



Ti servono le uova!

Piccole, versatili e sempre pronte: "Il mio jolly in cucina, in ogni stagione"

In questa newsletter:

- 👣 Conta i passi (anche) in cucina
- 🥚 Ti servono le uova
- 🌱 Stanchezza o rinascita
- 📚 Cosa leggere / 🎬 Cosa guardare
- 🥞 Crêpes o crespelle?
- 🐣 Idee per Pasqua
- 🧋 Stagionalità: i nuovi arrivi
- 📅 Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione!
- 📩 Condividi questa newsletter

Conta i passi (anche) in cucina

Parliamo spesso di multitasking — e di quanto ci stia portando dritti verso il burnout. Perché, a differenza di ciò che si crede, fare più cose insieme non significa essere più produttivi, ma semplicemente **fare peggio ogni singola cosa**. Anche in cucina la vera abilità non è fare mille cose contemporaneamente, ma **organizzarsi bene prima** e dare priorità.

Negli ultimi giorni ho condiviso diversi video sul tema *mise en place*, ovvero: l'arte di preparare prima tutti gli ingredienti.

Mi ricorda quando lavoravo nelle cucine d'hotel: montagne di patate da pelare e cipolle da tagliare, ma anche cassetti pieni di verdure già pronte. Un sogno, lo ammetto. 😊

📌 Prepararsi → non è tempo perso, è tempo guadagnato.

Quando hai tutto pronto, non dimentichi ingredienti, non ti perdi nei passaggi e cucinare diventa (finalmente) un piacere.

Ti servono le uova

Se mi chiedessero **cosa non deve mai mancare nella mia dispensa**,

risponderei senza pensarci troppo: **le uova**.

Sono versatili, nutrienti, pratiche. Ci puoi fare mille cose: strapazzate, sode, in pastella, in una torta, in una crema... oserei dire multitasking anche loro!

Ad ogni uovo il proprio tempo

Mettere le uova in una pentola e coprirle con acqua fredda.

Dal momento che l'acqua bolle, calcolare il tempo di cottura come segue:

⌚ **3 minuti** – alla coque: tuorlo liquido, albume cotto

⌚ **6 minuti** – barzotto: albume solido, tuorlo morbido

⌚ **9 minuti** – sodo: ben cotto, perfetto per insalate

L'uovo è da sempre un simbolo di rinascita e fertilità.

Già 3000 anni fa i persiani lo consideravano un portafortuna da regalare per celebrare la natura che rinasce. E oggi? Ce lo ritroviamo protagonista a tavola, soprattutto a Pasqua.

Stanchezza o rinascita?

In questo periodo dell'anno possiamo sentirsi un po' spenti, stanchi, svogliati.

Anche se la primavera è arrivata, dentro di noi potremmo essere ancora in “modalità inverno” ❄️ e va bene così.

Il cambio di stagione non è solo fuori dalla finestra, ma anche dentro di noi.

☀️ La natura si risveglia... e piano piano lo facciamo anche noi, con i nostri tempi, con il nostro ritmo.

Non serve correre: basta ascoltarci e accompagnarci con gentilezza in questo passaggio. ❤️

È proprio questo il momento in cui possiamo **scegliere se restare nella stanchezza o accogliere la rinascita**, magari con piccoli gesti che fanno la differenza:

- fare una passeggiata al sole
- mettere le mani in pasta o in terra
- riposare o dormire
- alleggerire la mente e il piatto

Non servono grandi stravolgimenti. Basta anche solo ascoltare il nostro ritmo, **senza forzarci ma con "dolcezza"**, proprio come fa la primavera.



