



FEBBRAIO 2026

Meno performance, più presenza. In cucina e fuori

In questa newsletter

1. 🍽️ Non sporcare, non mangiare, non respirare
2. 🎥 Perché le cucine nei film sono disordinate
3. 🌿 Kodawari: fare bene, non perfetto
4. 📖 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere
5. 💧 La mia nuova abitudine
6. ☕ 🍰 Recap: Kaffee und Kuchen + Matcha
7. 🍝 Una cena tra amici, con le mani in pasta
8. ❄️ Febbraio nel carrello: colore e benessere
9. ✉️ Condividi questa newsletter

🍽️ Non sporcare, non mangiare, non respirare

Iniziamo bene, vero? 😊

Io porto avanti lo slogan "**rallenta, respira, cucina**", eppure mi imbatto continuamente in pubblicità che instillano il germe della fretta e del "non ho tempo", anche quando il tempo ci sarebbe. La cucina è uno dei settori più bersagliati: non sporcare, non fare odori, cucina come se non stessi cucinando... manca poco e ci diranno anche "sparisci", Ci vendono l'illusione che l'ultimo elettrodomestico o l'ennesimo aggeggio ci faciliteranno la vita, e finiamo per riempire gli armadi di oggetti inutili e la testa di rumore.

Ultimamente sto facendo un allenamento per me non facile: sto imparando a riconoscere quando quello che faccio **non è un'emergenza**, per potermi permettere di rallentare. Qualche mese fa mi sono resa conto che mi alzavo ogni mattina già in "modalità allerta".

Se in cucina riesco a prendermi il mio tempo, ho notato che sono le altre attività quotidiane a essere diventate frettolose, spesso senza motivo. Banalmente, mi scopro a camminare di corsa anche se non sono in ritardo, arrivando col fiato corto, e devo sforzarmi di tornare a un ritmo normale. Vado a fare la spesa velocemente, faccio lo shampoo di fretta o metto la crema come se qualcuno mi stesse inseguendo, anche se nessuno mi corre dietro.

Non è un caso che io senta il bisogno di compensare questi momenti di "fretta apparente" con attività che mi obbligano a focalizzarmi su una cosa sola: andare al cinema, leggere, stare in una SPA (rigorosamente senza telefono), cucinare o filmare i miei video.

Dico sempre che la cosa fondamentale è **"accorgersi"**, prima ancora di cercare una soluzione. Notare i nostri comportamenti reattivi è già metà dell'opera.

Qual è quell'attività quotidiana che ti accorgi di fare sempre di corsa?

Rispondi a questa email e raccontamelo, leggo tutto!



Vi è mai capitato di entrare in una casa, guardare la cucina asettica e chiedervi: "Ma qui ci vive qualcuno?". A me è successo. Qualche giorno fa ho ascoltato una riflessione interessante sulle scenografie cinematografiche e vorrei condividerla con voi.

Nel cinema, per rendere un'immagine profonda e interessante, i registi usano un trucco: aggiungono livelli. Interrompono la linearità dell'inquadratura con elementi sparsi: un cartone del latte sul tavolo, pentole sul fuoco, succhi di frutta, strofinacci usati.

Una cucina perfettamente pulita e ordinata risulta **sterile e noiosa** davanti all'obiettivo. Quel "disordine controllato" è ciò che dà allo spettatore il senso di **reale e vissuto**. Ci piacciono le cucine così, nei film come nella vita. Quindi mi chiedo: perché dovremmo sforzarci di rendere sterile la nostra quotidianità?



Kodawari: fare bene, non perfetto

Nel pensiero Kodawari è una parola difficile da tradurre.

Potremmo definirla come la gioia e l'orgoglio in ciò che si fa, dando il meglio di sé.

Nel pensiero giapponese questo concetto è lontano dall'idea di perfezione o dal controllo maniacale dei dettagli. Non riguarda l'ossessione. Non riguarda l'apparenza.

Riguarda l'impegno.

- È il fare qualcosa al meglio delle proprie possibilità, anche sapendo che il risultato non sarà perfetto.
- È il valore del gesto, non della performance.

Kodawari è ...

... il barista che prepara il caffè sempre nello stesso modo, cercando ogni giorno il gesto più preciso.

... il falegname che lavora un pezzo di legno con cura, anche se nessuno vedrà le sue mani all'opera.

