



*"Ci sono momenti in cui basta sentire "ci penso io" per ritrovare il respiro. In cucina, come nella vita, accogliere l'aiuto degli altri è un gesto prezioso. Qui si preparano ricordi, si condividono parole e piatti che sanno di casa"*

## In questa newsletter:

1. 🌱 Ci penso io - La frase magica
2. 🍳 Cucinare ricordi
3. 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere 📖
4. 🥄 Automassaggio per la pancia gonfia
5. ✨ Come in un frullatore
6. 🌿 Giugno nell'orto e il trucco per un basilico perfetto
7. ☎️ Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
8. ✉️ Condividi questa newsletter

### 🌱 Ci penso io - La frase magica

Negli ultimi tempi, una frase è diventata per me quasi magica:

**"Ci penso io."** Mi sono accorta di quanto spesso la dica... e di quanto sollievo senta quando, invece, la sento dire da qualcun altro.

Quando qualcuno ci dice "ci penso io", qualcosa dentro si allenta. È come se, per un attimo, ci togliessero uno zaino dalle spalle: uno zaino fatto di cose da fare, pensieri da incastrare, responsabilità da gestire.

E' una frase che libera tempo, ma anche spazio mentale. Significa che qualcuno si prende cura di noi, o di una faccenda che non vogliamo affrontare da soli.

Qualche tempo fa, ho visto su Instagram un video che mi ha fatto riflettere: un

uomo raccontava come, spesso, noi donne ci assumiamo troppe responsabilità. Non per sfiducia nel maschile, ma perché ci sentiamo *in dovere* di fare tutto noi. E sentirlo dire da un uomo, che vive con una donna, mi ha colpita ancora di più.

Quante volte ci sentiamo spinte a fare e strafare, senza chiedere aiuto?

Per anni ho fatto fatica a chiedere una mano. Non solo agli uomini, ma anche alle amiche. Oggi, in relazione, sto imparando a lasciare spazio anche al mio James. A lasciargli fare, con i suoi tempi e la sua modalità.

Perché il punto è proprio questo: **ognuno ha il suo modo di aiutare**. Spesso, invece, vogliamo che l'altro lo faccia "alla nostra maniera", ma è proprio lì che iniziano i fraintendimenti e le frustrazioni.

Ti va di fare un piccolo esercizio?

Quante volte al giorno dici: *ci penso io?*

E quante volte te lo senti dire?

## Cucinare ricordi

Ripensando a questa frase, mi è tornato in mente Hiro, uno chef giapponese che vive da anni in Italia. Magari lo conosci: è diventato famoso per i suoi video girati in una minuscola cucina, sempre con sua moglie in sottofondo che gli chiedeva: "Hiro, che fai?" E lui, con semplicità, rispondeva: "Ci penso io."

Poche settimane fa ho avuto l'occasione di incontrarlo qui in Ticino, alla presentazione del suo nuovo libro. Un libro che non è di ricette, e forse proprio per questo mi ha colpita così tanto. Parla di cosa c'è dietro un piatto, di quanto siano importanti i ricordi legati al cibo. Chef Hiro raccontava che ogni volta che torna in Giappone vuole mangiare una sola cosa: il piatto che gli prepara sua mamma: i germogli di bambù stufati.

Non è una prelibatezza da ristorante: è **casa**.

Ha paragonato quel piatto alla nostra polenta. Perché ci affezioniamo a certi sapori? Perché diventano parte di noi? Perché ci riportano a un ricordo, a una persona, a un momento.

E allora mi sono chiesta: **che ricordi stiamo creando oggi**, nell'epoca dei pasti pronti in 3 minuti?

Per creare un ricordo ci vuole tempo.

Tempo per vivere, per assaporare, per associare a un piatto un volto, un odore, un'emozione.

 Ti lascio con questa domanda per il mese di giugno:

**Qual è il piatto che per te sa di ricordo?**

Chi o cosa ti viene in mente?