Ti consiglio di guardare

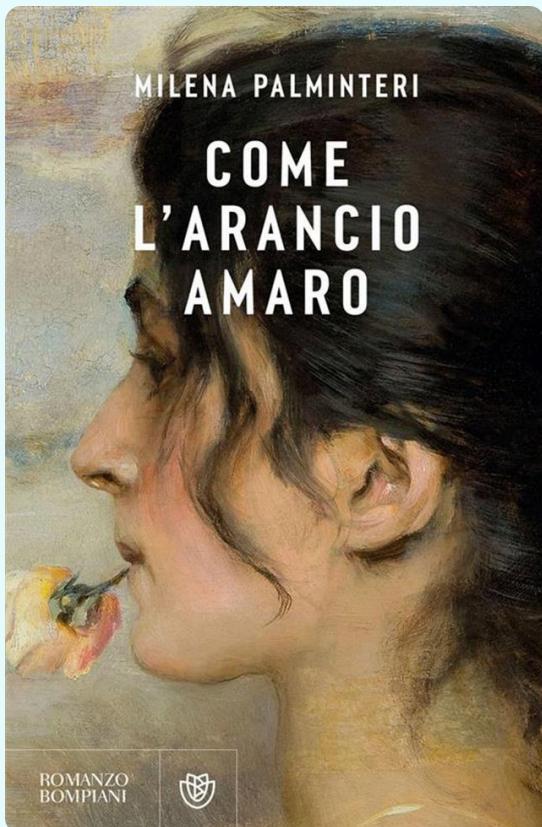


Quando la vita ti dà mandarini

Disponibile su Netflix. È un bellissimo racconto dolceamaro sulla nostra esistenza. Il k-drama dell'autrice di *Fight For My Way*, è un altro capolavoro intimista, romantico su un coppia dalla sorte avversa. Con una storia radicata nella cultura e nelle emozioni della Corea del Sud, promette di essere un inno alla giovinezza e alla resilienza, raccontando una storia di amore, crescita e memoria attraverso le quattro stagioni della vita.

[Amazon](#)

Ti consiglio di leggere



Come l'arancio amaro

di Milena Palminteri

Tre protagoniste straordinarie fronteggiano la sfida più grande: trovare il senso del proprio essere donne in un mondo che vorrebbe scegliere al posto loro. Nardina, dolce e paziente, che sogna di laurearsi ma finisce intrappolata nel ruolo di moglie. Sabedda, selvatica e fiera, che vorrebbe poter decidere il proprio futuro. Carlotta, orgogliosa e determinata, che vorrebbe diventare avvocato in un mondo dove solo i maschi ritengono di poter esercitare la professione.

[Amazon](#)

Crêpes o crespelle?

Me lo chiedete spesso e vi rispondo con un sorriso: **non c'è differenza!** 😊

La *crespella* è semplicemente il nome italiano della più conosciuta *crêpe* francese. Stessa base: latte, uova, farina e burro.

¶ Alcuni sostengono che siano nate in Francia, quindi il termine “crêpe” sarebbe quello originale..., molto versatili sia nella versione dolce che salata.

Idee per Pasqua

Crêpes preparate con farina bona, una specialità ticinese, di farina di mais tostata che sa di popcorn.

🍴 Ingredienti per 6 crêpes:

🌽 50 g di farina bona

🌾 30 g di farina bianca

🥚 2 uova

🥛 2 dl di latte

- 20 g di burro sciolto
- 1 pizzico di sale
- 3 cucchiaini di zucchero

Per guarnire: fettine di mele bagnate nel succo di lime e un filo di miele

Preparazione

Stemperare le farine con le uova, aggiungere a poco a poco il latte, lo zucchero, il sale e il burro fuso. Lasciare riposare la pastella per almeno trenta minuti. Cuocere le crêpes in una pentola antiaderente cercando di renderle sottili. Guarnire con delle fette di mela bagnate nel lime e miele di tiglio.

Note importanti

Per esperienza, per rendere le crêpes sottili bisogna avere un impasto abbastanza liquido, questo permette di coprire la superficie della padella calda più velocemente.

Si possono preparare in anticipo e tenerle in frigo prima di servirle.



🥗 Antipasto sfizioso a base di ravanelli:

- 1 mazzo di ravanelli (ca. 200 g)
- 2 cipollotti
- 300 g di quark (in alternativa yogurt greco)
- 100 g di formaggio fresco
- 2 cucchiai di olio EVO
- Sale
- Pepe macinato fresco

Preparazione

Tagliare finemente i ravanelli e i cipollotti, mescolare il quark, lo yogurt e l'olio EVO con una frusta per qualche minuto, finché diventa cremoso. Aggiungere i ravanelli e i cipollotti, mescolare e aggiustare di sale. Servire con una macinata di pepe fresco. Perfetto per accompagnare del pane o delle patate novelle.



Altre idee per Pasqua



UOVA: 3 RICETTE



UOVA MARINATE

SPÄTZLE AL FORMAGGIO



Stagionalità: i nuovi arrivi

Marzo e aprile si tingono di verde! E' il momento delle piante selvatiche.

Tarassaco, aglio orsino, ortiche, crescione... e ogni passeggiata nel verde può diventare un piccolo bottino!

I miei highlight della stagione?

👉 **Aglio orsino e agretti** (detti anche barba di frate): freschi, saporiti e perfetti per portare la primavera nel piatto.

👉 **Verdura:** agretti, carciofi, spinaci, ravanelli, barbabietola, cicoria, indivia belga, sedano, cavolo rapa, sedano rapa, porri, cipollotti, rucola... e i **primi asparagi verdi!**

👉 **Frutta:** agrumi, kiwi, mele, pere... e attenzione, arriva anche il **rabarbaro**, ideale per confetture e dolci dal gusto unico!

Le **prime fragole** iniziano a comparire verso fine aprile 🍓

AGLIO ORSINO



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.

 **Prenota ora la tua call gratuita!**

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



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 ❤️ Buona Pasqua 🐣 a tutti voi!

Veronika



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

[Spakitchen.net](#)

[Unsubscribe](#)