



🎁 Idee, Ricette e Magia ✨

Per la nostra ultima newsletter dell'anno:

1. 🍴🍷 Natale in cucina senza stress
2. 🎁 Mini guida ai regali
3. 🎵 Ti dedico un brano e una playlist
4. 📖 Cosa leggere / cosa guardare
5. 🏆 Il regalo che ho ricevuto in anticipo
6. 🕯️ Finestra dell'avvento con i vicini
7. 🥕 Abbinamenti stagionali in cucina
8. 📷 Condividi questa newsletter

🍴🍷 **Natale in cucina senza stress**

Eccoci qua! Dopo un novembre di corsa, sono felice di inviarvi l'ultima newsletter dell'anno, con qualche spunto utile sia per la cucina che per i regali. Ogni anno, a Natale, arriviamo al momento clou: menu da preparare, piatti che piacciono a tutti, intolleranze, allergie... oggi non è più così semplice. Il classico viene spesso rivisitato o stravolto e va benissimo così.

I miei **3 semplici consigli**:

1. **Grandi tavolate** → ricette che si possono preparare in anticipo: ragù (di verdure o di carne), lasagne, arrostiti, ecc.
2. **Piccole tavolate** → potete sperimentare con pasta fatta sul momento, secondi e dolci freschi.
3. **Ognuno porta qualcosa** → modalità tipica in Germania: ognuno porta il suo piatto e si condivide.

🎁 **Mini Guida ai regali**

Non ne potete più delle solite guide di Natale? Neanche io! Quest'anno sembra che tutti abbiano già tutto, così ho deciso di prepararvi un **video di ricette dolci da regalare**, senza ingredienti strani o ricercati.

🍷 [Regali golosi](#)

Se invece vuoi proprio comprare qualcosa, questi i miei consigli

- 🔥 **Scaldapiatti – Betty Bossy o Amazon**
Chi mi conosce sa che amo i piatti caldi, sia a casa che al ristorante. Lo trovo un accessorio comodissimo, soprattutto quando si cucina per più persone e il forno è impegnato.
- 🔍 **Padelle con manico removibile – Lagostina**
L'acquisto TOP degli ultimi anni: risparmiano spazio e sono super versatili. Un solo manico per tutte le padelle è davvero una grande invenzione.
- 🗑️ **Taglieri – Victorinox**
Un regalo spesso sottovalutato, ma fondamentale in cucina. Realizzato in **materiale composito di carta, lavabile in lavastoviglie e resistente al calore fino a 175 °C.**



Scaldapiatti



Padelle



Taglieri

🎵 **Ti dedico un brano**

I'm Enough dal film **The Greatest Showman**.

Un brano che per me sa di attesa, di luci soffuse e di quei momenti in cui ci si ferma un attimo a respirare.

Mi piace ascoltarlo in questo periodo dell'anno, quando il rumore intorno è tanto e il bisogno di rallentare si fa sentire. È la colonna sonora ideale per cucinare con calma, per una pausa silenziosa o semplicemente per ricordarci che non dobbiamo dimostrare nulla a nessuno.



La mia playlist di ricette di Natale

Ho raccolto in un'unica playlist tutte le mie ricette di Natale: dall'antipasto al dolce, con idee semplici, stagionali e senza stress.



[Playlist ricette di Natale](#)

Ti consiglio di guardare/leggere



The greatest showman

di Michael Gracey

Disponibile su Netflix e in libreria. Ho visto questo film al cinema anni fa, proprio il 31 dicembre, prima della grande cena, e la mia amica ed io ci siamo godute ogni istante.

È un inno alla diversità e ai buoni sentimenti, con Barnum che insegue la fama ma mette la famiglia al primo posto. Il protagonista incarna l'etica del duro lavoro e il motto disneyano: "Se puoi sognarlo, puoi farlo".

Amazon

Ti suggerisco di leggere



La mia libreria Tsundoku

di Irene Canino

Se anche tu sei un accumulatore di libri come me, questo è un regalo perfetto. Su consiglio di due amiche del gruppo di lettura l'ho inserito qui: è un libro utile, carino e in più ti aiuta a fare un po' di ordine nella libreria.

