



Dalla Sicilia con furore!

In questa newsletter:

-  Ti porto le arance
-  Spremuta o arancia intera: cosa cambia davvero?
-  Ti consiglio di guardare / leggere
-  Arancia nel menu di Pasqua + ricetta inedita
-  Un ristorante da provare
-  Frutta e verdura di stagione a marzo
-  Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione!
-  Condividi questa newsletter

Ti porto le arance

“Ti porto le arance” è una frase che, nel linguaggio comune, richiama l’immagine di qualcuno che va a trovare un caro in difficoltà. Ma forse non tutti sanno che questa espressione affonda le radici nel passato.

Un tempo, nelle prigioni e sugli ospedali da campo, la carenza di vitamina C era un problema serio: si ammalavano marinai, detenuti, soldati. Gli agrumi erano una vera e propria medicina naturale, e chi poteva portava arance ai propri cari per aiutarli a stare meglio.

In Sicilia si dice: **“Aranci aranci, cu l’avi si li chianci”**, che potremmo tradurre con **“Arance, arance, chi le ha se le piange”**. Ma qui la frutta c’entra poco. È un modo per dire che chi possiede qualcosa, spesso si ritrova a gestirlo e proteggerlo da solo, senza troppo sostegno dagli altri. Un po’ come chi coltiva agrumi: ogni anno è una sfida contro il clima, il mercato, la fatica. Mi piace pensare che il cibo sia sempre stato un legame tra le persone. Offrire un’arancia è un piccolo gesto d’amore, un’attenzione, un prendersi cura dell’altro.

Spremuta o arancia intera: cosa cambia davvero?

Se mi segui da un po', sai che amo la semplicità in cucina e che cerco sempre di ascoltare il mio corpo. Quando si parla di arance, la domanda è sempre la stessa: *meglio mangiarle intere o berle in una spremuta?*

Io scelgo sempre la frutta intera, e ti spiego perché:

🍊 **Più fibre, più benessere** – L'arancia intera contiene fibre che aiutano la digestione e regolano la glicemia. La spremuta? Quasi niente fibre!

🍊 **Zuccheri più equilibrati** – Mangiando un'arancia, gli zuccheri vengono assorbiti lentamente. Nel succo, invece, arrivano subito nel sangue, aumentando il picco glicemico.

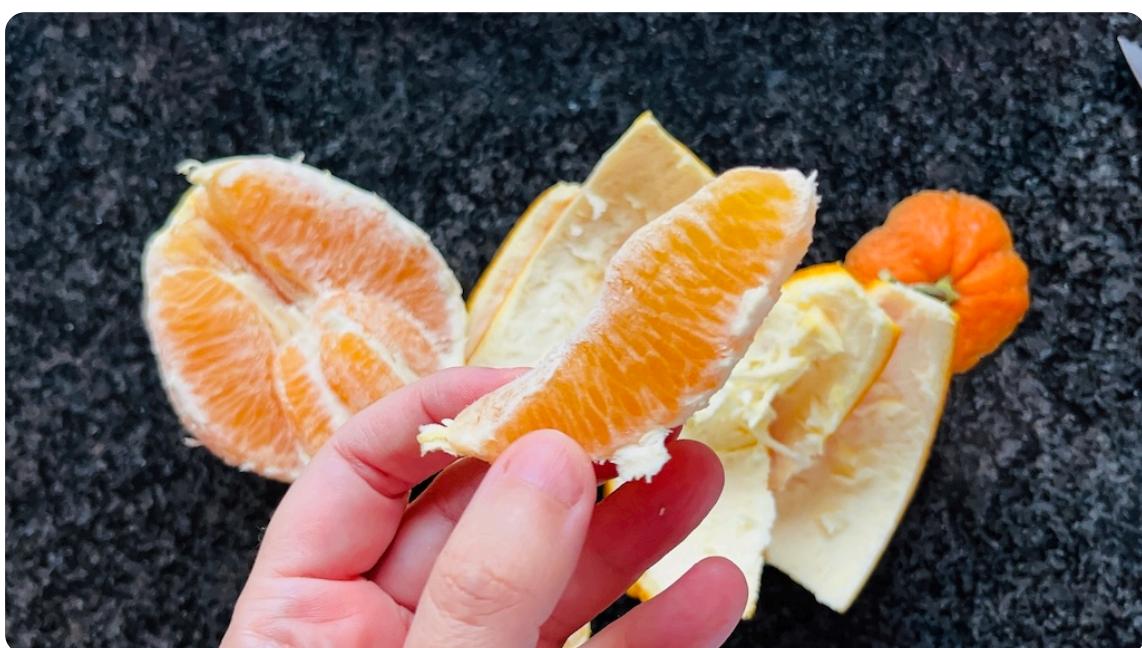
🍊 **Senso di sazietà** – Una spremuta si beve in pochi secondi e lascia ancora fame. Mangiare un'arancia, invece, richiede tempo e dà un senso di appagamento maggiore.

