



Due ingredienti, un solo gesto: nutrire.

Tra Sicilia e Salisburgo, tra pane, olio e sale, un viaggio nei sapori che curano e nei piccoli riti che ci fanno sentire a casa.

In questa newsletter:

1. 🌿 Oro verde, oro bianco
2. 🪑 Effetto IKEA
3. 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere 📖
4. 🍷 Ricetta: porridge con cachi e cacao
5. 🌿 Pane, olio e... cinque modi per gustarlo
6. 📞 Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
7. ✉️ Condividi questa newsletter

🌿 Oro verde, oro bianco

La raccolta delle olive è sempre stata un momento speciale nella realtà agricola in cui sono cresciuta. In Sicilia, tra ottobre e dicembre, è **tempo di olive**, tempo di lavoro, di risate, di mani sporche e di pane caldo condiviso. Ogni anno il rituale dell'assaggio del nuovo olio su una fetta di pane calda è un evento. Il sapore era intenso, deciso, spesso piccante. Con il passare dei mesi, quell'olio verde brillante diventa color oro, più morbido nel sapore e nel colore.

🏠 Pane e olio: la miglior colazione

Mio papà lo dice spesso:

“Un cucchiaino di olio buono su una fetta di pane è la miglior colazione.”

Ci ha sempre spiegato che l'olio extravergine, assunto al mattino, agisce come un gastroprotettore naturale. Se accompagnato da una fetta di pane, aiuta la digestione e mantiene stabile la glicemia.

Un gesto semplice e antico, perfetto per risvegliare il corpo con dolcezza.

✨ Oro bianco

Se l'olio è l'oro verde, il sale di Salisburgo è l'oro bianco.

Tornata da poco da un viaggio nella bellissima città austriaca, ho scoperto il valore simbolico di questo ingrediente: un tempo sinonimo di prosperità e ricchezza, oggi legato a purezza ed equilibrio. A Salisburgo, le miniere di sale sono considerate luoghi di rinascita e di energia, quasi grotte del benessere. Due elementi, l'olio e il sale, così diversi eppure così simili nel custodire il senso del “nutrire”: il corpo, ma anche l'anima.



🪑 Effetto IKEA

💡 Cos'è l'effetto IKEA

L'“effetto IKEA” è un concetto psicologico secondo cui tendiamo a dare più valore alle cose che abbiamo contribuito a creare.

Il nome viene proprio dai mobili IKEA: anche se non sono perfetti, ci piacciono di più perché li abbiamo montati con le nostre mani.

Alessandro Benetton, [trovi qui il suo video](#), lo racconta come un meccanismo che genera coinvolgimento, appartenenza e orgoglio, elementi fondamentali

non solo nel lavoro, ma anche nella vita di tutti i giorni.

🔍 L'effetto Ikea in cucina

Ogni volta che cuciniamo, stiamo “montando” qualcosa: gli ingredienti sono i nostri pezzi di legno, le viti e le istruzioni.

Preparare un piatto non è solo nutrirsi:

- 🔍 partecipare a un processo creativo
- 🌿 trasformare la materia grezza in esperienza
- 💛 lasciare un'impronta personale in ogni gesto

E, proprio come nel montare un mobile, anche in cucina ci sono momenti di frustrazione — una salsa che impazzisce, un impasto che non lievita, un forno capriccioso...ma quando il piatto riesce, il gusto è doppio.

Perché dentro c'è un pezzo di noi.

🧠 Perché funziona

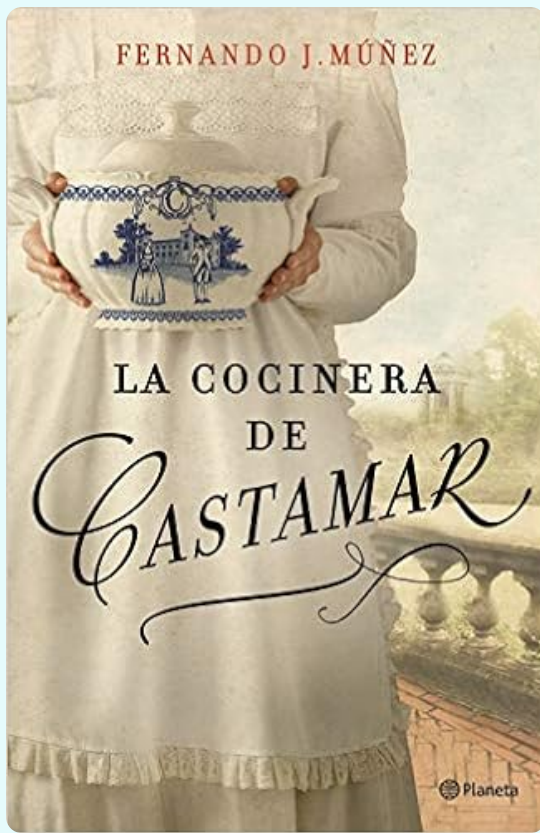
L'effetto IKEA in cucina ci ricorda che il valore non sta solo nel risultato, ma nel processo.

