



PREZZEMOLO & VITALE

Contenuti

Editoriale

Reti neuronali e reti emozionali

*NEURONAL NETWORKS
AND EMOTIONAL NETWORKS*

- Giusi Vitale

Less is more

A volte non ci sono

QUALITY OVER QUANTITY

- Paola Marino

Buono a sapersi

Il mondo è vivo perché è vario

*THE WORLD IS ALIVE
BECAUSE IT IS DIVERSE*

- Paola Marino

The new terroir

La stagione delle feste
e dell'avocado

FESTIVE AND AVOCADO SEASON

- Anna Amalfi

Do eat yourself

Consumare, preferibilmente
(anatomia del frigorifero
e di un eventuale invito a cena)

*LET'S CONSUME, PREFERABLY
(ANATOMY OF A REFRIGERATOR
AND A PROBABLE INVITATION TO DINNER)*

- Paola Marino

Dire fare mangiare

Diverso e bello

Verso una dieta sostenibile

*TOWARDS A SUSTAINABLE DIET
BUILDING A HEALTHY DIET
IN TERMS OF SUSTAINABILITY
FOR THE POPULATION AND THE PLANET*

La dispensa del mese

DiVini

Selezione d'inverno

WINTER SELECTION

- Steve&Nadia

Progetti per il futuro

Tra il dire e il fare

BETWEEN SAYING AND DOING

NEURONAL NETWORKS AND EMOTIONAL NETWORKS

*I confess I am seriously affected by weather conditions. Cold temperatures irritate me, make me withdraw into myself and bother me, whereas a single ray of sunshine is enough for me to open the windows and my eyes and reborn volcano (as Vincenzo tells me, kindly reproaching me for the daily stimulus overload). In a nutshell, the heat of the sun makes me feel alive. And I know that it's the climate, that it's winter, and that it's the rain... But what can I do? After all, I don't govern the climate. I "suffer" from it, if anything. On the contrary, as for the more serious climate matter – which has nothing to do with my mood, indeed – I constantly try, better, we constantly try to address it adequately. And that's why, in this new issue, we have been back to talking sharply about **sustainability as a lifestyle** more than ever.*

*In business terms, we tend to have a minimal environmental impact. However, the point is that even recycling – which is a virtuous method – is, all the same, **only** a way to get around the obstacle. I wish we all could aim for zero impact because less waste, less impact. That's it. And this is what we do at P&V day by day: **small steps for large projects**.*

*We are committed to promoting sustainability also with the producers who work with us. We do consultancy work and help them to achieve what otherwise might be risky, in practical terms, if they worked on their own. And sometimes, **we make some dreams come true** (MastroFocaccina, for example, wanted to reach London with its biscuits, and so it will be!) Because family is like that: **a network that moves on emotional circuits**. That's what **ChatGPT** lacks – the chatbot launched in November by OpenAI. I've talked to it: it's crazy. And **it's crazy that I've just said: "I've talked to it"**. I'm not accustomed to technology; neither do I get along too well with Alexa.*

*Not to mention that they always make fun of me for how I manage my phone. Nonetheless, I was curious. Frankly, it's impressive. **It behaves somewhat like a human being**, including the fact that **it sometimes makes mistakes** (I have proof of that). And yet, when I think about how much it can do in terms of data processing and searching for information, I'm definitely scary. However, "reasoning" and "elaborating" are very different actions. Reasoning implies an **emotional impact**, and, despite its apparent ability to please, the bot is at a distinct disadvantage. Plus, reasoning requires an affective memory, which differs from compiling data. It intersects with ethics, my meteoropathy, and the fact that when I have my children over for lunch, I cook my Bolognese sauce for six hours and prepare more dishes – so much is known that you never throw anything away with your children at the table!*

*What I mean is that hyper-rational reasoning, for example, might not care about sustainability: after all, what do I care what the world will be like in two-hundred years? And here's where a slightly different moral attitude takes action: **another pair of glasses** through which I look at things, which instead makes me say that I do care. I do care how I feel now and how my children and grandchildren will feel in the future. And that **makes me tolerate even the bad weather** since it can't rain forever. Here, this is to tell you what you will find in this issue: many things we are reasoning about, **a lot of love for the future**, some practical advice, and a bunch of projects. I renew the invitation to write to us. Please, don't be shy: **tell us** your thoughts, what topics you would like to read, or what strategy we could adopt to make the future a little greener and the present a little more aware.*

Editoriale

Reti neuronali e reti emozionali

Confesso di essere seriamente metereopatica. Il freddo mi irrita, mi chiude, mi disturba, mentre mi basta un raggio di sole per spalancare le finestre e gli occhi, rinascere vulcano (come mi dice Vincenzo rimproverandomi un poco l'eccesso di stimoli che quotidianamente propongo), insomma il calore mi rende viva.