... il medico o l'infermiera che, nonostante la stanchezza, dà tutto per il benessere del paziente.

Non per essere visti, ma per fare bene.

In un mondo che ci chiede di fare in fretta e senza sporcare, forse il vero atto rivoluzionario è metterci presenza.



Questo è il periodo dei film al cinema, in vista della serata degli oscar di marzo, vado e vengo dal cinema per guardare *i film candidati, non tanto per il premio in realtà ma perchè mi piace l'atmosfera che ti fa entrare in un altro mondo o in una nuova storia senza distrazioni (pop-corn altrui permettendo)*

Ti consiglio di guardare



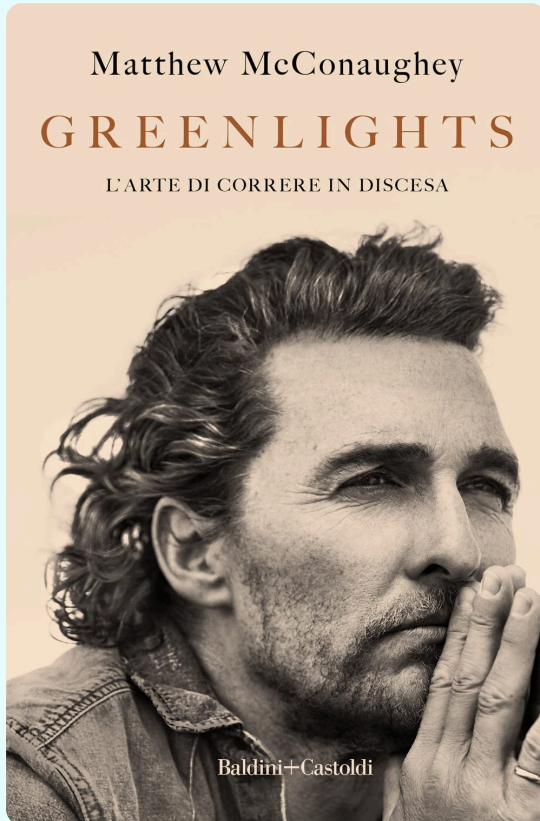
La Grazia

di Paolo Sorrentino

Storia di un Presidente della Repubblica e di sua figlia che riesce a incrinare i suoi principi. Sono ancora incantata per quello che ho visto e sentito. Paolo Sorrentino non aveva mai raccontato la figura di un politico come qui, ed è proprio per questo che il nuovo film del regista napoletano - è un racconto di straordinaria dolcezza, empatia e romanticismo. È il ritratto malinconico, fragile ed esistenzialista di un presidente della Repubblica italiana che non esiste, ma che al tempo stesso è esistito e dovrebbe esistere, sorretto dall'interpretazione magistrale e

commovente di un Servillo semplicemente monumentale. Godetevi questo abbraccio lento e coinvolgente al cinema.

Ti suggerisco di leggere



Greenlights

di Matthew McConaughey

Come le luci verdi dei semafori, raccoglie i primi cinquant'anni di Matthew McConaughey: «Un album, una registrazione, la storia della mia vita finora. È una lettera d'amore. alla vita». Ma anche «un libro su come ottenere più "sì" in un mondo di "no" e su come riconoscere quando un "no" potrebbe invece essere un "sì"». Perché il semaforo rosso alla fine diventa verde. Perché quello sempre a petto nudo nelle commedie romantiche alla fine potrebbe diventare un attore da Oscar.

Amazon

La mia nuova abitudine

Bevo un bicchiere di acqua calda ogni mattina da circa un mese. Prima di iniziare la colazione. Niente limone, niente tisane.



Anche se pensi che ci voglia il caffè per sbloccarti, ti assicuro che non è così. Ho un intestino più regolare e non ho la sensazione di corpo impastato (pesante). Non mi si gonfia più la pancia dopo colazione. La sensazione di mani e piedi freddi, sparita.

Secondo la medicina cinese, milza e stomaco hanno bisogno del calore per far funzionare bene i processi digestivi, qui si spiega perchè evito gli overnight che si preparano la sera ed escono freddi dal frigo. Se si inizia la mattina con il freddo blocca si blocca tutto il processo digestivo. Riduci anche la sensazione di stanchezza precoce. Prova e fammi sapere.