Ogni taglio, ogni assaggio, ogni errore diventa parte del percorso.

È la differenza tra comprare una torta e fare una vale di più”, non perché sia perfetta, ma perché è nostra.



Ti consiglio di guardare



La cuoca di Castamar

di Fernando J. Muñoz

La cuoca di Castamar' ("La cocinera de Castamar") è una serie Netflix tratta dal romanzo omonimo di Fernando J. Muñoz e diretta da Iñaki Peñañiel. La storia, articolata in dodici episodi, racconta l'amore tra una cuoca agorafobica e un nobile vedovo nella Madrid del 1720. Nonostante l'ostracismo della governante, Clara riesce presto a far emergere il suo talento in cucina: in breve tempo diventa prima cuoca, cucinando pietanze squisite e originali, presentate in tavola con architetture raffinate. Femminista ante litteram, la giovane insinua nelle sue amiche cameriere, il germe della libertà di scelta – non si deve rinunciare alla propria libertà e ai propri sogni.

[Amazon](#)

 **Ti consiglio di leggere**



La cucina di Miss Eliza

di Annabel Abbs

Inghilterra, 1835. Eliza Acton spera che la sua nuova raccolta di poesie la conduca al successo. I sogni di gloria, però, si infrangono contro l'oltraggioso rifiuto dell'editore, Mr Longman, che la invita a dedicarsi a un libro di ricette - del resto i lettori non si aspettano altro da una donna. Eliza s'indigna: in casa degli Acton la cucina riguarda solo la servitù. Ma quando suo padre, sull'orlo della bancarotta, si dà alla fuga, quell'assurda proposta si rivela l'unico modo per sopravvivere. Eliza allora impara a conoscere i segreti di pentole e fornelli e, con l'aiuto della giovane Ann, finisce per scoprire che in ogni ricetta riuscita c'è sempre un pizzico di poesia. E di amore. Questo libro è una coccola, per chi ama la cucina ma soprattutto per chi non vuole limitare il proprio sguardo.

[Amazon](#)

Ricetta: Porridge con cachi e cacao

Se, come me, non ami i cachi troppo molli e ami il porridge, prova questa versione: una colazione calda, avvolgente e dal gusto autunnale.

Ingredienti per 1 persona:

- 80 g di fiocchi di avena
- 200 ml di bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- 1 pizzico di sale
- 1 caco maturo

- qualche goccia di succo di limone

✨ Procedimento:

In un pentolino unisci l'avena, la bevanda, il cacao amaro e il sale. Cuoci a fuoco medio e mescola fino a quando il tutto diventa cremoso. Sbuccia il caco e mettilo in un frullatore con qualche goccia di limone e frulla. Versa il porridge caldo, in una ciotola e aggiungi sopra la crema di cachi. Decora a piacere con frutta secca e/o semi.



🌿 Pane e olio e.. 5 modi per gustarlo

Quando ero piccola, il pane e olio era una merenda.

Ad ogni sfornata di pane si gustava il pane caldo con sale, olio e origano.

Oggi continuo a prepararlo, ma con qualche variazione: semplice, veloce e sempre buonissimo.

Ecco 5 modi diversi per gustarlo:

1 Pane, olio e aglio

Abbrustolito, strofinato con aglio e un filo d'olio.

Se volete, aggiungete un po' di parmigiano e ripassatelo in forno per pochi minuti.

2 Pane, olio e arancia

Aggiungete una fetta d'arancia: regala un tocco fresco e fruttato.

3 Pane, olio e pomodoro (pizza finta)

Con pane raffermo, passata, capperi e sale.

Il profumo di pizza... senza impasto.

4 Pane, olio e fagioli

Rustico, genuino e perfetto per un pranzo veloce.


5 Pane, olio e cioccolato fondente

La sorpresa dolce-salata che non ti aspetti.

A volte bastano tre ingredienti e un ricordo per sentirsi a casa.

3 Idee con riso bianco - perfette per la settimana

Dopo il video sulla cottura del riso bianco, arrivano **3 nuove ricette facili e veloci** per portarlo in tavola in modo sempre diverso:

 riso saltato con chicken nuggets

 verdure al curry

 pokè fresca e colorata

Perfette come pranzi da portare al lavoro. Guarda il video 



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 una fetta di pane, un raggio di sole o un piccolo gesto fatto con amore... ricordati che la semplicità è la forma più autentica di bellezza.

A presto, **Veronika**



SPA Kitchen

Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)
[Contatto](#)
[Spakitchen.net](#)
[Unsubscribe](#)