E lo so che il clima, e lo so che l'inverno, e lo so che la pioggia... ma che posso farci? In fondo non governo io il clima, lo "subisco" semmai. Quanto alla questione climatica, quella grande, che non ha certo a che fare con il mio umore, su quella ci provo, ci proviamo continuamente ed è per questo che, in questo numero più che mai, torniamo fortemente sulla **sostenibilità come stile di vita**. In termini aziendali miriamo all'impatto minimo, ma il punto è che anche il riciclo, che pure è un metodo virtuoso, è pur sempre **solo** un modo per aggirare l'ostacolo, mentre vorrei che mirassimo tutti all'impatto zero: meno rifiuti meno impatto, questo è.

E questo è quello che facciamo, ogni giorno, in casa P&V: **passi piccoli per progetti grandi**. Ci impegniamo nella promozione dei temi della sostenibilità anche con i produttori che lavorano con noi, facciamo consulenza, li aiutiamo a realizzare quello che per loro, da soli, risulterebbe rischioso anche in termini pratici. E **ogni tanto realizziamo sogni** (Mastro Focaccina, per esempio, voleva arrivare a Londra con i suoi biscotti e ci sarà!) perché la famiglia è così: **una rete che si muove su circuiti emozionali**.

È questo che manca a **ChatGPT**, il chatbot lanciato da OpenAI a Novembre, ci ho parlato, è pazzesco. **Ed è pazzesco che io dica "ci ho parlato"** non sono molto avvezza alla tecnologia, litigo con Alexa e mi prendono sempre in giro anche per come gestisco il telefono, ma ero curiosa. Ebbene: è impressionante. Da un lato ha un atteggiamento **quasi umano**, incluso il fatto che **sbaglia ogni tanto** (ho le prove), dall'altro, se penso a quanto possa fare in termini di elaborazione di dati, ricerca di informazioni, beh, fa paura.

Ma "ragionare" ed "elaborare" sono operazioni molto diverse, la prima prevede anche un **impatto emotivo** e su quello - nonostante la sua evidente capacità di compiacere - il bot non ha molto margine.



Il ragionamento prevede una memoria affettiva, che non è compilazione di dati, ma si incrocia con l'etica, con la mia meteoropatia, con il fatto che se ho i miei figli a pranzo lascio cuocere un ragout per 6 ore e moltiplico le pietanze - tanto con i figli a tavola non si butta mai via niente eh. Intendo dire che un ragionamento iper-razionale, per esempio, forse se ne freggerebbe della sostenibilità: in fondo cosa importa a me di come sarà il mondo fra 200 anni? Ed è lì che interviene una morale un po' diversa, **un altro paio d'occhiali** con cui guardare le cose, che mi fa dire che invece me ne frega eccome, mi importa come sto adesso e come staranno loro - figli, nipoti - dopo e **mi fa pazientare pure con il clima**, insomma, tanto non può piovere per sempre.

Ecco, questo per dirvi cosa troverete in questo magazine: molte delle cose su cui stiamo ragionando, **molto amore per il futuro**, qualche consiglio pratico, molti progetti.

Rinnovo l'invito a scriverci, non siate timidi: diteci la vostra, **raccontateci** di cosa vorreste leggere o in cosa, e come, possiamo intervenire per far sì che questo futuro sia un poco più verde e che questo presente un po' più consapevole.

Dire fare mangiare

Diverso e bello Verso una dieta sostenibile



Favoloso questo Dicembre ai Caraibi, no? Peccato che invece siamo in Italia, al sud, dove questo periodo sembra piuttosto una primavera avanzata. Quello che accade è che siamo dentro a un sistema di difesa del pianeta che, costretto a produrre di più, comincia a falsare quelli che **una volta erano cicli naturali**.

D'altra parte è anche vero che allevamenti e colture intensive, serre e molti altri metodi, sono nati per rispondere a una precisa esigenza: sfamare una popolazione sempre più ampia.

