



Quando il semplice diventa sufficiente ✨

In questa newsletter

1. ✨ Tre parole per il 2026
2. 🌱 Piccole abitudini che contano
3. 📺 Un cassetto / un armadietto al giorno
4. 📖🎬 Cosa leggere / cosa guardare
5. ☕🍰 Evento SPA Kitchen: Kaffee und Kuchen + Matcha
6. 🥬 Cosa puoi fare al posto del Veganuary
7. 🌐🍴 Food trends 2026
8. ✉️ Condividi questa newsletter

✨ Tre parole per il 2026

Quest'anno ho deciso di iniziare senza liste infinite di buoni propositi, senza sfide impossibili o obiettivi irraggiungibili. Voglio solo mantenere il mio passo. E riprendere con calma. È stato un anno tosto fino alla fine, e ho fatto anche fatica a staccare davvero. Per questo ho scelto tre parole che mi accompagneranno nel 2026. Non obiettivi, ma parole guida.

Noia, Energia, Essere

La **Noia**, prima di tutto. Perché siamo sempre meno abituati ad annoiarci. Il telefono è una fonte continua di distrazione e ho notato che mi annoio più in fretta di prima. Così ho deciso di fare una cosa semplice (ma non facile): restare dentro a quello che sto facendo, senza scappare subito altrove.

Poi c'è **Energia**.

Per me significa imparare a preservarla. Se ho molto da fare, voglio anche sapere come ricaricarmi, per restare in equilibrio. Lo so, sembra un buon proposito da inizio anno... ma vorrei ricordarmelo fino alla fine del 2026.

Essere invece di fare, fare, fare.

Mollare un po' il controllo, dire: io sono così, mi comporto così. Anche nel mondo digitale. Fare di testa mia, senza seguire tutte le regole, i numeri, gli algoritmi. Uno dei miei desideri per questo inizio anno va proprio in questa direzione: aprire un nuovo profilo, dedicato a un altro argomento (non film e libri, quelli restano qui). Un progetto che voglio seguire nei miei tempi, senza pressioni.

Nella prossima newsletter vi dirò se mi sono decisa davvero.

Piccoli abitudini che contano

A dicembre ho partecipato a una challenge di 24 giorni: ogni giorno un esercizio, una riflessione. Quella che mi ha colpito di più è stata sulle **piccole abitudini**. *Spesso pensiamo che la vita cambi solo quando succede qualcosa di straordinario. E invece dimentichiamo che i cambiamenti più profondi arrivano dalle azioni ordinarie, quotidiane.*

Promemoria:

Quando facciamo movimento, non siamo solo "una persona che fa sport": siamo una persona che si prende cura di sé. Se scrivo dieci righe al giorno, non è solo produttività: è fiducia nel mio progetto. Le piccole abitudini, non sono solo attività da fare, ma dicono chi sei oggi e chi vuoi diventare domani.

Mini esercizio: scegli un'abitudine che ti avvicini a ciò che desideri. Deve essere così semplice da non poter fallire.

Ad esempio: scrivere ogni sera tre cose per cui sei grato.

"Devo essere positivo" non funziona: non è verificabile.

Serve qualcosa di concreto, pratico e verificabile

Nella prima newsletter del 2025 ho parlato della tecnica dei **101 desideri**. Chi mi conosce sa che per me è un argomento super interessante, che ho testato più volte e che continuo a praticare. Per i desideri "in grande stile" è il metodo che mi piace di più e che so funzionare davvero. Non serve un'azione quotidiana: l'importante è scriverli e poi dimenticarsene.

Rivivi la diretta qui sotto!

[Diretta Instagram](#)



■ Un cassetto/armadietto al giorno

Fare spazio è una di quelle cose che mi fa stare bene a inizio anno: senza stress e senza maratone.

A gennaio mi concentro su:

Un cassetto (o un armadietto) alla volta, partendo dalla cucina. Ho iniziato a dicembre e sto procedendo, soprattutto nei weekend.

In parallelo sto facendo anche un **decluttering digitale**: Pulizia galleria foto (il mio grande dilemma) ma ho trovato finalmente un metodo grazie ad una persona che ne parlava su instagram. Cerchi una data (tipo *1 gennaio*) e cancelli le foto inutili di quel giorno, anno dopo anno. Ci vorrà del tempo ma come prima scrematura non è male, consiglio di utilizzare un calendario e segnare i giorni fatti e se ne salti qualcuno lo recuperi più avanti. Il passo successivo sarà scaricarle o tenerle in cloud.

Ti consiglio di guardare

Visto che siamo in pieno tema decluttering, mi è tornata in mente una frase detta in questa serie che mi ha fatto sorridere (amaro):

continuiamo a comprare oggetti, a riempire le nostre case, e poi ci ritroviamo circondati da cose che non servono praticamente a nulla.



Your Friends & Neighbors

Live your best lie

È una serie Apple TV+ con Jon Hamm nei panni di un ex gestore di hedge fund che, dopo il licenziamento, inizia a svaligiare le case dei suoi ricchissimi vicini. È una commedia nera intelligente e tagliente che parla di privilegio, apparenze, crisi d'identità e vuoto esistenziale, usando il lusso come lente (e come bersaglio). Una satira sul capitalismo e sull'accumulo, ma anche sul bisogno continuo di dimostrare qualcosa. Perfetta se ti piace ridere... pensando.

