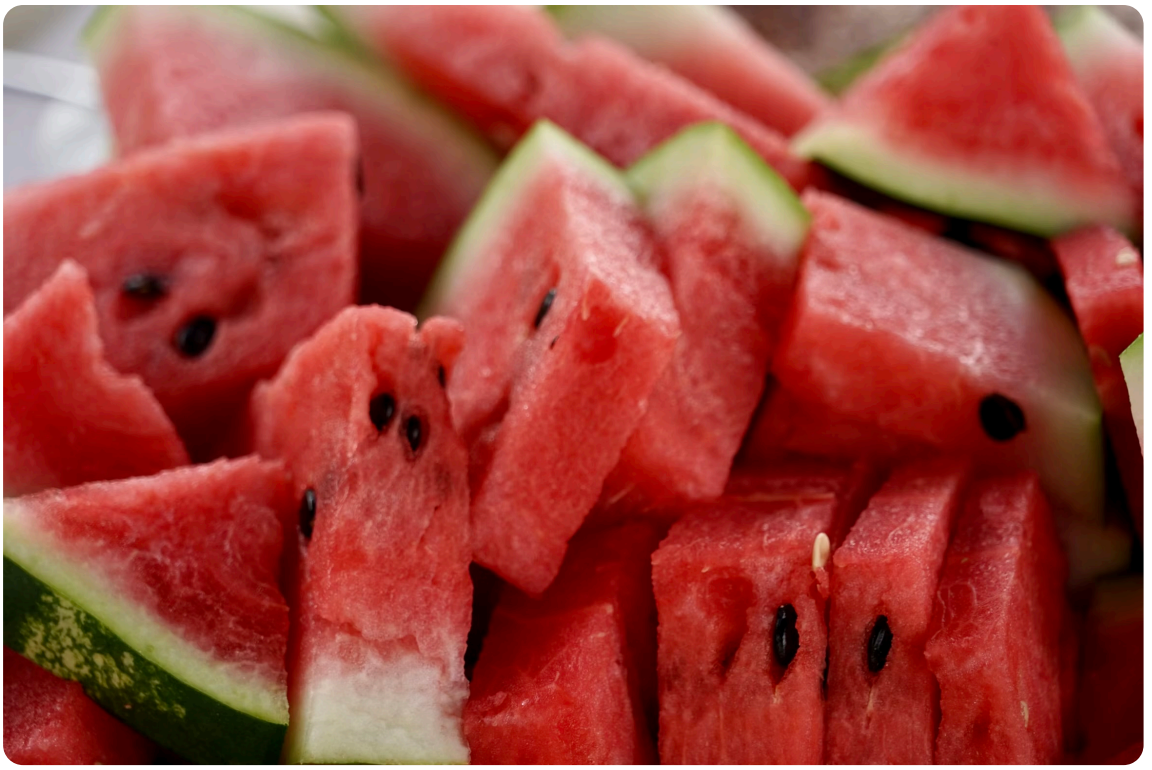


LUGLIO 2026

Un'estate più semplice, piccoli accorgimenti per vivere (e cucinare) meglio quando fa caldo.

In questa newsletter

1. ☀️ Sopravvivere al caldo in cucina
2. 🥣 Dentro il mio frigorifero
3. 🧊 Le bevande che preparo più spesso
4. 📚🎬 Cosa guardare / cosa leggere
5. 👨‍🍳 Prossimi workshop SPA Kitchen+Evento COOP
6. 🥧 Tre modi diversi di gustare melone e anguria
7. 🛒 La spesa di luglio
8. 💌 Condividi questa newsletter

☀️ Sopravvivere al caldo in cucina

Questa newsletter è un po' diversa dal solito.

Con questo caldo non avevo voglia di parlare di grandi temi.
Ho pensato che fosse più utile raccontarti quello che sto facendo davvero in questi giorni.

🍳Come organizzo la cucina quando fuori ci sono 35 gradi.

🍕Cosa preparo quando la voglia di accendere i fornelli è poca.
🍱Cosa tengo sempre in frigorifero.

E quei piccoli accorgimenti che mi facilitano la vita ogni estate.
A volte la cosa più utile non è aggiungere: è semplificare.

🥣 Dentro il mio frigorifero

..troveresti quasi sempre cetrioli, insalate, pomodorini (fuori dal frigo), limoni, una burrata per le cene improvvisate, yogurt greco, uova in abbondanza, legumi già cotti, verdure preparate il giorno prima e un po' di riso o cous cous già pronti.

Non seguo un piano preciso, ma mi piace avere pochi ingredienti che si combinano facilmente tra loro.

🥒 Cetrioli
🍅 Pomodorini (in attesa dei nostri)
🥬 Insalata
🥑 Avocado
🍋 Limoni
🧀 Burrata (o mozzarella) e feta
🥣 Yogurt greco e ormai l'immancabile Kefir
🥚 Uova (mai senza)
🥣 Ceci o altri legumi già cotti
🍉 Melone o anguria
🥕 Verdure già cotte o grigliate
🍚 Riso o cous cous già pronti

Così, anche quando il caldo si fa sentire, basta unire pochi ingredienti per mettere insieme un pranzo o una cena senza complicarsi la vita.

Sul canale trovi il mio video delle insalate tedesche che preparo a rotazione durante l'estate:

Insalate estive tedesche

Non tutto deve essere fatto in casa

C'è questa idea che cucinare bene significhi preparare tutto da zero. Non è così. Legumi in barattolo, tonno, piadine, burger vegetali, cereali già cotti, hummus o un buon roast beef affettato possono diventare la base di un pasto completo in pochi minuti.