Proprio di questo si occupa **il rapporto Eat-Lancet**: far sì che tutti abbiano cibo a sufficienza senza distruggere risorse fondamentali. Per far questo la strategia è **tornare alla varietà** e a una dieta che include alimenti diversi e predilige quelli di origine vegetale.

Questo però passa per molti canali intrecciati in una rete fitta e inestricabile: il rapporto produzione - distribuzione - utenti.

In termini più espliciti: i produttori dipendono dai commercianti che dipendono dalle persone, cioè noi. E se noi vogliamo carne ogni giorno e pesche a Novembre, allora i commercianti - tutti, vale per i mercati di rione e per i negozi del centro, passando per super, iper etc - cercheranno di farci trovare carne ogni giorno e pesche a Novembre.

Per converso, siamo così abituati ad avere pesche a Novembre che rischiamo - ammesso che non sia già successo - di dimenticarci che **il solo modo per avere pesche a Novembre** è (era e dovrebbe tornare ad essere) in conserva o in sciroppo.

TOWARDS A SUSTAINABLE DIET BUILDING A HEALTHY DIET IN TERMS OF SUSTAINABILITY FOR THE POPULATION AND THE PLANET

*How marvellous is this Christmas time in the Caribbean, isn't it? Too bad it is that we are in Southern Italy, where this Christmas resembles late spring. What is happening is that we are inside the planet's defence system that, being forced to produce more, has started altering what **once were the natural cycles**. On the other hand, breeding and intensive crops, greenhouses and many other methods were indeed born to match a specific need: to feed an ever-growing population. That is precisely what the **Eat-Lancet report** is about: to ensure that everyone may have enough food without destroying vital resources. And to accomplish that, the strategy is to return to a varied diet that can include different foods and prioritise those of plant origin.*

However, this process passes through many channels intertwined in a dense and inextricable network: the relationship between production, distribution and consumers.

To put it simply: producers rely on dealers who depend on people, which means us. And if we want to eat meat every day and peaches in November, the dealers - whether they are the neighbourhood market stores, the downtown shops, the super- or hypermarkets, etc. - will go the extra mile to make us eat meat every day and peaches in November.

Perché il pesco, poverino, da Febbraio a Marzo ha il riposo vegetativo, e poi ci mette un paio di mesi a dare frutti buoni che durano in genere fino a Settembre. **Se noi gli confondiamo le idee confondiamo l'intero ciclo di vita** della pianta.

Forse dovremmo ricordarci i metodi delle nonne per avere a Novembre quello che nasce a Maggio: **conservare e preservare**. Questo perché, vero è che abbiamo imparato a ingannare la natura e far produrre il frutteto di più e più a lungo, ma lo facciamo a discapito di altri costi e altri sistemi.

*Conversely, we are so used to having peaches in November that we risk forgetting - assuming that it has not already happened - that **the only way to eat peaches in November** is - was and should go back to being - to consume tinned or canned peaches. Because the vegetative resting phase of the peach tree, poor thing, is from February to March and, then, takes a couple of months to give good fruits that generally last until September. **If we get the plant baffled, we will mess up its entire life cycle.***



Dire fare mangiare



Un **approccio globale al risparmio e alla sostenibilità** dovrebbe tenere conto di tutto questo, del fatto che è ciò che chiediamo, che scegliamo, a creare costi aggiuntivi anche per la terra (e per i lavoratori, per l'energia elettrica e idrica, per le risorse chimiche che questo inganno comporta) e tutto ciò per regalarci (si fa per dire) frutti che assomigliano per forma, sapore e qualità alla nostra amata pesca ma che in realtà nascono dalla **riproduzione artificiale di condizioni naturali**. La soluzione? Ricordiamoci come si faceva prima: pesche a Giugno, legumi a Novembre, per esempio. Ricordiamoci che l'olio d'oliva, quello EVO, quello buono, è anche un ottimo conservante se proprio vogliamo melanzane tutto l'anno. Stessa cosa per le carni che dovremmo imparare a consumare meno e meglio. Per altro, prima ancora della commissione EAT Lancet, ce lo diceva il medico: carne 3 volte a settimana - e non è poco - cioè, considerata una media di 3 pasti al giorno per 7 giorni solo 3 pasti su 21 dovrebbero includere la carne, semplicemente perché altrimenti **l'organismo fatica** a gestirla - e anche il pianeta - e poi: su i trigliceridi e il colesterolo, e via libera alle cure di un corpo che si è dimenticato cosa gli serviva per vivere.