🍊 **Vitamine più integre** – La vitamina C è delicata e si degrada velocemente. Una spremuta lasciata lì anche solo per un'ora ne perde già una parte.

🍊 **Meno calorie inutili** – Per fare un bicchiere di succo servono almeno 3-4 arance. Bevendo una spremuta, assumiamo più zuccheri e calorie senza quasi accorgercene.

Mangiare un'arancia è un piccolo gesto di cura per il nostro corpo. Certo, una spremuta ogni tanto è buonissima (soprattutto se appena fatta!), ma se posso scegliere... io preferisco sbucciare e mordere.

E tu? Sei più team "spremuta" o "arancia intera"? 😊



Ti consiglio di guardare

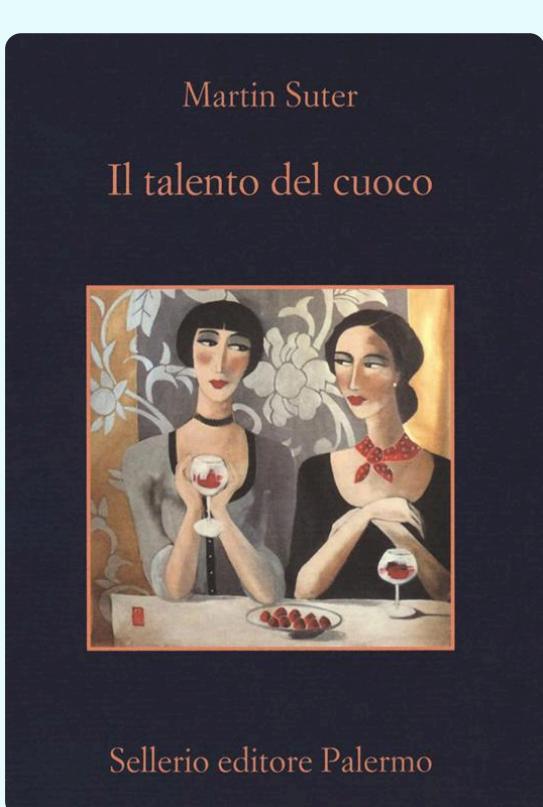


Tanti piccoli fuochi

“*Tanti piccoli fuochi*”, il ritratto complesso e coinvolgente di una comunità apparentemente perfetta... segreti oscuri gettati alla ribalta in un rogo metaforico e reale».. Tratta dal romanzo “*Tanti piccoli fuochi*” di Celeste Ng, la miniserie segue i destini intrecciati dei Richardson, famiglia perfetta, e delle enigmatiche madre e figlia che sconvolgono le loro vite.

[Amazon](#)

Ti consiglio di leggere



Il talento del cuoco

di Martin Suter

“*Il talento del cuoco*”. Il sesso, il cibo e la giustizia, la crisi economica e l'identità individuale: *Il talento del cuoco* racconta i paradossi della società europea, dei cittadini di un mondo che diviene sempre più instabile e ingiusto. In cui il piacere – del corpo, della mente, del palato – è la merce più preziosa di tutte.

