

MARZO 2026

Storie di controllo, imprevisti e nuove scelte, dal cinema alla cucina coreana.

In questa newsletter

1. 📋 Il programma perfetto non esiste
2. 🧭 Il nostro viaggio (im)perfetto
3. 🥢 K-pop, demoni, kimchi e ramen
4. ☕ Normalizziamo il risveglio
5. 📚🎬 Ti consiglio di guardare/leggere
6. 🥬 Mani nelle ciotole e ritmi coreani
7. 🍊 Ricetta: orange chicken
8. 🛒 Marzo nel carrello: cambio stagione
9. 📩 Condividi questa newsletter

📋 Il programma perfetto non esiste

Questa settimana mi sono accorta di una cosa.

Cerchiamo continuamente di dare una forma alle nostre giornate.
Programmiamo, organizziamo, pianifichiamo. Costruiamo schemi che ci aiutino

a tenere tutto insieme.

E poi succede qualcosa.

Un imprevisto. Un cambiamento. Una deviazione dal piano.
E improvvisamente ci ritroviamo fuori traccia.

È un po' quello che succede anche nel cinema. Pensiamo agli Academy Awards: celebriamo storie costruite alla perfezione, ma quelle che restano davvero sono spesso quelle in cui qualcosa si rompe, devia, sorprende.

E, a modo suo, succede anche in cucina.
Prendi la tradizione della cucina coreana: ricette precise, tecniche tramandate, equilibrio rigoroso… ma anche fermentazioni, trasformazioni lente, sapori che cambiano nel tempo.

Forse il punto non è avere o meno un programma.
Forse il punto è capire quanto siamo capaci di restare presenti… quando il programma cambia.

In questa newsletter ho messo insieme tre mondi diversi: libri, cinema e cucina, che in realtà parlano della stessa cosa:

come gestiamo ciò che non possiamo controllare

🧭 Il nostro viaggio (im)perfetto

Se c'è una cosa che amo profondamente, è programmare i viaggi. C'è un piacere sottile nello scegliere la meta, decidere il quando e immaginare il dove; mi trasmette una strana serenità, come se mettessi ordine nei desideri.

Con il passare degli anni, imprevisti inclusi, ho capito che la vera magia succede quando si impara a **navigare a vista**. Ho imparato che il controllo assoluto a volte è un'illusione che ci toglie il respiro, e che lasciare uno spazio al fuori programma è l'unico modo per far entrare il vero relax.

Proprio partendo da questa riflessione, voglio portarvi con me in Valtellina. Per me il concetto di relax inizia molto prima di arrivare a destinazione: parte dal piacere sottile dell'attesa, quel momento della prenotazione che non dovrebbe mai trasformarsi in burocrazia, decisioni o impegno…

Ammetto che questa volta siamo partiti con qualche dubbio, legati a una programmazione che ci era apparsa inizialmente un po' troppo rigida. Ma arrivare a **La Fiorida** è stata la più piacevole delle conferme.

Immersi nel silenzio della natura, tra il profumo del fieno e gli spazi aperti della fattoria, lo stress della pianificazione ha finalmente lasciato spazio al piacere del momento. Abbiamo ritrovato quella dimensione di calma che cercavamo per questa fuga infrasettimanale, tra il calore del legno e un’autenticità che vive in simbiosi con la terra. È la prova che la vera ospitalità sa sempre superare le incertezze della vigilia.

Vuoi scoprire come abbiamo trasformato i dubbi in una splendida avventura? Clicca sull'immagine o sul link per sapere come è andata a finire.



Agriturismo La Fiorida



K-pop, demoni, kimchi e ramen

Tra i film che si sono aggiudicati la statuetta agli Oscar appena trascorsi, c'è il film di animazione K-pop Demon Hunters, sia per il film che per la miglior canzone.

Un film di K-pop, demoni e amicizia femminile che inaspettatamente è anche una piccola guida alla cucina coreana.

Il film usa la metafora delle **idol del K-pop che combattono i demoni** per raccontare una storia potente e universale. Sotto la superficie coloratissima, emerge un'allegoria della **pressione sociale** che le donne (e le performer in particolare) vivono quotidianamente. I temi centrali sono:

- L'accettazione di sé e la resilienza.
- L'importanza dell'amicizia femminile.
- Il diritto di non conformarsi agli standard imposti dalla società.

La cucina come cuore pulsante

Il cibo nel film non è un semplice sfondo, ma un elemento di **condivisione e spontaneità**. In un mondo spesso ossessionato dalle diete ("carbofobia"), le protagoniste celebrano il piacere del mangiare.

