

APRILE 2026

Ripartire dalle cose semplici, un foglio bianco, meno oggetti, più spazio.

In questa newsletter

1. 📋 La magia del foglio bianco
2. 🧭 Operazione decluttering
3. 🛠️ Invenzioni svizzere intelligenti
4. 📚🎬 Cosa guardare / cosa leggere
5. 🍞 Prossimo workshop SPA Kitchen
6. 🥔 Ricetta: polpette patate e tonno
7. 🛒 Stagionalità: il pieno della primavera (aprile-maggio)
8. 💌 Condividi questa newsletter

📋 La magia del foglio bianco

Vi ricordate quando a scuola avevamo il terrore del foglio bianco? Io sì, benissimo. Non ho mai amato scrivere temi: ore interminabili e quella sensazione di non sapere da dove iniziare.

Eppure, qualcosa succedeva sempre. Bastava vedere qualcuno iniziare… e piano piano partivo anch'io.

Non mi è mai piaciuto scrivere seguendo un tema imposto. E, a dirla tutta, ancora oggi scrivere non è qualcosa che mi mette completamente a mio agio.

James continua a dirmi di scrivere un libro. Io continuo ad avere paura di quel foglio bianco.

Qualche settimana fa ho partecipato a una challenge di journaling di Marika Camposano (su instagram)

Il Journaling = letteralmente

Il journaling ***è la pratica di tenere un diario personale per registrare pensieri, emozioni e obiettivi****, agendo come strumento di sviluppo personale e introspezione. Aiuta a ridurre lo stress, aumentare l'autoconsapevolezza e organizzare la quotidianità attraverso la scrittura libera, digitale o strutturata. È un appuntamento quotidiano con se stessi che favorisce la crescita personale e il benessere.*

Non sapevo da dove iniziare, e avere una traccia quotidiana, una frase, una domanda, mi ha aiutata.

Ho iniziato così: pochi minuti al mattino, sorseggiando la mia acqua calda, nel silenzio totale.

Ed è stato illuminante. Scrivere senza dover fare bene. Se volete provarci e non sapete da dove iniziare, queste sono le domande che mi hanno aiutata di più:

- Su quali obiettivi voglio concentrarmi questa settimana?
- Come voglio sentirmi questa settimana?
- Questa settimana voglio più di… meno di…
- La mia priorità più grande è:



🧭 Operazione decluttering

A che punto sono?

Vi do una brutta notizia: con il decluttering non c'è mai una fine.

Il mio obiettivo sulla dispensa e sugli ingredienti in cucina l'ho raggiunto a fine marzo. Ho anche svuotato il congelatore (anche se piccolo).

Nel frattempo ho partecipato a una challenge di gruppo sul decluttering dell'armadio in 7 giorni.

Fare le cose in gruppo da una marcia in più. Ti senti meno solo, e trovi anche la forza di iniziare e continuare.

Condividevamo le foto del "prima" (piuttosto disastrose) e del "dopo" (molto più ordinate). Ed è incredibile quanto cambi non solo lo spazio, ma anche la testa.

Poi c'è stato il viaggio all'agriturismo La Fiorida. Ogni volta che entro in un bagno di una struttura così, mi sento subito meglio. So che non è la realtà quotidiana… ma quello spazio vuoto e ordinato ha qualcosa di profondamente rilassante.

Tornata a casa, ho svuotato il bagno. Ed è stata una soddisfazione enorme.

Cosa resta da "sistemare"?

- Le stoviglie (tutte)
- E poi il mio studio, la parte più difficile
- Libri, ma soprattutto carta, che cresce come funghi

Domanda per te:
Da dove partiresti, se dovessi scegliere una sola cosa?



🛠️ Invenzioni svizzere intelligenti

A proposito di oggetti, parliamo di utensili in cucina.
Chi mi segue lo sa: non sono una grande fan degli elettrodomestici, mi piace usare le mani. Ma ci sono piccoli strumenti che semplificano davvero il lavoro… e ho scoperto che molti di questi sono svizzeri.

