

LE CARNET SOIRÉE

Ricette per momenti da condividere

Tavole soffici. Sguardi che si incontrano. Un cucchiaino. Un respiro. Un ricordo.



YUGENZO

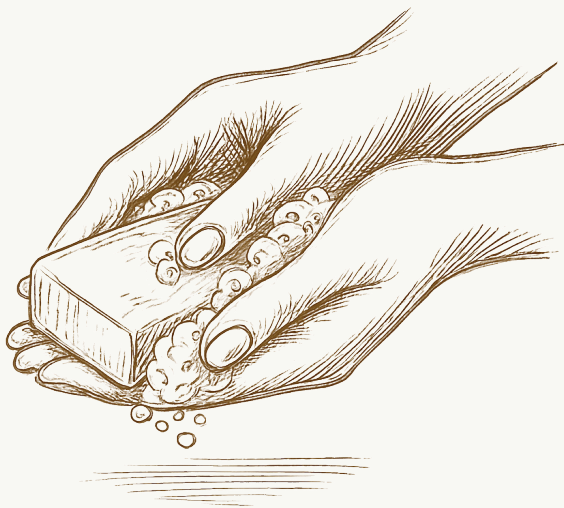
Il Rituale delle Mani

Prima di preparare un piatto, prepara le mani.

Usa il sapone Calm Ritual — con calendula, limone e lavanda — per segnare l'inizio del momento.

Ispirato al gesto giapponese “Itadakimasu”, questo piccolo atto porta calma, presenza e gratitudine a chi serve e a chi si prende cura.

FInsapona lentamente. Respira. Comincia.

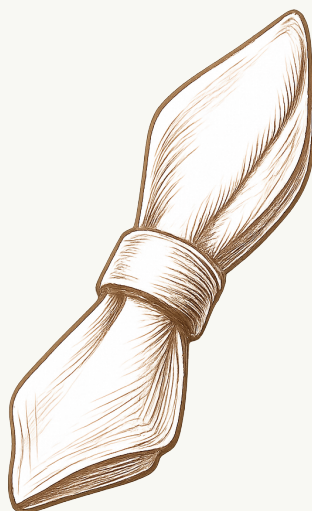


Apparecchiare con dolcezza

Prima del pasto, piega due portatovaglioli — uno per te, uno per il tuo compagno.

Usa cartoncino morbido o carta kraft (circa 16–18 cm di lunghezza, 4–5 cm di larghezza). Forma un anello, fissa le estremità con un po' di nastro adesivo e scrivi all'interno una frase: qualcosa di caldo, semplice o silenziosamente divertente.

*Posizionali sulla tavola. Aggiungi una luce soffusa.
Lascia che sia questo il segnale: la cena ha un significato.*



Condividere con cura

Queste ricette non sono diete.

Sono inviti a rallentare.

Non tutti gli ingredienti sono adatti a ogni gatto —
introducili con delicatezza, e osserva sempre le reazioni.

Un solo boccone basta. Il ricordo durerà di più.



Queste ricette per il tuo compagno sono un gesto simbolico e occasionale.

*Non sono pensate come un'alimentazione completa o bilanciata.
Ogni gatto è unico. Alcuni ingredienti potrebbero non essere adatti
a tutti i compagni.*

*Se il tuo gatto ha allergie, sensibilità o una condizione medica,
consulta sempre il veterinario prima di proporre nuove preparazioni*

*Yugenzo non si assume alcuna responsabilità per effetti indesiderati
derivanti da un uso improprio o da un eccesso nel consumo di queste ricette*

Cassoulet lento

Un piatto di fagioli per quando non c'è fretta.

Per Te:

Ingredienti:

- ½ tazza di fagioli bianchi cotti
- ¼ di cipolla tritata finemente
- 1 carota piccola a cubetti
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 rametto di timo o rosmarino
- Sale e pepe

1. Scalda l'olio in un pentolino e soffriggi cipolla e carota fino a quando saranno morbide.
2. Aggiungi l'aglio e le erbe aromatiche, mescola delicatamente.
3. Unisci i fagioli e aggiungi acqua o brodo vegetale quanto basta per coprire a malapena.
4. Lascia sobbollire a fuoco dolce per 15–20 minuti, finché tutto sarà tenero.
5. Aggiusta di sale e pepe secondo gusto.

