



## Acqua, energia e piccoli segreti

✨ L'acqua che ci fa bene

### In questa newsletter:

1. 🥤 Bere poca acqua, mangiare cibo giusto
2. 🍷 Acqua di eccellenza...a Zurigo
3. 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere 📖
4. 🍴 Ricetta: Scrub al limone
5. ✨ Limoni fermentati sotto sale (confit)
6. 🌿 Racchiudi l'estate in un barattolo
7. ☕ Salutiamoci con un caffè lento
8. 📞 Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
9. ✉️ Condividi questa newsletter

### 🥤 Bere poca acqua, mangiare cibo giusto

Devo confessarlo: per anni non ho mai bevuto durante i pasti e solo adesso ho capito il perché. C'è sempre un motivo — o meglio, un motivo fisiologico. ✨

Non so se conosci il dottor Mozzi, famoso per la sua dieta del gruppo sanguigno. Secondo lui bere troppa acqua è inutile e, a volte, persino controproducente: può peggiorare la ritenzione idrica.

La regola dei “due litri d'acqua al giorno” mi è sempre sembrata strana: primo, perché non può valere per tutti; secondo, perché bisogna verificare davvero come reagisce il nostro corpo. Io non credo a tutto quello che leggo, ma sperimento e verifico, questo è il mio modus operandi. Leggendo la dieta per il

mio gruppo sanguigno 0 RH, devo dire che alcune cose le ho trovate azzeccate (senza saperlo), altre mi hanno sorpreso.

Anche il professor Veronesi ricordava che i famosi 2 litri includono anche l'acqua che assumiamo con verdure, tisane e minestrone 🍲🌿.  
Consigliatissima l'acqua di cottura delle zucchine o della catalogna, da bere prima dei pasti.

👉 Chi appartiene al gruppo 0 (come me) deve fare particolare attenzione: basta poco, persino un bicchiere in più, per ritrovarsi gonfi. I succhi gastrici di questo gruppo lavorano benissimo durante i pasti, introdurre acqua in quel momento significherebbe rallentare la digestione con gonfiori indesiderati.

E non è solo questione di acqua: i farinacei (soprattutto quelli con glutine) e i latticini consumati ogni giorno trattengono molti liquidi. Il sale, da solo, non è un nemico terribile, ma abbinato a salumi e formaggi diventa davvero difficile da gestire. 🧂🧀

E tu che rapporto hai con l'acqua?



### 🧺 Acqua di eccellenza...a Zurigo

Anni fa ero a Zurigo la prima volta in piena estate. La cosa che mi lasciò senza parole fu vedere la gente tuffarsi direttamente nel lago, come se fosse la cosa più normale del mondo. Io, da italiana, mi chiesi subito: "Ma è pulita davvero?". Un mio amico mi guardò scandalizzato: "*Certo, l'acqua di Zurigo è purissima!*". Lì per lì mi sembrò un po' esagerata come reazione. Immaginavo già i tuffi a



Milano e a Venezia, oddio.

Poi la sorpresa e la conferma. Anni dopo, a scuola di naturopatia, durante una lezione proprio sull'acqua, il docente ci mostrò i dati di laboratorio dell'acqua di Zurigo: risultati eccellenti, cristallini.

E mi tornò in mente quella giornata. Incredibile.

Dati alla mano: 💧 La cosiddetta *Zürliwasser* proviene per il 70% dal lago, il 15% da sorgenti e il 15% da acque sotterranee. La sua qualità viene monitorata con circa 5.000 analisi all'anno. Un'acqua che non solo disseta, ma insegna che purezza e cura possono essere la normalità.



**Ti consiglio di guardare**

**N****SE UN ALBERO CADE  
IN UNA FORESTA**

# The frog - Se un albero cade nella foresta

di Mo Wan-il

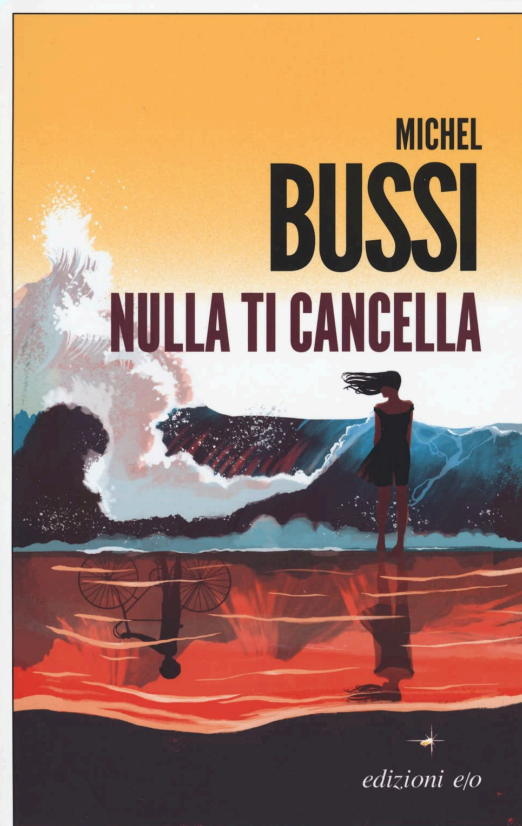
Dalla Corea una serie che mi ha colpita per il suo mix originale di dramma e mistero, con un tocco filosofico che la rende diversa da tutte le altre. 🇰🇷

Ogni episodio si apre con la stessa domanda, sussurrata da un personaggio diverso: se un albero cade in una foresta e nessuno lo sente... esiste davvero? Una provocazione che nasce dal pensiero del filosofo Berkeley, convinto che la realtà esista solo se percepita. Su queste linee sottili si intrecciano le storie dei protagonisti: otto episodi intensi, ricchi di atmosfere suggestive, immagini potenti e una colonna sonora che entra sotto pelle.