Ti suggerisco di leggere



Stanze parlanti

di Genki Kawamura e Marie Kondo

Consigliato e suggerimento di Malia, voce di [@Maliabooktravelife](#). Sette stanze da rimettere in ordine, sette vite che sembravano troppo ingarbugliate per essere sistemate. Miko aiuta le persone a fare ordine nelle loro case, ma mentre sistema scaffali e cassette, mette in ordine anche le vite dei suoi clienti: esistenze bloccate, deviate, appesantite, di cui il disordine domestico è solo il riflesso. Un libro delicato e profondo su accumulo, memoria e distacco, perfetto se fare spazio significa anche fare ordine nella propria vita.

☕🍰 **Evento SPA Kitchen: Kaffee und Kuchen + Matcha**

Una pausa lenta tra dolcezza e benessere

Nel 2025 ho organizzato un evento speciale: una **pausa lenta**, ispirata alla tradizione tedesca del *Kaffee und Kuchen*: sedersi, gustare qualcosa di caldo, mangiare una torta e prendersi il giusto tempo per sé.

Visto l'entusiasmo e le numerose richieste ricevute dopo l'evento, ho deciso di riproporlo il **31 gennaio**. Oltre al caffè, ci sarà anche un **mini tutorial su come preparare il tè matcha**, per aggiungere un tocco di novità alla nostra pausa lenta.



👤 **Il video più visto del 2025 (e non me l'aspettavo)**

Con mia grande sorpresa, il video più visto del 2025 sul mio canale YouTube è il **tutorial sul cavolo rapa**. Continua ad andare, e io ne sono felicissima.

È un ortaggio super versatile, spesso sottovalutato, ma ricchissimo: contiene **vitamina C**, **vitamine del gruppo B**, **minerali e fibre**. Un alleato prezioso per il **sistema immunitario**, **digestione e benessere generale**, oltre ad essere super versatile in cucina. Se ancora non lo conosci (o non sai cosa farne), ti lascio il link: magari diventa anche per te un nuovo ingrediente in cucina.



🌱 Cosa puoi fare al posto del veganuary

Ispirandomi a Chiara Gavioli @mangioquindisono

A volte capita che il “mese vegetale” diventi una fonte di stress: non è un obbligo, ma organizzare i pasti, cercare nuove ricette e restare motivati può far sentire sopraffatti. La cosa importante è ricordare che non serve essere perfetti. Se l’idea ti incuriosisce ecco alcune alternative più morbide, realistiche e soprattutto sostenibili.

🌱 Meatless Monday (o qualsiasi altro giorno)

Scegli un giorno della settimana da dedicare alla cucina vegetale. Veg o veggie, come preferisci. E se arriva una cena imprevista/invito ecc. rimandalo di un giorno.

🍷 Alternanza di fonti proteiche

Potresti decidere che ogni giorno uno dei due pasti principali escluda carne e pesce (o anche i derivati animali).

✚ Anziché togliere, aggiungi

Invece di pensare a come eliminare prosciutto crudo e gamberi, prova a chiederti: *come posso inserire lenticchie e tofu una volta a settimana ciascuno?* Risultato: due pasti settimanali senza carne e pesce. In un anno fanno **104 pasti vegetariani**, contro i 62 pasti vegani del Veganuary. Senza stress.

🌱 Fidelizzati al vegetale

Trova quel piatto, quel prodotto o quel ristorante plant based che ti piace davvero... e tornaci. Compralo, cucinalo di nuovo, rendilo un’abitudine. Un po’ come la pizza del venerdì, ma verde.

🔍 Sperimentazione

Decidi che una volta a settimana proverai un piatto plant based nuovo. Così scopri cosa ti piace davvero, cosa no, e arricchisci piano piano il tuo repertorio di ricette veggie da rifare senza pensarci.

Come sempre, sono i cambiamenti piccoli ma costanti a fare la differenza sul lungo periodo.



🌍🍴 Food Trend 2026

Quali sapori e tendenze guideranno il 2026? Anche se ci tengo a dire che la tendenza numero dovrebbe essere quella di seguire il nostro corpo, sono felice di leggere queste news:

Cavolo, ribes nero e snack proteici

- 🥘 Secondo i report di trend del momento, **cavolo (in tutte le sue forme)** sta diventando il nuovo ingrediente “It” dell’anno, amato per la sua versatilità, il basso costo e l’alto valore nutrizionale.
- 🍇 Anche i **sapore intensi e particolari** stanno emergendo: McCormick ha scelto la **ribes nero** come *Flavor of the Year 2026*, ideale per dare carattere a piatti dolci e salati grazie al suo gusto deciso e ricco di antiossidanti.
- Secondo Food & Wine, negli USA l’uso di diversi farmaci sta cambiando le abitudini alimentari, spingendo verso prodotti più proteici, a basso contenuto di zuccheri e porzioni più piccole.
- **Korean Wave** a dominare parte dei trend alimentari del 2026, soprattutto per l’uso innovativo di verdure fermentate. Piatti come **kimchi e namul**, realizzati con **cavolo napa, ravanelli, cetrioli e altre verdure**

fermentate,

Sul mio canale trovate già diversi video a tema cavolo e fermentati e altri sono già programmati.



📸 Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

Qui



Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di [Instagram](#) (IG), taggandomi [@wellnessincucina](#)

”

Spesso ci sentiamo sopraffatti dall'idea di dover fare tutto "giusto" o seguire ogni regola per prenderci cura di noi stessi.

Non serve fare tutto, serve sentire cosa ci faccia bene. Anche questo è nutrimento.



Veronika & James



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)