Servi caldo con una fetta di pane rustico.

E il tempo per gustarlo lentamente.



Per il tuo Compagno

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di fagioli bianchi lessati e schiacciati
- 1 cucchiaino di pollo o tacchino bollito e sfilacciato
- ½ cucchiaino di purè di carota
- 1 goccia di olio d'oliva

1. Unisci tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema morbida.
2. Lascia intiepidire leggermente e servi in una ciotola bassa.



Canzone suggerita

Autumn Leaves – Instrumental Piano

Pensiero finale

A volte il cucchiaio riposa. Ma la compagnia resta.

Tartelette alla dolcezza

Una mini crostatina ai fichi e ricotta per le sere tranquille.

Per Te:

Ingredienti:

- Pasta sfoglia
- Ricotta
- Fichi a fette
- Miele o sciroppo d'acero
- Scorza di limone o timo

1. Taglia la pasta sfoglia in piccoli dischi.
2. Spalma un cucchiaino di ricotta su ciascun disco.
3. Aggiungi le fette di fico e un filo di miele.
4. Spolvera con scorza di limone o un pizzico di timo.
5. Cuoci in forno a 180°C per 12–15 minuti, finché dorati.

Servi tiepide, preferibilmente con una luce soffusa.



Per il tuo Compagno

Ingredienti:

- 1 galletta di riso naturale
- 1 cucchiaino di formaggio cremoso senza lattosio
- 1 cucchiaino di pollo cotto sfilacciato
- Una spolverata di fiocchi di bonito

1. Spalma il formaggio sulla galletta di riso.
2. Aggiungi il pollo sfilacciato e una leggera spolverata di fiocchi di bonito.



Canzone suggerita

La Vie en Rose – Carla Bruni

Pensiero finale

Il forno scalda la tarte. Tu scaldi la stanza.

Velouté di verdure

Una zuppa morbida per accoccolarsi con calma.

Per Te:

Ingredienti:

- 1 patata piccola
- ½ porro (parte bianca)
- 1 zuccina
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 tazza di brodo vegetale o acqua
- Sale e pepe

1. Fai soffriggere il porro nell'olio fino a renderlo morbido.
2. Aggiungi la patata e la zuccina tagliate a pezzi, mescolando con delicatezza.
3. Versa il brodo, porta a ebollizione e poi abbassa la fiamma.
4. Lascia sobbollire per circa 15 minuti, finché le verdure non saranno tenere.
5. Frulla fino a ottenere una consistenza vellutata e aggiusta di sale e pepe.

Servila calda in una ciotola profonda, con un tovagliolo a lato.

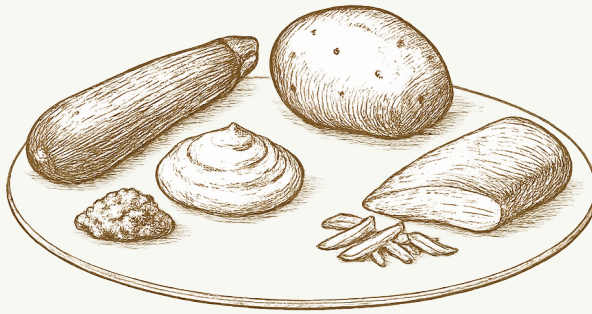


Per il tuo Compagno

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di zuccina al vapore, schiacciata
- 1 cucchiaino di patata semplice, schiacciata
- 1 cucchiaino di pollo o tonno sfilacciato

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza morbida.
2. Lascia intiepidire leggermente e servi in un piattino basso.
3. Osserva il tuo gatto avvicinarsi con curiosità.



Canzone suggerita

Clair de Lune – Debussy

Pensiero finale

Che sia lieve. La notte farà il resto.

Galette di fine mercato

Una galette rustica con ciò che resta a fine settimana.