Amazon



## Ti consiglio di leggere



# Nessuno ti cancella

di Michel Bussi

Con una premessa originale e imprevedibile, Michel Bussi ci offre fin dalle prime righe una trama avvincente e affascinante e, come accade spesso con lui, la precisione nella descrizione dei luoghi e dei paesaggi è talmente azzeccata da restituirci l'ambientazione al pari di uno splendido e magnifico documentario. Racconta la storia di Maddi, la madre di Esteban, un bambino scomparso nel 2010. Dieci anni dopo, Maddi rivede il sosia di suo figlio sulla spiaggia di Saint-Jean-de-Luz e inizia a indagare, trasferendosi in un paesino per seguirlo. Il romanzo esplora il dolore della perdita, la ricerca della verità e il difficile legame tra scienza e irrazionalità, complicato da omicidi e dal pericolo che incombe sul bambino, Tom.

[Amazon](#)



## Ricetta: Scrub al limone

La pelle d'estate è protagonista ed è sempre esposta: sole, sabbia, vento. Con l'arrivo di settembre, serve un piccolo rituale detox. Ecco una ricetta semplice e naturale per uno scrub casalingo.



### Ingredienti:

- 175 g zucchero
- 1,5 cucchiaini olio di cocco (o di canapa)
- Scorza di 2 limoni bio



### Procedimento:



Mescola tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Conserva in un vasetto e usalo 1 volta a settimana.

La pelle ringrazia, e il profumo di limone ci ricorderà subito l'estate.



### **Limoni fermentati sotto sale (confit)**

Da tempo volevo provare a fare i limoni confit. La ricetta è semplice e gli ingredienti necessari sono pochi.

#### **Ingredienti:**

- 6 limoni non trattati
- 6 cucchiaini di sale marino grosso
- 4 foglie di alloro o grani di pepe (facoltativo)

#### **Strumenti:**

- Barattolo di vetro con chiusura ermetica
- Pestello o cucchiaio per pressare

#### **Preparazione:**

1. **Pulizia:** Lava accuratamente i limoni e asciugali con un canovaccio pulito.
2. **Taglio:** Taglia i limoni a spicchi o a croce, mantenendo la base attaccata per facilitare la pressatura.
3. **Salatura:** Cospargi ogni spicchio con il sale e, se desideri, aggiungi le spezie scelte.
4. **Imbottigliamento:** Disponi i limoni salati nel barattolo, alternando con le spezie, e premi bene per far uscire il succo.

5. **Fermentazione:** Chiudi il barattolo e lascia fermentare in un luogo fresco e buio per almeno 1 mese, agitando il barattolo ogni 2-3 giorni e sfiatando per favorire la fuoriuscita dei gas.
6. **Conservazione e utilizzo:** Una volta pronti, conserva i limoni in frigorifero. Prima di usarli, puoi sciacquarli leggermente per rimuovere l'eccesso di sale.

🍋 Risultato? Una bomba di gusto che puoi utilizzare:

- Nei dolci, ad esempio per arricchire la glassa di una torta
- Insieme a ricotta, peperoncino e poca acqua di cottura per condire una pasta
- In infusione con altre erbe e spezie, come foglie di alloro e grani di pepe, semi di coriandolo o bastoncini di cannella
- Tagliati a brunoise o frullati per condire un'insalata
- Negli stufati a cottura lenta
- Per donare un sapore più complesso a salse come l'hummus



### 🌿 **Racchiudi l'estate in un barattolo**

Settembre per me è sempre un mese un po' speciale: l'estate non è ancora finita, ma già si sente nell'aria il cambio di stagione. È il momento perfetto per approfittare degli **ultimi doni estivi** e portarli con noi ancora un po'.

Pomodori succosi, peperoni, melanzane, ma anche frutti dolcissimi come **prugne e fichi**: veri concentrati di energia e acqua, ideali per depurarsi e ricaricarsi dopo i mesi caldi.

Sono loro i protagonisti di confetture, conserve, insalate ricche e colorate. Un



modo semplice per **allungare l'estate nel piatto** e racchiudere quei sapori che tra poco ci mancheranno.

Io ogni anno mi riprometto di mettere via qualche barattolo — così, quando fuori fa freddo, mi basta aprirne uno per ritrovare subito un pezzetto di sole.



### 💡 Idee per usare gli ultimi doni estivi

- 🍅 **Pomodori** → passata fatta in casa o confit al forno con erbe aromatiche
- 🍆 **Melanzane** → sott'olio con aglio e menta, oppure grigliate da congelare
- 🌶️ **Peperoni** → arrostiti e spellati, ottimi da conservare sott'olio
- 🍑 **Prugne** → confettura semplice con poco zucchero, oppure crumble di prugne al forno con cannella
- 🌸 **Fichi** → confettura dolce o in abbinamento a noci e formaggio fresco
- 🥗 **Insalate miste** → mix colorati con cetrioli, pomodori e frutta fresca (anche fichi o prugne), da portare con te

Se vuoi qualche ispirazione in più, sul mio canale trovi diversi video a tema conserve, perfetti per racchiudere l'estate in un barattolo.

### ☕ **Salutiamoci con un caffè lento**

Scopri nel mio ultimo video su Spakitchen il **Cold Brew Coffee**: infusione lenta, gusto morbido e meno acido. Perfetto da gustare freddo, con ghiaccio o un goccio di latte, sperando il qualche giornata calda di settembre.





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

Ti auguro giorni leggeri, pieni di energia e di piccole scoperte quotidiane.

Alla prossima newsletter 📧

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](#)