Non è barare. È rendersi la vita un po' più semplice.



Le bevande che preparo più spesso

L'acqua resta la scelta migliore, ma se fai fatica a bere, come me, puoi renderla più invitante.

Io adoro preparare l’acqua aromatizzata oppure diluire del succo di ribes cpn dell'acqua. Poi aggiungo anche una fetta di limone, cetriolo o qualche foglia di menta che regalano una nota in piu'.

Trovi qui qualche idea:
Acqua aromatizzata
Tè freddo fatto in casa

L'importante è trovare un modo che ti faccia bere con più piacere.



Ti consiglio di guardare/leggere

Se siete alla ricerca di qualcosa di perfetto da leggere sotto l'ombrellone o da guardare la sera sul divano, sorseggiando una bevanda fresca, nelle mie ultime scoperte ci sono due storie che questa volta mi hanno catturato con la loro ironia e una buona dose di suspense: da un lato c'è il PM Manrico Spinori, che si ritrova a indagare tra i segreti e le rivalità dell'alta ristorazione romana; dall'altro c'è Björn, un avvocato che per gestire lo stress e salvare il matrimonio si affida alla mindfulness.



Inspira, espira, uccidi

*Stagione 2 (titolo originale **Achtsam Morden**)*

Tratta dal romanzo bestseller di Karsten Dusse, questa celebre serie crime comedy tedesca segue Björn Diemel, un avvocato che inizia a praticare la mindfulness per salvare il proprio matrimonio, finendo però per applicare i principi della meditazione in modo alquanto estremo: per eliminare lo stress e i problemi lavorativi legati alla mafia, comincia a uccidere.

In questa seconda stagione il tema centrale è il "bambino interiore". Non potevano azzeccare attore migliore di Tom Schilling: è semplicemente perfetto in questo ruolo, dove trova dei metodi alquanto creativi per

lavorare sul proprio benessere interiore. Diciamo che porta la gestione dello stress a un livello decisamente... alternativo!

Ti suggerisco di leggere



Un cadavere in cucina

di Giancarlo De Cataldo

Dopo aver vissuto l'autore dal vivo alla rassegna *"I colori del giallo"*, mi è piaciuto così tanto che non ho potuto fare a meno di scegliere proprio questo suo libro. In fondo, cadaveri e cucina sono sempre una bella accoppiata! :-)
La trama: Una ricetta «sbagliata» scatena il pandemonio in un prestigioso ristorante romano. Solo che dalla farsa si cade presto nella tragedia, e nell'aria si spande odore di delitto. Quello dell'haute cuisine è però un mondo frequentato dai potenti. Per le indagini serve uno come il Pm melomane Manrico Spinori, che alla competenza unisce, in giusta dose, l'atavica disposizione a non lasciarsi intimidire

Amazon

July 17 Prossimi Workshop SPA Kitchen + Evento COOP

Prossimi appuntamenti da non perdere!

🥖 **Domenica 6 settembre**
Workshop dedicato alla **focaccia**: impasti, lievitazione e tanti consigli pratici!

🥫 **Sabato 3 ottobre**
Workshop sui **fermentati**: scopri come prepararli facilmente a casa.

✨ **Segna in agenda!**

Il 10 settembre potrete trovare e gustare **la mia ricetta in tutti i ristoranti Coop della Svizzera**! 💙

🍉 Tre modi diversi di gustare melone e anguria

Tre abbinamenti che funzionano davvero bene:

🍈 Melone + lime + peperoncino
Qualche goccia di succo di lime e una leggera spolverata di peperoncino. Il contrasto tra dolce, acido e piccante è sorprendente e molto rinfrescante.

🍉 Anguria + limone + menta
Una spruzzata di succo di limone e qualche foglia di menta fresca spezzettata con le mani. Semplicissimo, ma cambia completamente il sapore.

🍈🍉 Melone o anguria + feta + olio extravergine
Aggiungi qualche cubetto di feta, un filo di olio extravergine e una macinata di pepe nero. Se ti piace, completa con qualche foglia di basilico o menta. È un piatto fresco che può diventare anche un pranzo leggero.

🛒 La spesa di luglio

Con il caldo il corpo cerca naturalmente alimenti ricchi di acqua. E la natura, come sempre, arriva al momento giusto.

È uno di quei periodi dell'anno in cui la semplicità vince su tutto.

A luglio non mancano:

🥒 Cetrioli
🍅 Pomodori a volontà
🌶️ Peperoni
🥬 Lattughe e insalate

🥒 Zucchine
🍆 Melanzane
🌽 Mais fresco
🌿 Fagiolini

Frutta di stagione:

🍉 Anguria
🍈 Melone
🍑 Pesche e nettarine
🍒 Ciliegie (le ultime)
🍇 Mirtilli, lamponi e more
🍑 Albicocche

Quest'estate vorrei creare contenuti che ti siano davvero utili.
Dimmi cosa vorresti vedere su YouTube:

🧊 Insalate e salse
🥣 Colazioni fresche
🧆 Varie idee con l'hummus
🧀 Ricette con la feta
🥒 Contorni per grigliate

Mi basta una risposta a questa email. È il modo migliore per capire cosa preparare nelle prossime settimane.

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

”

Vi lascio a queste giornate calde, con l'augurio di riempirle di ricette semplici, bibite rinfrescanti e storie leggere capaci di far viaggiare la mente.
Quali sono i vostri piani (e le vostre letture) per le prossime settimane? Vi leggo come sempre con immenso piacere.
Un abbraccio

Veronika & James



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

Privacy Policy
Contatto
Spakitchen.net
Unsubscribe