Con Chef Hiro durante la presentazione del suo libro in Ticino



#### 🇯🇵 ティチーノでのシェフ・ヒロの著書発表会にて

親愛なるヒロシェフ、レティツィアさんへ

これは私のシンプルなニュースレターの一つですが、書いているうちに楽しかった思い出がよみがえってきました。

ぜひまた近いうちにお会いできたら嬉しいです。ティチーノへのご招待は、いつまでも有効ですよ！



## Ti consiglio di guardare





# Bonjour Ticino

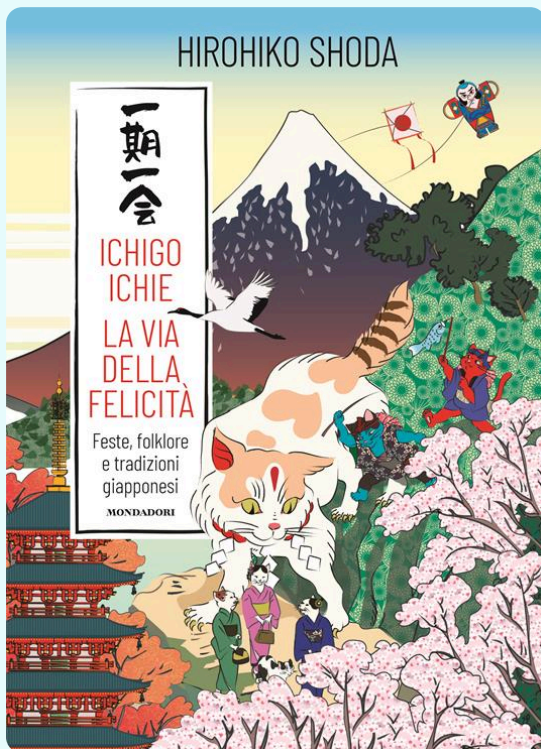
di Peter Luisi

(*Bon Schuur Ticino*) È finalmente arrivato su Netflix un film che trasforma in realtà cinematografica uno sforzo d'immaginazione: dopo un referendum, il francese viene proclamato unica lingua svizzera, obbligando le regioni tedescofone e italofone ad adeguarsi. Una situazione che genera resistenze, soprattutto nel ridente Ticino. La parodia ha avuto un enorme successo, diventando il film svizzero più acclamato del 2023.

[Amazon](#)



## Ti consiglio di leggere



# La via della felicità

di Hirohiko Shoda

È un concetto che racchiude l'arte di far tesoro dell'irripetibilità di ogni singolo momento che la vita ci offre. Questo libro offre una serie di racconti, tradizioni ed eventi del calendario giapponese, invitando i lettori a catturare e tramandare istanti preziosi per imparare e crescere. Buona lettura a tutti gli amanti del Giappone!

[Amazon](#)





## Automassaggio per la pancia gonfia

Durante il mese di maggio ho deciso di eliminare completamente i lievitati (sì, anche il pane... dura prova!), l'alcol e i formaggi, fatta eccezione per una spolverata di grattugiato sulla pasta 🍝.

Mi sentivo gonfia e volevo ascoltarmi: ogni tanto mi piace mettermi alla prova e osservare cosa cambia togliendo qualcosa dalle abitudini quotidiane. Premetto: ho sempre avuto la pancia e ne sono sempre andata fiera! Ma il gonfiore... è un'altra cosa. È quella sensazione fastidiosa, come se l'aria ti gonfiasse dall'interno come un palloncino 🎈.

Per aiutarmi, ho introdotto anche una piccola coccola serale soprattutto dopo cena, che da noi è il pasto principale.

Te la condivido con piacere, è semplice e rigenerante:



### Mini-rituale digestivo

#### Ingredienti:

- 1 cucchiaino di olio di mandorle (o di cocco)
- 2-3 gocce di olio essenziale (scegli tra: camomilla romana, finocchio, melissa, mandarino)

#### Come fare:

- Massaggia delicatamente l'addome in senso orario.
- Variante: puoi anche annusare il mix versandolo su un fazzolettino (mai direttamente dalla boccetta).

