conoscere la storia di certi piatti e di certi usi, che forse tendiamo a dare per scontati. Questo libro è un vocabolario delle storie del cibo e delle vicende dei piatti che mangiamo ogni giorno. Scopriremo una volta di più che l'ingrediente per assaporare appieno ogni ricetta sta proprio nel conoscere e condividere i loro segreti.

[Amazon](#)

Prossimi progetti e novità

Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione!

Dopo mesi di preparazione, da marzo sarò felice di conoscerti meglio! Sarà possibile prenotare una **call gratuita di 30 minuti** per esplorare insieme il tuo stile di vita, le tue abitudini alimentari e le tue esigenze. Ti aiuterò a scoprire come una consulenza personalizzata sulla **stagionalità di frutta e verdura** può supportarti nel tuo benessere quotidiano.

 **Prenota ora la tua call gratuita**

<https://calendly.com/info-spakitchen/call>

Incontri OFFLINE – Ci vediamo dal vivo!

Ho lanciato un sondaggio su Instagram e la risposta è stata chiara: anche voi avete voglia di incontrarci di persona! 

Per questo, sto organizzando momenti di condivisione davanti a una tazza di tè o caffè, per conoscerci meglio, scambiare idee e trascorrere qualche ora insieme.

 **Segui il mio profilo Instagram per tutti i dettagli!**

Non vedo l'ora di incontrarvi.  

Ottolenghi è arrivato in Svizzera!

Chi mi conosce sa quanto io adoro Yotam Ottolenghi, quindi questa notizia mi rende felicissima: lo chef israeliano apre il suo **primo ristorante fuori dal Regno Unito**! L'inaugurazione ha avuto luogo il **30 gennaio a Ginevra**, all'interno dell'hotel Mandarin Oriental.

Dopo aver conquistato il mondo con i suoi libri e la sua cucina vibrante, ricca di spezie e colori, Ottolenghi porta la sua filosofia gastronomica oltre i confini britannici. Il nuovo ristorante promette di stupire con piatti basati sulla **cottura a fuoco vivo, la fermentazione e ingredienti locali svizzeri**.

Che dire? **È ora di organizzare un viaggio a Ginevra!** Non vedo l'ora di raccontarvi tutto.

La mia playlist dedicata alle ricette di Ottolenghi



Erbe aromatiche e nuove ricette

La natura fa le cose bene e ci fa bene

Febbraio è il cuore dell'inverno, un periodo in cui il nostro corpo ha bisogno di sostegno per affrontare il freddo e i malanni di stagione. Una mini guida per voi:

Rosmarino

Testa & sistema nervoso

Favorisce la concentrazione, stimola la circolazione, ha un effetto calmante

Salvia e timo

Gola, bocca & vie respiratorie

Mucolitico, antibatterico, calmante per la gola e i bronchi

Achillea

Sistema digestivo

Antispasmodico, calmante, favorisce la digestione

Finocchio

Sistema digestivo

Antispasmodico, calmante, favorisce la digestione

Le ultime ricette coccole dal mio canale YouTube

Un classico della cucina francese e due nuove scoperte



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

Mangia e pensa alla salute.
Grazie di ❤️ e a presto*



SPA Kitchen
Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net



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