«*Una storia in cui l'arte culinaria diviene appassionante come un*

*romanzo giallo, solo più esotica e
decisamente più erotica»*

Amazon

Arancia nel menu di Pasqua + ricetta inedita

L'anno scorso ho deciso di portare le arance anche nel menu di Pasqua, preparando un pranzo a tre portate in cui fossero protagoniste. Un esperimento riuscito, perché gli agrumi sanno dare freschezza e carattere ai piatti, anche quelli più tradizionali.

Risotto ai finocchi e alle arance

Salmone all'arancia

Coniglietti di pasta lievitata alle arance





La mia ricetta salvacena: un piatto che sa di Sicilia

Da quando abbiamo ricevuto le arance dei miei genitori dalla Sicilia, ci stiamo sbizzarrendo in cucina! La mia ricetta salvacena: un piatto che sa di Sicilia. Ci sono quei giorni in cui hai voglia di qualcosa di buono, ma senza passare ore ai fornelli. E questa pasta è nata proprio così: pochi ingredienti, tanto profumo di Sicilia e un risultato sorprendente. 🥧🍊

Ingredienti:

- 🍝 Pasta lunga
- 🧅 1-2 cipollotti
- 🧈 30 g di burro

- 💡 Un buon vino bianco o prosecco
- 🍊 Succo di 2-3 arance
- 🥄 ½ cucchiaio di miso (per insaporire), va bene anche senza
- 🍋 Scorza di arancia e limone
- 🧈 Burro per mantecare
- 🌿 Un olio verde aromatizzato (noi abbiamo usato quello all'aglio orsino)
- 💡 **Idea in più:** delle olive ci starebbero benissimo!

Procedimento:

In una padella soffriggi i cipollotti tritati con il burro, sfuma con il vino bianco o prosecco e lascia evaporare, poi aggiungi il succo di arancia e il miso mescolando bene. Cuoci la pasta e manteca con il burro, aggiungendo la scorza di arancia e limone. Condisci con l'olio verde aromatizzato e le olive, se desideri, e servi caldo per gustare il sapore fresco e siciliano! 🍝🍊

Era così buona che l'abbiamo mangiata senza neanche sentire il bisogno del formaggio! 😊 Se la provi, fammi sapere cosa ne pensi!



Ti consiglio un ristorante: **Montalbano, Stabio**

Sapori autentici e ingredienti locali

Ci sono posti in cui torni sempre volentieri, perché sai che ogni esperienza sarà speciale. Per noi, il **Ristorante Montalbano** è uno di questi.

La cucina dello Chef **Andrea Bertarini** esalta la qualità delle materie prime locali e biologiche, con piatti che combinano creatività e stagionalità in modo impeccabile.

L'accoglienza di Mirko Rainer e del suo team ci fanno sentire sempre a casa.

E visto che siamo in tema di **arance**, non posso che consigliarvi di provare le **crêpes suzette**, preparate direttamente in sala. Uno spettacolo da vedere e da gustare!

🔗 Leggi di più qui: [Ristorante Montalbano](#)



Stagionalità: Frutta e verdura di marzo 🍃🍊

Sapori autentici e ingredienti locali

Marzo ci regala un'esplosione di sapori e colori con la sua ricca offerta di frutta e verdura di stagione. È il momento perfetto per approfittare di ciò che la natura ci offre:

🌿 **Verdura:** cime di rapa, porri, tutta la famiglia dei cavoli, carote, finocchi, cicoria, radicchio, rucola, spinaci, ravanelli.

🍎 **Frutta:** agrumi, kiwi, mele, pere.

E se hai voglia di una colazione diversa dal solito, ti consiglio una vera coccola a base di mele: **i pancakes tedeschi**.

🎥 **Guarda la ricetta qui**



Call conoscitive gratuite - Prenota la tua sessione 🌱✨

Ti offro una **call gratuita di 30 minuti** per esplorare insieme il tuo stile di vita, le tue abitudini alimentari e le tue esigenze. Un momento per capire come la **stagionalità di frutta e verdura** può diventare un alleato prezioso per il tuo benessere quotidiano.

17 July **Prenota ora la tua call gratuita!**

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

Le ultime ricette dal mio canale YouTube

INSALATA DI ARANCE



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 con la Newsletter a tema Pasqua 🐥
Veronika

**SPA Kitchen**

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



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)