Ci comportiamo con il nostro corpo come ci comportiamo con il pianeta, facciamo finta di niente **finché non ci presenta il conto**. La storia della prevenzione a tavola, invece, funziona, e ce lo insegnano quei produttori che fanno scelte considerate estreme tipo rispettare la stagione o allevare gli animali in natura e all'aperto. **Impariamo da loro** che in realtà anche quando sembra più complicato, poi alla lunga, è più facile: abbiamo 21 pasti in una settimana, tolti i 6 che dedichiamo a carne e pesce, ne restano 15 da dedicare a **ortaggi, verdure, frutta, farinacei** tutte cose che arrivano dalla terra e che la terra potrebbe produrre in quantità sufficienti e differenziate per stagione e territori, mica male, no? Quest'anno è tornato nei nostri banchi il **fagiolo badda**, che l'anno scorso non c'era, e ci sono **borlotti, cannellini ma anche le lenticchie** rosse, quelle verdi, le mignon, tipiche del trapanese, e le nere, c'è una tale varietà che **solo per la curiosità di provarla** varrebbe la pena e non basterebbero 15 pasti a settimana!

It may be better to recall our grandmothers' methods of eating in November what was cropped in May: **conserving and preserving**. The reason is that whereas we learnt to deceive nature and make the orchard produce more and for a long time, we do that to the detriment of other costs and systems. A **comprehensive approach to saving and sustainability** should take all this into account. What we ask and choose also creates additional costs for the land – and for the workers, the electricity, water, and chemical resources that this deception entails. All of this is for giving us (so to speak) fruits that resemble in shape, flavour and quality our beloved peaches but stem from **the artificial reproduction of natural conditions**. So, what is the solution? To remember the way things used to be: peaches in June and legumes in November, for example. Good extra virgin olive oil, EVO, is also an excellent preservative if we really want to eat eggplants all year round. The same goes for meats: consuming them less and better would be wiser. Moreover, even before the EAT-Lancet Committee our general practitioner started recommending us: eat meat three times a week - and that's no small amount. Considering an average of three meals a day for seven days, only three meals out of twenty-one should include meat; otherwise, **our body - and the planet - will struggle** to manage that. Then, after the triglycerides and cholesterol go up, we resort to body care to remind our body what it needs to live.

We treat our body as we treat the planet. We pretend nothing has happened **until it calls us to account**. However, watching what we eat and drink works, and the producers who make "extreme" choices, such as following the seasons or raising animals freely in the wild, are teaching us. **We are learning from them** that even when it seems more complicated, in fact, it is easier in the long run: we have twenty- one meals a week. Excluding the six days we dedicate to meat and fish, fifteen are devoted to **greens, vegetables, fruits and starchy food**. They all come from the land, which could produce enough quantities diversified by season and territories. Not bad, right? Unlike last year, the **Badda bean** has been back on our shelves, with pinto and cannellini beans, red, green, and black **lentils**, and the tiny ones typical of Trapani.



L'OGGHIU BONU Giù Giù organic extra virgin olive oil

Produced in Agrigento, Sicily
in three varieties: Nocellara,
Biancolilla and Cerasuola,
cold-pressed to bring
all the Sicilian scents
directly to your table



prezzemloevitale.co.uk



prezzemloevitale.it

L'OGGHIU BONU Olio extravergine d'oliva bio Giù Giù

Prodotto ad Agrigento
in tre varietà: Nocellara,
Biancolilla e Cerasuola,
pressato a freddo per
impresiosire le tue
pietanze con tutto
l'aroma della Sicilia



Dire fare mangiare

La varietà è il segreto di una dieta sana per gli uomini e per la terra: provate l'olio evo IGP, e confrontatelo con l'olio da olive italiane, il filtrato con il non filtrato sono un mondo di sapori e colori che rischia di perdersi, e sarebbe invece una miniera nutriente per la terra e per i popoli.

