

CAPODANNO INTIMO IN CASA? ECCO LA GUIDA PER RENDERLO SPECIALE E I CONSIGLI PRATICI DI “SOPRAVVIVENZA DOMESTICA” (ANCHE PER CHI LO TRASCORRERÀ IN SOLITUDINE)

Festività diverse, con necessarie limitazioni, senza assembramenti e grandi tavolate. Anche se quest'anno sarà diverso e non avremo molto da festeggiare, è pur sempre Capodanno, l'inizio di tutte le speranze per il nuovo anno. E non c'è Capodanno senza l'atmosfera tipica. Dal Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina arriva la guida di “sopravvivenza domestica” per la notte di San Silvestro in casa (e forse in solitudine): dalla cena anti-spreco con la Bresaola della Valtellina IGP alla scelta musicale “energizzante”, ecco le regole per rendere la casa a prova di festa, intima e speciale

Quello che ci prepariamo ad affrontare è un Capodanno tinto di rosso e arancione, come il Natale appena trascorso. Anche se l'avvento del 2021 si preannuncia “*sui generis*”, l'invito è di non rinunciare a celebrarlo al meglio. Quest'anno, più dei precedenti, abbiamo infatti bisogno di iniziare l'anno nuovo con speranza e ottimismo. Con una certezza: la notte di San Silvestro sarà comunque memorabile, perché diversa da tutte le precedenti, tanto vale provare a connotarla di una nota positiva.

La nostra vita è stata rivoluzionata e tutto si perimetra tra le quattro mura di casa: un quadro quotidiano che ci racconta come dentro i confini protetti di casa nostra oggi lavoriamo, cuciniamo, guardiamo la tv, ascoltiamo musica, conversiamo virtualmente con i nostri amici... e trascorriamo anche le feste. E allora, per salvaguardare e tutelare la salute di tutti, se feste in casa devono essere tanto vale mettersi comodi e affrontarle al meglio.

Anche se questo Capodanno sarà diverso e non avremo molto da festeggiare, ecco una piccola guida per renderlo intimo e piacevole.

È comunque un giorno speciale, non tralasciare la cura per i dettagli

Anche per chi lo trascorrerà da solo a casa, fare ordine e decorare l'ambiente a festa aiuterà a sentirsi bene e a provare buon umore. Per lo stesso motivo, è bene dedicare particolare cura a se stessi, con un look ispirato alla festa. Per chi lo trascorrerà in solitudine, il diktat è comunque di concedersi un outfit dedicato. E la cura vale anche per la tavola: via libera a tovaglie, piatti e posate a tutto colore che completino la mise en place. Anche il profumo dell'ambiente non è da meno: disperdere un'essenza nell'aria o utilizzare la buccia di mandarini, arancia, cannella o anice stellato contribuirà al benessere dello stato d'animo.

La cena rimane il momento topico della giornata con un occhio di riguardo contro lo spreco

È vero che quest'anno siamo finalmente liberi dall'ansia da prestazione del cenone della vigilia, ma che festa è senza una tavola con dei piatti prelibati? È provato che cucinare fa bene alla salute e all'umore perché aiuta a riequilibrare la biochimica del corpo, l'equilibrio tra dopamina, serotonina e ossitocina gli ormoni della felicità. Non a caso, in questi mesi di emergenza costretti in casa, ci siamo dedicati alla preparazione di pane, pizza e manicaretti. Il suggerimento è di pensare al menu preferito e fare la spesa con largo anticipo, scegliendo prodotti freschi ma con una buona durabilità come la pasta fresca o la Bresaola della Valtellina IGP in vaschetta, formaggi freschi e un buon vino d'accompagnamento. Ma con una raccomandazione: no allo spreco, quest'anno più che mai. Anche in questo caso vale il consiglio di preparare ricette colorate che mettano allegria, facili, veloci e buone. Soprattutto nei giorni di festa abbiamo bisogno di bontà e allegria. (vd. Focus 1 - 6 ricette facili e veloci per la cena di Capodanno con la Bresaola della Valtellina IGP).

Il potere della musica per l'energia positiva: via libera a playlist energizzanti

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

In questi ultimi mesi, secondo le statistiche, il tempo dedicato alla musica ha guadagnato uno spazio sempre più ampio accompagnando azioni casalinghe, tempo libero e diventano anche il sottofondo piacevole delle ore di lavoro in smart working. La musica ha il potere di dare piacere, stimola i ricordi e la consapevolezza interiore, sollevare emozioni e migliorare il nostro umore; influisce sul battito cardiaco, la pressione sanguigna, la respirazione, il livello di alcuni ormoni, in particolare quello dello stress, e le endorfine. Metti della buona musica. Crea una playlist con tutte quelle canzoni che ti mettono di buon umore ed ascolta sorvegliando un bicchiere di vino o come sottofondo della tua giornata di preparazione per la serata. Online sono tante le playlist dedicate, per tutti i gusti musicali. Ovviamente, sono vietate le canzoni tristi.

La forma fisica ci sta a cuore: ok alle concessioni a tavola ma solo nei giorni di festa

Lo strano e inspiegabile mistero si ripresenta ogni anno: i vestiti a gennaio sembrano sempre più piccoli. Natale e Capodanno sono giorni di festa, va bene festeggiare senza patemi d'animo, ma è importante ricordarsi che si tratta solo di due giorni, non di due settimane di abbuffate. Il consiglio è di mantenere una corretta alimentazione nei giorni fuori dalle feste e, perché no, approfittarne per ballare in casa, imparare quei passi di danza che ci sono sempre piaciuti ma non abbiamo mai avuto il tempo di farlo. Sono tanti i tutorial e le lezioni a disposizione, così come sono tante le app gratuite che propongono brani e coreografie da **ballare**, con la possibilità di sfidare gli altri **online**.

Parola d'ordine: decluttering mentale e buoni propositi, realizzabili

L'idea di stare da soli quando gli altri stanno insieme fa sentire vulnerabili, ma è l'idea appunto, non la certezza. La solitudine è solo uno stato mentale. Per chi sta trascorrendo le feste in solitaria a casa, valgono tutte le regole di cui sopra. È il momento ideale per dedicarsi a se stessi, pianificando nell'arco della giornata momenti di detox e prendersi una pausa dai pensieri e riscoprire i propri desideri, magari facendo un bel respiro, libero e consapevole. È allettante l'idea di passare le ore sul divano davanti ad un film o alla serie preferita, ma potrebbe essere anche un buon momento per riflettere sull'anno appena trascorso e scrivere una lista di ciò che vuoi migliorare nell'anno che verrà. O fare qualcosa che non si è mai fatto prima, dando libero sfogo alla propria parte creativa (dipingere, cantare, creare qualcosa). Infine, una consolazione: quest'anno saranno in tanti a trascorrere il Capodanno da soli in casa.

Distanza non significa assenza: vietato isolarsi dal mondo

Passare la giornata in casa non significa isolarsi dal resto del mondo. Gli altri sono nella stessa situazione, quindi perché non farsi compagnia a distanza o addirittura cenare insieme con una **videochiamata**. Poi, perché no, potete anche ascoltare la stessa playlist o crearne una a più mani. Infine, se i soliti programmi di Capodanno in TV mettono un po' di tristezza, quest'anno c'è la possibilità di partecipare ad eventi in streaming che hanno luogo in giro per il mondo, come il Capodanno a Times Square, i fuochi d'artificio al porto di Sydney o alla festa di fine anno virtuale di Las Vegas.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.