I protagonisti nel film

- **Kimchi:** Il celebre fermentato a base di cavolo napa, immancabile in ogni pasto per il suo sapore umami e piccante.
- **Banchan:** Il concetto fondamentale della tavola coreana, dove non esiste un piatto unico ma una miriade di piccoli contorni condivisi che arrivano tutti insieme.
- **Ramyun e carboidrati:** Elementi essenziali per dare energia alle Huntrix prima di un concerto.

Cosa ho notato: *Il film riesce a normalizzare il rapporto con il cibo, mostrandolo come un atto quotidiano, conviviale e privo di sensi di colpa.*



☕ Normalizziamo il risveglio

Consigli pratici (e senza sensi di colpa) per iniziare la giornata.

Come se non bastasse siamo immersi in un'epoca di "programmazione" costante: *morning routine*, *skincare (mattina e sera)*, sveglie all'alba e docce gelate, allenamenti e corsetta nel parco. Spesso queste abitudini, invece di farci stare bene, diventano l'ennesima voce sulla lista delle cose da fare, generando un sottile senso di colpa se non riusciamo a seguirle.

Io ho deciso di normalizzare il fatto di non essere una macchina. Se non ho voglia di fare la doccia fredda, non la faccio. Se non sono il tipo da sveglia alle 5, resto a letto. Se la mattina sono una zombie forse è il caso di allenars i la sera. La routine non deve schiacciarci, ma accompagnarci.

Ecco cosa sta aiutando **me** a riprendermi il mio tempo senza ansia da prestazione:

- **Il rito del respiro:** Nei primi minuti dal risveglio, apro la finestra e respiro. È la prima cosa che faccio, poi bevo la mia tazza di acqua calda.

- **Stretching post-caffè:** Ammetto di essere uno "zombie" appena sveglia. Solo dopo il caffè faccio dei piccoli movimenti di stretching per attivare la circolazione e ridurre la rigidità, specialmente quando lavoro da casa. Se lavoro fuori ufficio, salto questo step perché mi muovo già abbastanza.

- **Il mio appuntamento con il movimento:** Mantengo i miei giorni fissi (2) di allenamento. Non lo sento come un peso, anzi, mi fa stare bene sapere

che dedico quei momenti a me stessa.

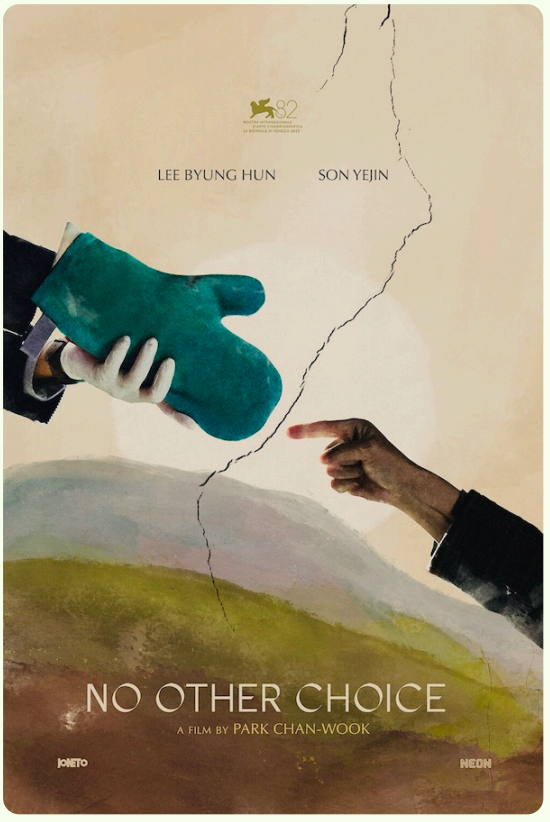
- **Il venerdì è la mia SPA:** Ho scelto di dedicare una giornata fissa per prendermi cura di me ed eliminare le tossine/tensioni accumulate.

Un consiglio ironico: Per i puristi o gli sfegatati delle routine millimetriche, consiglio di andare a rivedere quella di Patrick Bateman all'inizio del film *American Psycho*.

Mi fa ridere ogni volta che ci penso: è l'antidoto perfetto per ricordarmi di non prendermi mai troppo sul serio.



Ti consiglio di guardare



No other choice

di Park Chan-wook

Licenziato dopo 25 anni di esperienza, Man-su, specialista nella produzione della carta, vede messe a rischio la sua vita perfetta: la famiglia che ha creato con la moglie Miri, i due figli e i cani, la casa della sua infanzia che ha faticato tanto ad acquistare e su cui ancora pende il mutuo, la serra dove si prende cura delle sue amate piante. Deciso a trovare immediatamente un altro lavoro, si butta a fare colloqui, ma diversi mesi dopo la situazione non si è ancora

sbloccata. Per Man-su, allora, la sola possibilità per ricominciare è crearsi da sé il posto vacante perfetto.