Premiamo, scegliendoli, produttori che dialogano con la terra ragionando con le **rotazioni di colture** e scegliendo grani antichi di cui anche il terreno ha bisogno per recuperare energie. Panificatori illuminati che accettano **la sfida di grani diversi** per portarci a tavola un pane che oltre che nutriente, gustoso e sano è anche **la storia di un territorio** perché anche **il pane è un racconto da tramandare** e il pane di Altamura che impasta Rocco Tanzarella è diverso dal pane di farina integrale di Tumminia del panificio Conti. Potremmo elencare decine, centinaia di alimenti buoni, sani e fatti bene per cui "fatti bene" include nel rispetto dei cicli, della vita stessa, della nostra aria e poi, diciamoci la verità: **la tavola è uno spasso**, riserva sorprese incredibili ed è una fonte di stimoli continui, basta piatti piatti, incontriamo modi nuovi di cucinare, gustare, vivere, torniamo a sperimentare.

*There is such a variety that it would be worth a try just out of curiosity, and more than fifteen meals a week would be needed! **Variety is the key** to a healthy diet for people and the earth. Try the IGP extra virgin olive oil and compare it to the olive oil from Italian olives, the filtered with the unfiltered one is a world of flavours and colours that we risk losing. And yet, it would be a source of nutrients for the earth and people. **Let's reward – by choosing them** – the producers who dialogue with the earth by adopting crop rotations and selecting ancient grains because the soil, too, needs to regain energy. And the enlightened bakers who accept the challenge to use different grains to make us bring to the table a nutritious, tasty, healthy bread, which is also part of the history of a territory. Yes, even **bread is a story to be handed down**, and the bread from Altamura that Rocco Tanzarella kneads is different from the wholemeal flour bread from Tumminia of the bakery Conti. We could list dozens, better hundreds of delicious, healthy and done-properly foods, where "done properly" stands for respecting the natural cycles, life itself, and our air. And let's face it: **the pleasures of the table are a blast**. Cooking reserves awesome surprises besides being a source of continuous stimuli. Enough with dull meals! Let's meet new ways of cooking, tasting, and experiencing. Let's start experimenting again.*



A volte non ci sono

E qui è dove ci chiediamo, sempre più concretamente, cosa possiamo fare noi. Perché le strategie globali sono una cosa, ma la loro applicazione quotidiana è decisamente una pratica che va capita e sviluppata. Come abbiamo detto, se c'è una responsabilità del consumatore ce n'è una enorme anche di chi distribuisce.

Di chi si pone da tramite tra le richieste del consumatore e le offerte del produttore.

Dal canto nostro **lavoriamo costantemente sulla formazione** delle persone ai banchi, perché se vogliamo proporre varietà, accettiamo il rischio che qualcuno non conosca quel certo taglio di carne o quella verdura selvatica di stagione, ed è indispensabile che sia chi la propone a raccontarla al meglio, descrivendone usi, metodi di cottura e conservazione, gusto e proprietà nutritive.

C'è poi un lavoro complesso e lungo fatto a monte, nella **scelta dei prodotti** e dei produttori a cui ci rivolgiamo e di cui scegliamo di fidarci. Scelta che cerca continuamente di mediare tra varietà, rapporto costi benefici e richiesta ma che, ormai da tempo, non media più sul tema della sostenibilità e non accetta compromessi. A pari qualità per noi la scelta cade sempre su chi fa un lavoro mirato e attento, perché è in questo che crediamo.

QUALITY OVER QUANTITY

Here is where we wonder what we can do in concrete terms. Global strategies are one thing. Then, their daily application is an activity that must be understood and developed, though. As we said, whereas consumers have their responsibility, the suppliers are far more responsible because they are the intermediary between the consumer's requests and the producer's offers.

*For our part, **we go the extra mile to train our collaborators** at the counters. When we recommend different varieties, we accept the risk that some customers might need to learn that cut of meat or that wild seasonal vegetable. So, we want our collaborators to describe the flavour and nutritional properties of the products at their best, telling how to consume, cook and preserve them.*

Less is more

DI PAOLA MARINO

Del resto è pur vero che molte produzioni cercano di venire incontro a **mutate necessità** delle persone e a una nuova cultura dello stare a tavola, siamo in **un'epoca di "senza"**: senza zucchero, senza glutine, senza lattosio, senza nichel, senza (per fortuna) conservanti. **Cosa è successo?** Semplicemente che da una parte **abbiamo imparato a indagare** molte cose che un tempo erano liquidate con "cattiva digestione" ma anche che molte intolleranze si sono effettivamente sviluppate in tempi recenti, come risposta del corpo a una serie di **piccoli e grandi abusi**. Anche qui va operata una mediazione, e una lunga serie di distinguo: **la tecnologia è utile**, e rincorrere il concetto di naturalità a tutti i costi sarebbe folle, la natura non sempre è così benigna. Dunque ben venga, per citarne una, la lucida e intelligente esperienza di aziende come il caseificio Genna che riesce a **delattosare formaggi** (sì: anche la ricotta e lo yogurt!) ottenendo prodotti squisiti, ma disponibili anche per **chi non può o non vuole eccedere con il lattosio**. Lì però, la pratica è sana e anche **eco-compatibile**: latte a km0, da animali allevati allo stato semibrado e un processo di produzione quasi interamente artigianale, solo così si preserva il gusto e la qualità insieme all'ecosistema.