#### Avvertenze:

Da naturopata, uso gli oli essenziali da anni sia nei diffusori che nell'aroma touch massage, che ho studiato e praticato a lungo.

Mi affascina la forza con cui la natura riesce a racchiudersi in poche gocce 🌿.

#### Una nota importante:

Ognuno ha un corpo diverso. Ascoltarsi è il primo passo.

Anche età, stress, fasi ormonali o stagioni della vita influiscono sul nostro benessere e sulla digestione. E ricordiamoci che tutto inizia... dalla bocca: **mastichiamo lentamente**, respiriamo, mangiamo con calma.

Piccoli gesti, grandi alleati 💚



### **Come in un frullatore**


Quando le temperature iniziano a salire, anche la mattina viene voglia di qualcosa di più fresco e leggero.

Ma mangiare leggero non significa per forza “poco” o “niente” significa ascoltare il corpo e scegliere ciò che ci fa stare bene ☀️.

Il nostro stomaco è un po' come un frullatore: se lo riempiamo troppo o gli chiediamo troppo in fretta, rischia di andare in tilt.

**Facciamolo respirare, diamogli spazio.**

Tempo fa avevo creato una piccola guida dedicata ai frullati e ultimamente l'ho aggiornata con nuove varianti, nate proprio dai miei esperimenti di queste settimane.

 **17** La mia routine? Dopo il caffè del mattino, arrivo alla tarda mattinata con un bel frullato fresco tra le mani. È il mio modo di rimanere leggera, senza arrivare al pranzo con troppa fame e senza rinunciare al gusto.

Un gesto semplice, ma che cambia l'energia della giornata 🍓🥬🥤

**Clicca sull'immagine per scaricare il file PDF con i 7 frullati.**



---

## 🌿 **Giugno nell'orto e il trucco per un basilico perfetto**

Giugno apre le porte all'estate e con il caldo abbiamo ancora più bisogno di alimenti freschi e leggeri. Siamo in quel momento di passaggio in cui convivono gli ultimi sapori della primavera e i primi segnali d'estate.

### 🥬 **Verdura di stagione:**

- asparagi (ultimi giorni!)
- lattughe, spinaci, rucola, cicoria
- barbabietole, bietole, cavolo rapa
- cetrioli, zucchine, carote novelle
- piselli, fave, cipollotti
- ravanelli, patate novelle
- i primi pomodori, cetrioli, zucchine e melanzane

### 🍓 **Frutta di stagione:**

- fragole, ciliegie e i primi lamponi
- ribes, uva spina
- mele e pere (conservate)
- albicocche (a fine mese, nelle zone più calde)

## 🌿 **Il trucco per un basilico felice**

Il basilico ama il caldo, la luce e un terreno umido ma ben drenato. Se compri la solita piantina questo è il mese giusto per piantarlo.



Un piccolo trucco? Tagliare le punte quando inizia ad allungarsi troppo: lo aiuterà a crescere più fitto e profumato e a non fiorire. Perché la pianta, una volta fiorita, concentra le sue energie nella produzione di semi, riducendo la crescita di nuove foglie e l'intensità del loro aroma.

E ricordati: utilizza vasi spaziosi per le radici il basilico ha bisogno di spazio.



**Call conoscitive gratuite - Prenota la tua sessione** 🌿✨

Ti offro una **call gratuita di 30 minuti** in cui analizzeremo insieme:

- ✓ Le tue abitudini alimentari
- ✓ La gestione della spesa e dell'organizzazione in cucina
- ✓ Come la stagionalità di frutta e verdura può diventare un'alleata del tuo benessere

Un incontro personalizzato per conoscerci e capire da dove partire per migliorare il tuo stile di vita, con semplicità e consapevolezza.

 **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 un angolo di orto, una nuova ricetta o solo cinque minuti per respirare... trova il tuo spazio anche questo mese.

A presto, Veronika



### SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

[veronews@spakitchen.net](mailto:veronews@spakitchen.net)



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

[Spakitchen.net](http://Spakitchen.net)

[Unsubscribe](#)