Ti suggerisco di leggere



Il programma

di Davide Staffiero

Il signor Bloch, pensionato metodico e vagamente misantropo, trascorre le sue giornate secondo quello che lui chiama Programma, ovvero una rigida tabella oraria che scandisce ogni singolo aspetto della sua vita quotidiana. Una catena di imprevisti finirà per incrinare l'impalcatura psicologica alla base del suo equilibrio, costringendolo ad affrontare i peggiori demoni del proprio subconscio. "Il Programma" è un giallo atipico, al limite di una frontiera inesplorata. Quando il nemico è dentro di te. A metà strada tra il thriller psicologico e l'horror esistenziale, racconta l'odissea di un anziano signore alla ricerca di un rifugio impossibile. Un'inesorabile discesa agli inferi delle proprie insicurezze, dove realtà e paranoia si attorcigliano in un inestricabile groviglio da incubo.

Amazon

Il programma può essere una scelta, una difesa, un'illusione. Nel libro nasce dentro di noi, nel film sembra arrivare da fuori. Ma il punto d'incontro è lo stesso: il momento in cui tutto cambia.

🥬 **Mani nelle ciotole e ritmi coreani**

Volevo ringraziare di cuore chi ha partecipato al corso dello scorso **15 marzo**. Per la prima volta abbiamo messo letteralmente le mani nelle grandi ciotole, massaggiando cavolo e verdure.

È stato uno splendido pomeriggio di profumi, consistenze e scambi. Abbiamo creato insieme i nostri barattoli, piccoli **"trofei"** da portare a casa e gustare con calma, custodendo un pezzo di quell'esperienza vissuta attorno al tavolo.

A rendere l'atmosfera ancora più rilassata e viva è stato il sottofondo musicale. Abbiamo lavorato accompagnate dalla **musica coreana**, quella che il mio James ascolta di continuo e che ormai fa parte del mio quotidiano.



Workshop fermentati

🍝 Ricetta: Orange chicken

La stagione delle arance è quasi alla fine, visto che Pasqua è alle porte potrebbe essere un’idea da portare in tavola nei giorni di festa.

Orange chicken - pollo all’arancia
Pronto in 15 minuti · Per 2 persone

Un secondo piatto veloce, profumato e ricco di sapore: il pollo all’arancia è la ricetta perfetta quando hai poco tempo ma non vuoi rinunciare a qualcosa di sfizioso. La salsa, intensa e leggermente piccante, avvolge il pollo e lo rende irresistibile.



Ingredienti

- 2 cucchiaio di olio EVO
- 300g di pollo tagliato a cubetti/filettini
- sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio di amido di mais

Per la salsa

- 300ml succo di arancia fresco
- 40ml di salsa di soia
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- fiocchi di peperoncino q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- 3cm di zenzero fresco
- 1 cucchiaio di amido di mais

Procedimento

Condisci il pollo con sale, pepe e amido di mais, poi fallo rosolare in padella con l’olio a fuoco vivo. Frulla tutti gli ingredienti della salsa fino a ottenere un composto omogeneo.

Togli il pollo dalla padella e versa la salsa nello stesso fondo di cottura.

Lascia cuocere per circa 10 minuti, finché si addensa.





Aggiungi di nuovo il pollo e fai insaporire per 1-2 minuti.

Servi con cipollotto, prezzemolo o erbe aromatiche fresche.

Se amate le arance, trovate un menu completo semplice per Pasqua qui sotto, un link video goloso, gustoso e facile.



🛒Marzo nel carrello: cambio stagione

In questa fase di transizione, la natura ci offre un mix affascinante tra la sostanza dell'inverno e la freschezza della primavera.

- **Le ultime radici d'inverno** - Barbabietole, pastinaca, sedano rapa e topinambur sono ancora i re della tavola.

- **Il verde che si rinnova** - Compaiono le prime bietole e i primi agretti. Se cavoli e verze ci accompagnano ancora per un po', questi nuovi arrivati portano una sferzata di vitamine e leggerezza, ideali per contorni saltati in padella o torte salate primaverili.

- **Intensità e profondità** – Cipollotti, porri e aglio fresco continuano a dare carattere alle ricette, traghettandoci dai sapori decisi del freddo verso le sfumature più delicate che verranno.

- **I primi timidi segnali di primavera** – La terra si risveglia con asparagi, ravanelli, ortica e tarassaco. Sono i compagni perfetti per risotti vibranti e insalate croccanti.

Frutta: tra agrumi e novità – Mentre arance, mandarini e pompelmi ci regalano le ultime scorte di vitamina C, iniziano a fare capolino le prime fragole e il rabarbaro.

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

”

Ti auguro una settimana di risvegli lenti e scoperte inaspettate. Prenditi cura del tuo tempo, come da programma... o forse no.

Veronika & James



SPA Kitchen
Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net

Privacy Policy
Contatto
Spakitchen.net
Unsubscribe