*Upstream, we work hard and for a long time to **choose the products** and producers to whom we turn and place trust. In making this choice, we have continually tried to mediate between varieties, cost-benefit ratio and demand. But, for some time now, we no longer negotiate sustainability, refusing to accept any compromise. When it comes to quality, our choice always falls on those who work purposefully and thoughtfully because that's what we believe in. However, many productions have indeed tried to meet people's **changing needs** and a new culture of eating. We are experiencing the **era of "free from"**: sugar-free, gluten-free, lactose-free, nickel-free, and (fortunately) preservative-free. **What happened?** To put it simply, we **learnt to investigate** many things that were once dismissed with "poor digestion" and that many intolerances have recently developed as our body's response to a series of **minor and major food abuses**.*

*And this issue, too, calls us to do a work of mediation and make many distinctions: **technology is valuable** indeed, and chasing the ideal of naturalness at all costs would be crazy. **Nature is not always so benign**. Therefore, we welcome the rational and smart solution adopted by dairy farms such as Genna – to name one. They manage to **remove lactose from cheeses** (yes, even from ricotta cheese and yoghurt!), obtaining delicious products that are also edible for **those who are intolerant or prefer not to take too much lactose**. The process is healthy and eco- friendly, though: the milk is local and comes from animals raised in a semi-wild setting, coupled with almost wholly artisanal production.*

Ci sono poi esperienze che dimostrano, invece, come **il passo avanti va fatto all'indietro** e non è uno scioglilingua, ma un concetto molto sano: quello dell'allevamento simbiotico di marchi come La Granda, secondo cui **carni sane dipendono dalla vita degli animali** che dipende dalla vita dei terreni e dal modo in cui vivono.

Questo comporta una serie di **rischi per l'allevatore** che incidendo il minimo indispensabile sulla normale vita degli animali, probabilmente avrà meno da dare alla distribuzione ma, e torniamo al tema da cui eravamo partiti, avrà **meno ma meglio**.

È successo, quindi, che alla lista dei senza, vada aggiunto “senza bistecca” o, cosa che capita con una certa frequenza, **senza pollo ruspante**. C'è poco da fare: per definizione il ruspante vive libero, in cortile ma libero, non viene allevato per fare uova e riprodursi, **fa un po' come gli pare** e non è detto che i quantitativi che produce corrispondano alla richiesta. **E che dovremmo fare noi? Sceglierlo** lo stesso. Accettare in ogni senso che la natura faccia il suo corso e pazienza se manca ai banchi, meglio attendere i suoi tempi e avere la certezza di fare la cosa giusta, no? Del resto chi siamo noi per dire agli animali cosa fare e quando amarsi?

That is the only way to preserve taste, quality and ecosystem together.

*Still, some experiences have proved that we need to take a step back **to take a step forward**. It might sound like a tongue twister, but, in fact, it is a healthy idea. It is about the symbiotic breeding adopted by brands such as La Granda, according to which **healthy meat depends on animals' life**, which in turn depends on the life of the land and the way it lives.*

*That implies a series of **risks for the farmers** who, impacting the everyday life of the animals the minimum strictly necessary, will probably put fewer products on the market. And yet – resuming the subject with which we started – they will get **less quantity but more quality**.*

*Therefore, **it happened** that, besides the list of the free-from products, we had to add “no steak” or – which occurs quite frequently – “**no free-range chicken**”. There is little to do: the free-range animals live free in the yard by definition, which means they are not raised to lay eggs and reproduce.*

***They do as they please**, and we cannot take for granted that what they produce will meet all the demands. **Now, what are we supposed to do? To choose that** anyway, to entirely accept that nature takes its course and never mind if the counters will be short of some products. It's better **to wait for its time** and be sure*

to do the right thing. After all, who are we to tell animals what to do and when to love each other?