Recap: Kaffee und Kuchen + Matcha

Un grazie speciale a quel piccolo gruppo di amiche che, con la loro presenza e il loro calore, hanno accolto la prima “prova” di questo incontro.

È stata una giornata semplice e intima.

Ma è proprio grazie al loro incoraggiamento che ho trovato l'ispirazione e la fiducia per ripetere l'evento.

Più trascorro tempo online, più sento il bisogno di creare momenti offline.

Di guardarci negli occhi

Di sederci attorno a un tavolo senza notifiche.

La cosa che mi emoziona di più non è solo condividere tempo insieme, ma vedere come nascono connessioni tra persone che prima non si conoscevano.

Mi state anche chiedendo corsi online per chi vive lontano.

😊 **James** ed io ci stiamo lavorando ❤️

Fai un click sull'immagine qui di sotto e troverete un piccolo recap dell'ultimo incontro del 31 gennaio a "La Cascina" di Sorengo.



🍝 **Un sabato in cucina, con le mani in pasta**

Ci abbiamo messo **10** minuti. Abbiamo impastato, tirato la sfoglia e creato le tagliatelle. Un sabato pomeriggio semplice, tra amici, con le mani nella farina e un tavolo che non era perfetto (e meno male!). Siamo stati ospiti di Pietro e Nicoletta. Pietro non è solo un ex collega di James, ma soprattutto un grande amico che tra prese di corrente, passeggiate, caccia e nostro fornitore ufficiale di kiwi e limoni qui al nord, ha saputo valorizzare nuovamente un rapporto di amicizia e tanta simpatia.

A completare l'accoglienza perfetta ci ha pensato Nicoletta, premurosa che con la sua semplicità sa sempre come farci sentire a casa. Quando è arrivato l'invito a cucinare e cenare tutti insieme, non abbiamo esitato un secondo! Grazie Pietro, non lo diciamo in dogana 😂. Un abbraccio a tutti.

Qui di seguito, la ricetta:



Per 4 persone

- 500 g farina (tipo 1 o 0)
- 3 uova
- un pizzico di sale
- acqua quanto basta

Mescolare tutto in una ciotola e impastare con le mani. Sì, hai letto giusto: con le mani 😊

Abbiamo condito la pasta in due modi:

- pomodoro siciliano
- burro e salvia

Buonissimo è dire poco. Al prossimo giro tocca ai pizzoccheri. E non vedo l'ora.





Febbraio è il mese del "giro di boa": le giornate si allungano e il corpo sente il bisogno di ricaricarsi prima dell'arrivo della primavera. Per fare il pieno di energia, la natura ci regala una tavolozza di colori vibranti.

Il protagonista assoluto? Il **cavolo rosso**, un vero concentrato di vitamine e antiossidanti. Ma come valorizzarlo al meglio?



Le verdure del mese

Oltre al cavolo rosso, non dimenticare di mettere nel carrello:

- **Finocchi**
Perfetti crudi per dare croccantezza.
- **Radicchio**
Per un tocco amarognolo che pulisce il palato.
- **Carciofi**
Ricchi di ferro e perfetti con il limone.



La frutta di stagione

- **Agrumi (arance, mandarini, pompelmi)**
L'acidità perfetta per contrastare la dolcezza delle verdure invernali.
- **Mele e pere**
Le compagne ideali per le insalate "agrodolci".
- **Melagrana**
per un tocco di colore e antiossidanti.

INGREDIENTE CHIAVE	 ABBINA CON (VERDURA)	 ABBINA CON (FRUTTA)	 TOCCO EXTRA (CRUNCH)
CAVOLO ROSSO	Finocchio, Carote, Radicchio	Mela verde, Arancia	Noci, Semi di sesamo
FINOCCHIO	Radicchio, Cipolla rossa	Pera, Pompelmo rosa	Pistacchi, Menta fresca
CARCIOFI	Patate, Porri	Limone (succo e scorza)	Mandorle, Pinoli tostati
AGRUMI	Rucola, Indivia belga	Avocado, Melagrana	Olive nere, Peperoncino



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](#)

”

Spero che queste righe vi aiutino a trovare l'orgoglio nelle piccole cose che fate, senza la fretta di essere perfetti. Metteteci il cuore, al resto ci pensa il tempo

Veronika & James





SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)