



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 espediente 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.

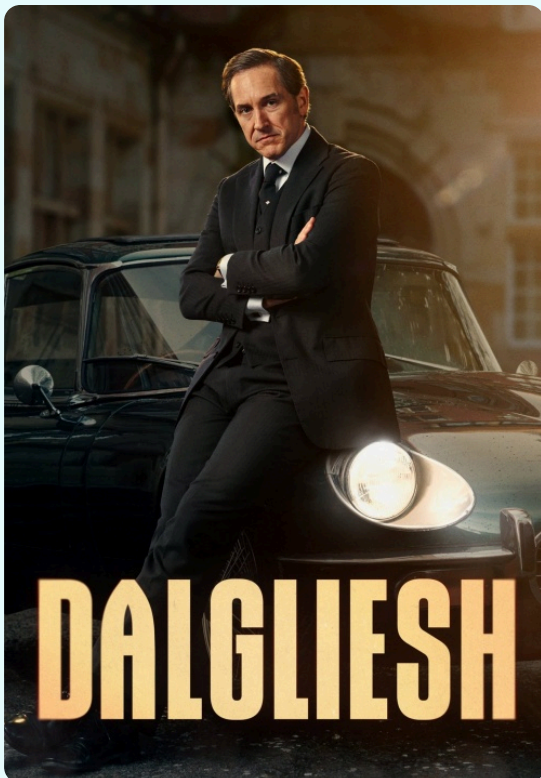
Da quel periodo, la cosa che ho imparato di più è dire di no: dire di no quando non avevo fame, dire di no quando ero sazia. Ho imparato a ascoltare il mio corpo senza farmi influenzare dagli altri. Una difesa continua del mio territorio.

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 adori 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

Qui

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](#)