












Riflessioni verdi, ruoli e meraviglie dell'orto

Intelligenza vegetale

Quando seguiamo i nostri ritmi naturali, tutto funziona meglio

In questa newsletter:

-  Intelligenza vegetale
-  La tecnica del cassetto
-  Cosa guardare /  cosa leggere
-  Ricetta al volo – Crema di pomodori secchi
-  Prossimi progetti e novità
-  Maggio nell'orto (il mio incubo)
-  Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
-  Condividi questa newsletter


Intelligenza vegetale: ad ognuno il suo ruolo

Quante volte cerchiamo di essere qualcosa che non siamo? Di somigliare a qualcun altro, di occupare uno spazio che non ci appartiene, di forzare la nostra natura per aderire a un'immagine ideale? È una tentazione che tutti abbiamo provato, a volte per insicurezza, altre per desiderio di approvazione. Ma alla lunga ci allontana da noi stessi, e spesso crea più confusione che armonia.

Le piante questo non lo fanno mai. Una margherita non prova a diventare una rosa. Non si paragona, non si giudica, non si forza. Cresce con ciò che ha, nel suo tempo, nella sua forma. E proprio per questo, contribuisce in modo insostituibile all'equilibrio della natura.

Negli scorsi mesi ho vissuto un'esperienza che mi ha fatto riflettere profondamente su tutto questo. Una persona non si è presa la responsabilità del proprio ruolo, creando confusione e scompiglio. Gli altri, me compresa, hanno cercato di rimediare, ma così si sono solo generati caos, tensioni e fatica inutile. Quando ognuno non sta al proprio posto, tutto si inceppa.

Lo vediamo anche nella vita di tutti i in una famiglia, quando un figlio diventa il "genitore" emotivo; in una squadra sportiva, quando qualcuno vuole fare tutto da solo. Eppure, quando ognuno fa il proprio – senza strafare, senza sottrarsi – le cose iniziano a fluire.

 La natura ce lo ricorda ogni giorno, con la sua semplicità disarmante: l'armonia nasce dal rispetto dei ruoli. E noi, forse, abbiamo ancora tanto da imparare dalle piante

La tecnica del cassetto

Tanti anni fa, durante un seminario di naturopatia, ho imparato una tecnica semplice ma potentissima: la tecnica del cassetto. In questo periodo dell'anno, in cui ci viene voglia di fare ordine e "cambiare stagione", è il momento perfetto per metterla in pratica

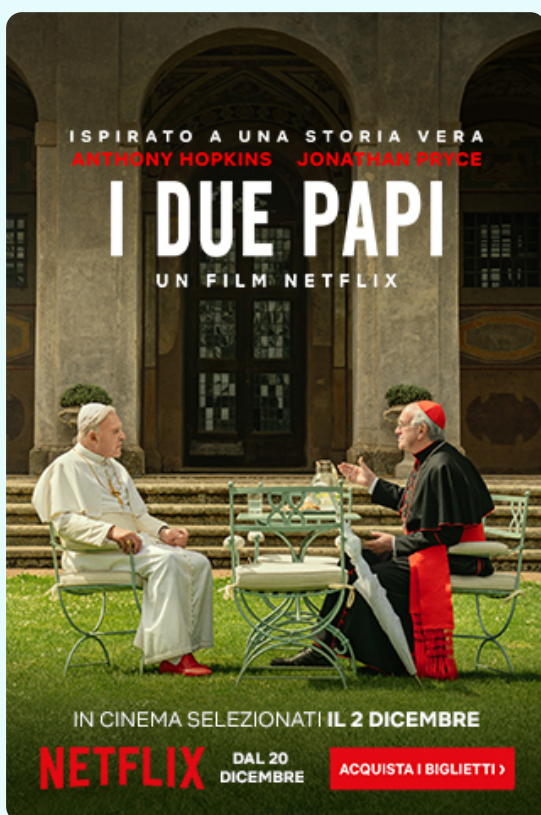
.
Si tratta di prendere il cassetto più incasinato di casa, quello dove mettiamo tutto alla rinfusa, e svuotarlo completamente. Ma non per riordinarlo subito. No, lo svuotiamo in un punto visibile della casa, dove ogni giorno ci passeremo davanti. All'inizio quel mucchio ci irrita, ci mette a disagio, quasi ci provoca. Poi, pian piano, cambia qualcosa. Prendiamo distanza, vediamo meglio. Dopo una settimana, con calma, eliminiamo quello che non ci serve più e rimettiamo in ordine il resto.

È una piccola pratica concreta per allenarci a **fare spazio dentro e fuori**, a vedere il caos da un'altra prospettiva, e magari a lasciarlo andare.

Dimmi se la proverai, sono curiosa!