Un regalo che unisce bellezza e funzionalità, perfetto per chi ama leggere ma ha bisogno di fare un po' di ordine in casa. 📚 ✨

Amazon

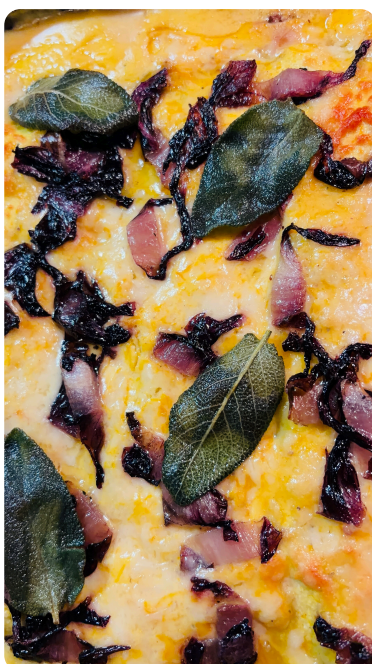
🏆 Il regalo che ho ricevuto in anticipo

Qualche giorno fa ho ricevuto questa mail speciale:

"Congratulazioni vivissime! La ricetta che hai inviato, 'Lasagne vegetariiane di zucca e radicchio', per il concorso 'La mia ricetta per la Svizzera' dei Ristoranti Coop è stata scelta tra i 12 piatti vincitori."

Il mio piatto principale sarà nel menu di un giorno selezionato in tutti i Ristoranti Coop in Svizzera. Volevo condividere questa gioia in anteprima con voi, che siete parte della newsletter! 🍷

Qui 3 foto di un piatto perfetto anche per le feste!



🕯️ Finestra dell'avvento con i vicini

Quest'anno abbiamo ricevuto un bellissimo invito dai vicini: hanno deciso di mostrarci la loro finestra dell'avvento e di condividere un pasto insieme nel giardino, con due fuochi a scaldarci. 🌟

Abbiamo sorseggiato vin brulé e tisane calde, gustato la raclette e una deliziosa zuppa di zucca preparata con cura. È stato un momento speciale per conoscerci davvero, al di là dei saluti veloci e sporadici che si scambiano nel quotidiano.

Per l'occasione ho preparato le mie ciambelle di mele, che sono state un vero successo 🍎✨.

Tra risate, racconti e piccoli gesti di gentilezza, ci siamo sentiti parte di una piccola comunità, uniti dalla condivisione e dalla gioia semplice del Natale.

Momenti così ricordano quanto sia prezioso fermarsi e godersi le piccole cose: il calore di un fuoco, l'aroma di una zuppa appena fatta, la compagnia sincera delle persone intorno a noi. Questo è il vero spirito dell'avvento: creare connessioni e sorrisi, un passo alla volta, giorno dopo giorno.



🥕 **Abbinamenti stagionali in cucina**

Anche a tavola inizia lo spettacolo di piatti e creazioni culinarie, ma attenzione a non dimenticare la stagionalità: usare ingredienti fuori stagione può far perdere freschezza e gusto ai piatti. Quest'anno voglio darvi qualche spunto sugli **abbinamenti con frutta e verdura di stagione**, per portare colore, sapore e armonia in ogni portata.

Ecco alcune combinazioni che funzionano benissimo:

- Zucca, cavolo rapa, cavolo rosso e cipolla (nella foto sotto)
- Finocchi e arance
- Radicchio, pere e noci
- Radicchio, mela e melograno
- Arance e cioccolato fondente
- Sedano, olive e pecorino
- Topinambur, patate e funghi
- Indivia, uvetta e cipolle

Da evitare: cetrioli, zucchine, melanzane, fragole 🍓 – quelli che più spesso saltano agli occhi sui social fuori stagione.

Usare ingredienti di stagione non significa rinunciare alla creatività: provate a mixare questi abbinamenti nelle vostre ricette e lasciatevi sorprendere dai sapori. A Natale, il segreto è trovare il giusto equilibrio tra tradizione e innovazione, rispettando il ciclo naturale degli ortaggi e della frutta.



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

🎄 ✨ **Buone feste e che la magia del Natale riempi le vostre cucine di profumi, sorrisi e piccoli momenti felici!**

Buone Feste, Veronika e James



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)