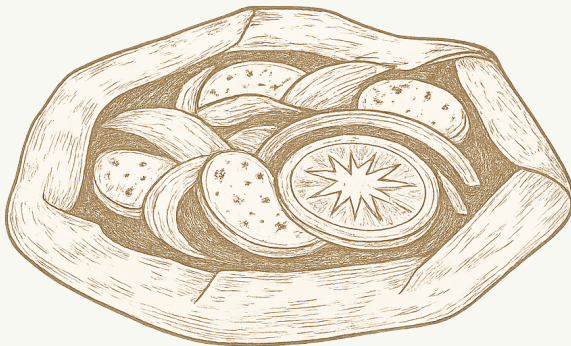
Per Te:

Ingredienti:

- Pasta sfoglia
- ¼ di zucchina
- ¼ di peperone
- ½ pomodoro
- 1 cucchiaino di formaggio spalmabile o formaggio di capra
- Olio d'oliva
- Erbe aromatiche (timo, origano)

1. Preriscalda il forno a 190°C.
2. Spalma il formaggio sulla sfoglia, lasciando liberi i bordi.
3. Aggiungi le verdure tagliate a fette e cospargi con le erbe.
4. Irrora con un filo d'olio d'oliva.
5. Ripiega i bordi verso l'interno per creare una crosta rustica.

Servi su un tagliere di legno, se ti va.



Per il tuo Compagno

Ingredienti:

- 1 cracker di riso neutro
- 1 cucchiaino di zuccina o carota cotta al vapore
- 1 cucchiaino di sardina o tonno al naturale, schiacciato

1. Spalma le verdure cotte sul cracker.
2. Aggiungi il pesce schiacciato in modo morbido.
3. Servi con delicatezza nella sua ciotola preferita.



Canzone suggerita

Sous le ciel de Paris – Juliette Greco

Pensiero finale

Non perfetto. Solo quanto basta.

Mela al forno per due

Una mela calda, da condividere come una storia.

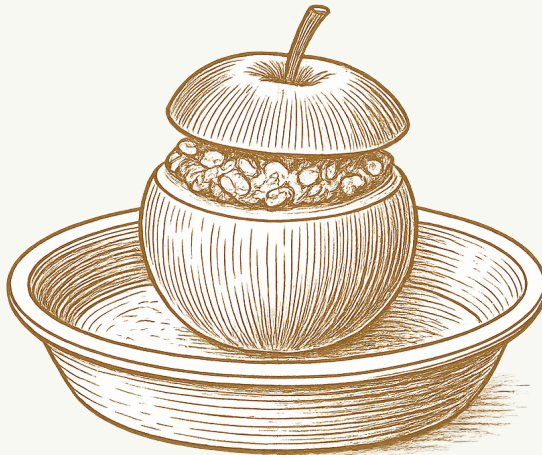
Per Te:

Ingredienti:

- 1 mela (rossa o golden)
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di cannella
- Noci tritate (facoltative)
- Fiocchi d'avena o granola (facoltativi)

1. Svuota la mela e posizionala in una piccola pirofila.
2. Riempila con miele, cannella e, se vuoi, le noci.
3. Inforna a 180°C per 20–25 minuti.
4. Servi calda con una spolverata di avena o granola.

Perfetta per le domeniche lente. Con i calzini.



Per il tuo Compagno

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di mela cotta al vapore, schiacciata
- 1 piccolo cubetto di patata dolce cotta
- Un pizzico di pollo liofilizzato

1. Lascia raffreddare completamente tutti gli ingredienti.
2. Schiacciali insieme o disponili a strati in una ciotolina.
3. Mantieni la porzione piccola. È un momento, non un pasto.



Canzone suggerita

Spiegel im Spiegel – Arvo Pärt

Pensiero finale

Hai sbucciato la mela. Loro hanno sbattuto le palpebre. È bastato questo.

Hai cucinato. Ti sei fermato.

Ora lascia che il silenzio rimanga.

Questo carnet vive nella tua scatola —

tra tovaglioli piegati, playlist e pensieri quieti.

Non è finito. Sta solo riposando.

Fino alla prossima volta in cui vorrai dire:

“Rendiamo questo momento importante.”

ごちそうさまでした (*Gochisōsama deshita*)

Un grazie silenzioso, fino alla prossima pausa condivisa.