Ti consiglio di guardare



I due papi

di Fernando Meirelles

Un film intenso e sorprendentemente delicato che parla di cambiamento, dialogo e del valore di saper restare (o uscire) dal proprio ruolo. Due visioni diverse della fede, della vita, della responsabilità... e due esseri umani che imparano a vedersi davvero. Mi è stato consigliato anni fa e in occasione del nuovo Conclave l'ho guardato e l'ho trovato proprio bello, si riflette, si sorride e non mancano accenni alla cucina, all'orto e anche allo sport.

[Amazon](#)



Ti consiglio di leggere

GLI ADELPHI



Alan Bennett

La sovrana lettrice

La sovrana lettrice

di Alan Bennet

Alla veneranda età di 80 anni, la sovrana entra per caso nel mondo, a lei sconosciuto, dei libri e diventa una lettrice accanita, sempre più consapevole ed esigente e, sprofondando nei nuovi mondi che le si aprono, si mostra sempre più distratta e addirittura annoiata dai suoi doveri di regina e dalla vita di corte. Con quali effetti sul suo entourage, sui suoi sudditi, sui servizi di security e soprattutto sui suoi lettori lo scoprirà solo chi arriverà all'ultima pagina, anzi all'ultima riga.

Amazon

Ricetta al volo: crema di pomodori secchi

Voglia di pomodori ma non è ancora stagione? Condivido una ricetta super semplice per una crema da servire con verdure crude, sul pane, per farcire un panino, focaccia o per condire una pasta.

Ingredienti:

- 🥥 90 g di anacardi (ammollati in acqua per almeno 3 ore)
- 🍅 8-10 pomodorini secchi sott'olio (20-40 ml di olio dei pomodori stessi)
- 🍽️ 100 ml di acqua
- 🌿 Foglie di timo per guarnire

Procedimento:

Metti nel frullatore gli anacardi scolati e sciacquati, i pomodori secchi e l'acqua, aggiungi anche un po' dell'olio dei pomodori per insaporire e frulla fino a ottenere una crema liscia; se necessario aggiusta di sale, ma in genere non serve; servi subito con qualche fogliolina di timo fresco 🌿.



Prossimi progetti e novità

🎤 *5 domande per 5 chef*

Una nuova rubrica per entrare nelle cucine di chi lavora ogni giorno con la stagionalità e il gusto.

Intanto accendiamo i fornelli con questa bellissima intervista allo chef Enrico Bartolini. Materia prima, tocco femminile in cucina e il dietro le quinte di uno chef a 9 stelle Michelin.



👤 *Intervista al mio James*

Per lui non 5, ma **7 domande**, come il vero 007... perché da uomo che non sapeva nulla di stagionalità, ha fatto un bel viaggio (anche tra le verdure 😊).



Relax in the City – nuova rubrica sul blog

Sarà il nostro nuovo spazio per respirare anche in città: vi porterò consigli, idee e destinazioni perchè voglio farvi rilassare anche in città.

🔗 Leggi di più qui: [City Innsbruck](#)



Maggio nell'orto = il mio incubo

Non ho mai amato le **fave fresche** e i **piselli**. Quando arrivava maggio, per me era un incubo a tavola 😬

L'unico a salvarmi? L'**asparago selvatico che mio papà raccoglieva**: sottile, amarognolo, perfetto per una frittata veloce o con la pasta. E proprio quel suo **sapore amaro** oggi lo riscopro con gratitudine 💚

Il gusto amaro nelle **verdure primaverili** ha un ruolo prezioso: aiuta il nostro fegato, stimola la digestione, depura l'organismo dalle tossine accumulate durante l'inverno e ci accompagna nel naturale risveglio del corpo 🌻

Insomma, la natura sa esattamente di cosa abbiamo bisogno – anche se all'inizio può non sembrarci così appetitoso 😊

Approfittiamo di ciò che la natura ci offre:

🌿 **Verdura**: asparagi, fave, agretti, ravanelli, carciofi, patate novelle, piselli, cipollotti, aglio orsino, barbabietole, insalate fresche (lattughino, songino, cicoria)

🍎 **Frutta**: fragole, agrumi tardivi (arance e pompelmi), pere, mele, kiwi, ciliegie (se ci sono già!)

🌱 Se mi segui su Instagram, sai che in questo periodo sto sperimentando molto anche nell'orto!

👉 Qui trovi la diretta (Instagram) dove ti racconto qualche trucco, un po' di dietro le quinte e alcune accortezze che ho imparato negli anni da papà.



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

Che sia in cucina, nell'orto o tra i pensieri sparsi del cambio stagione, l'importante è prendersi il proprio spazio. Come fanno le piante: ognuna con il suo tempo, il suo ruolo, la sua forza.

A presto, Veronika



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)