- **Frullatore a immersione:** Inventato a metà del '900 da **Roger Perrinjaquet** (la famosa "bacchetta magica"), ideale per zuppe e smoothie
- **Foglio di alluminio (1905):** Brevettato da **Heinrich Alfred Gautschi**, ha rivoluzionato la conservazione e la cottura dei cibi
- **Pelapatate "Rex" (1947):** Creato da **Alfred Neweczerzal** per rendere la sbucciatura più rapida, precisa e senza sprechi
- **Spremiaglio (anni '50):** Inventato dal meccanico **Karl Zysset**. È considerato utile anche per la salute, poiché la pressione favorisce il

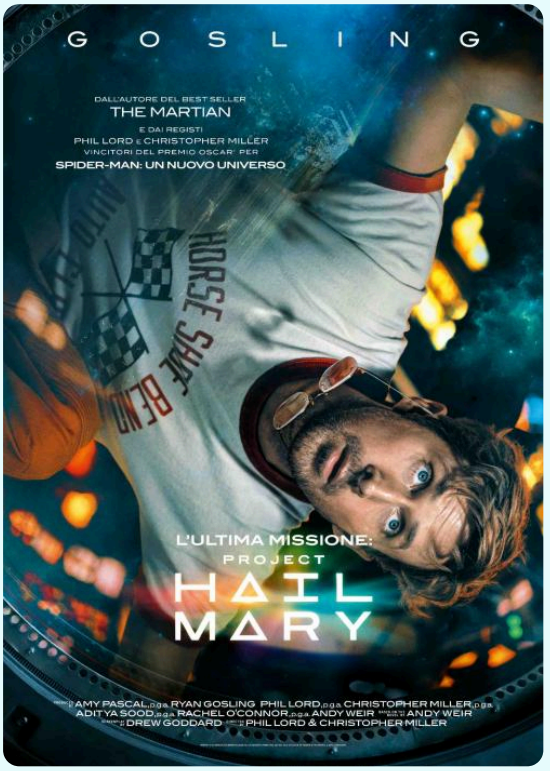
rilascio di allicina

Ultimo acquisto: Montalatte preso da Lidl (Silvercrest)

Ho preso il montalatte da Lidl qualche settimana fa e lo trovo geniale, sia per preparare bevande che quando ho bisogno di scaldare il latte, es per la besciamella, e poi è super silenzioso.



Ti consiglio di guardare



Hail Mary

di Phil Lord e Christopher Miller
Film basato dall'omonimo libro.

L'insegnante di scienze Ryland Grace (Ryan Gosling) si sveglia su un'astronave lontano da casa anni luce e senza alcun ricordo di chi sia o di come sia arrivato lì. Con il riaffiorare della sua memoria, torna alla luce lo scopo della sua missione: risolvere l'enigma della misteriosa sostanza che sta causando il collasso del Sole. Dovrà fare affidamento sia sulle sue conoscenze scientifiche che sulle sue capacità di pensare fuori dagli schemi per salvare dall'estinzione la vita sulla Terra… ma un'inaspettata amicizia gli farà capire che non è solo in questa impresa.

Ti suggerisco di leggere



Il club del libro e della torta di bucce di patata di Guernsey

è un romanzo epistolare del 2008 scritto da Mary Ann Shaffer e Annie Barrows, ambientato nel secondo dopoguerra

Dalla corrispondenza, Juliet scopre che durante l'occupazione nazista dell'isola il club nasce quasi per caso, come una scusa per aggirare il coprifuoco. Ma da quel momento si crea qualcosa di molto più profondo: un legame tra le persone, costruito attraverso i libri. La "torta di bucce di patata" diventa il simbolo di quel periodo. Un dolce improvvisato, fatto con quello che c'era, anche con pochissimo. Nasce così, per la prima riunione del club. Il romanzo parla di amicizia, resistenza, speranza.
Ma soprattutto del potere dei libri: quello di tenere insieme le persone, anche nei momenti più difficili. Dal libro è stato tratto anche un film, uscito nel 2018.

Amazon

Nel film si riparte da zero. Nel libro si ricomincia dagli altri. Due direzioni diverse, stesso punto: quando qualcosa cambia, trovi un modo nuovo di stare dentro alle cose. indietro.

🍞 Prossimo Workshop SPA Kitchen

A grande richiesta, nel prossimo workshop torniamo alle basi… con un twist.

Prepareremo insieme due focacce diverse:
una black focaccia al carbone vegetale e una focaccia siciliana cotta in padella, semplice e morbida.

Due modi di lavorare un impasto, per ritrovare il gesto, il tempo e il piacere di fare le cose con le mani.

Data: Sabato 30 maggio
Ora: 15.00 alle 18.00
Dove: Cascina Sorengo
Iscrizioni: info.spakitchen@gmail.com





🥔 Ricetta: Polpette di patate e tonno

Un secondo piatto sfizioso e dal cuore morbido scoperto da poco, ideale per risolvere la cena con ingredienti semplici che abbiamo tutti in dispensa. Queste polpette sono incredibilmente versatili: croccanti o morbide ma saporite dentro, piaceranno a grandi e piccini. Il mio James non ne ha lasciata neanche una!



Ingredienti

- 750g patate lesse
- 350g tonno sott'olio (sgocciolato)
- 100g parmigiano grattugiato
- 3-4 cucchiai di farina
- prezzemolo
- 1 uovo (facoltativo)
- 1-2 uova (per la panatura)
- pangrattato q.b.
- sale e pepe q.b.

Procedimento

- Impasto: schiaccia le patate lesse fredde e mescolale con tonno, parmigiano, farina, uovo, prezzemolo, sale e pepe
- Forma: crea delle cotolette o polpette con le mani
- Panatura: passale prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato
- Cuoci: in padella (il mio caso), in forno o friggitrice ad aria a 190°C (10-15 min in friggitrice, 15-20 min in forno)

PS. Alcune le ho fatte senza panatura e sono venute benissimo.





I consigli della chef 👩‍🍳

- **Variante saporita:** per un tocco più deciso, aggiungi all'impasto dei **capperi tritati** o delle **olive taggiasche** sminuzzate.
- **Il segreto per la croccantezza:** se le cuoci in forno o in friggitrice ad aria, nebulizza un po' d'olio extravergine d'oliva direttamente sulla panatura per ottenere una doratura perfetta. Fritte vengono perfette.
- **Accompagnamento:** servile calde accompagnate da una fresca **insalatina di stagione** o da una **maionese leggera** fatta con olio di aglio orsino.

Perfette anche da congelare!

🛒 Stagionalità: Il pieno della primavera (aprile-maggio)

In questo periodo la natura corre veloce. Il verde selvatico lascia spazio a ortaggi vibranti e la frutta inizia finalmente a cambiare colore.

🌱 Le erbe e i primi raccolti

È il momento di picco per i sapori decisi e freschi:

- **Aglio orsino e Agretti:** al loro massimo splendore.
- **Ortiche e Tarassaco:** perfetti per risotti e frittate primaverili.
- **Fave e Piselli freschi:** i veri simboli di maggio, da mangiare anche crudi.

🥦 L'orto di maggio

La varietà aumenta e i sapori si fanno più dolci:

- **Asparagi:** i protagonisti assoluti, dai bianchi ai verdi selvatici.
- **Carciofi:** le ultime varietà (come i romaneschi) sono le più tenere.
- **Ravanelli e cipollotti:** per dare croccantezza alle insalate.

- **Fagiolini:** iniziano a comparire i primi, teneri e sottili.

🍓 **La frutta: finalmente il colore!**
Salutiamo gli agrumi per fare spazio alle novità:

- **Fragole:** da fine aprile diventano finalmente dolci e locali.
- **Nespole:** i primi piccoli frutti gialli di maggio.
- **Ciliegie:** verso fine maggio arrivano le primizie (le "precoci").
- **Rabarbaro:** ideale in questo periodo per crostate e composte acidule.

La regola d'oro: Ora si può finalmente osare. Aprile prepara il terreno, ma maggio regala il banchetto.

🌿**Come cucinare gli agretti?**
Di un verde intenso, leggermente croccanti, sempre buoni.
Ma poi succede sempre la stessa cosa: li compri… e ti chiedi come cucinarli senza fare sempre le stesse ricette.

Per questo ho preparato un video con 3 idee semplici e veloci per portarli in tavola in modo diverso, senza complicarsi troppo la vita.



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 fogli bianchi, spazi più vuoti e gesti fatti con calma

Veronika & James



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

Privacy Policy
Contatto
Spakitchen.net
Unsubscribe