La dispensa del mese



GIÙ GIÙ Legumi secchi

I legumi sono un alleato nella nostra missione verso una dieta sostenibile: sono un'ottima fonte proteica, sono ricchi di micronutrienti e si prestano perfettamente alla creazione di infinite ricette. Ottimi anche per il pianeta: promuovono la fertilità dei suoli e favoriscono la biodiversità di un territorio.

GIÙ GIÙ Legumes

Legumes are our allies in accomplishing a sustainable diet: they are an excellent protein source, rich in micronutrients and lend themselves perfectly to creating an infinite variety of recipes. They are also good for the planet since they improve soil fertility and the biodiversity of territories.



GIÙ GIÙ L'ogghiu bonu

Olio extravergine biologico d'oliva rigorosamente pressato a freddo per preservare tutte le proprietà organolettiche e antiossidanti. Biancolilla, Cerasuola e Nocellara: tre cultivar in purezza per esaltare piatti a base di carne, pesce e verdure. scopri gli abbinamenti ideali sul nostro sito.

GIÙ GIÙ L'ogghiu bonu

This organic extra virgin olive oil is strictly cold-pressed to preserve its organoleptic and antioxidant properties. Biancolilla, Cerasuola and Nocellara are the three pure-line cultivars that enhance the flavour of meat, fish and vegetable recipes.



LE ECCELLENZE DI P&V

Pasta ripiena

Ravioli, tortelli, cappellacci chiusi a mano a uno a uno per onorare la tradizione italiana della pasta fresca. I ripieni sono invece una festa per il palato, ricchi, gustosi ma soprattutto sono fatti solo con ingredienti di stagione, per rispettare i naturali cicli delle colture.

LE ECCELLENZE DI P&V

Stuffed pasta

The ravioli, tortelli, and cappellacci are sealed by hand, one by one, to honour the Italian tradition of fresh pasta. Perfect for delighting our taste buds, the fillings are savoury and delicious but, above all, only made with seasonal ingredients to respect the natural cycles of crops.



CASEIFICIO GENNA

Senza lattosio

Una complessa combinazione di storia, tecnologia e altissima qualità ha dato vita a una linea di formaggi e yogurt senza lattosio dal sapore unico. Prodotti con latte ovino fresco a km0, da allevamenti sostenibili, sono ideali davvero per tutti, anche per il pianeta.

CASEIFICIO GENNA

Lactose-free cheeses

A line of lactose-free cheeses and yoghurt with a unique flavour stemmed from a complex combination of history, technology and high quality. These products made with fresh, farm-to-table sheep milk from sustainable farms are perfect for everyone and the planet as well.

Il mondo è vivo perché è vario

Ogni tanto mi chiedo come facevano una volta senza telefono. Ma anche senza tv, senza radio, senza congelatore e senza lavapiatti, che io ci impazzirei. Mi ricordo anche, quasi con nostalgia, che negli anni milanesi (ma parliamo di due secoli fa) mi avviliva non trovare il mio caffè preferito, e cose come cardi o tenerumi. E però devo ammettere che non avrei mai scoperto Illy, e nemmeno amato la verza, semplicemente per abitudine e perché **nulla è più caldo, confortante, comodo dell'abitudine**. D'altra parte però nulla è più creativo, stimolante, vitale dell'arte di arrangiarsi con quel che c'è, soprattutto in cucina.

Quando abbiamo cominciato a parlare di ambiente, stagioni, sostenibilità, lo abbiamo fatto con un approccio distaccato, quasi non ci riguardasse davvero, insomma in fondo **l'Amazzonia è in Amazzonia** e l'ozono avrà anche uno strappo ma in casa mia stiamo benone, ho anche delle piante e, praticamente, contribuisco all'ossigenazione del pianeta. Beh, notiziona: l'Amazzonia si è avvicinata, lo strappo si è allargato e siamo qui a fare i conti - letteralmente - con la crisi **energetica**. Allora ecco che mi torna comoda l'attitudine a cercare nuove strade, a **“fare con quel che c'è meglio che posso”**. In fondo è solo questione di equilibri ed è la solita vecchia storia del rapporto quantità\qualità.

Alcune ricerche recenti dicono che davanti all'offerta, alla promozione, allo sconto, (1) **i consumatori si dimenticano la sostenibilità** ma per fortuna questo riguarda soprattutto le categorie non alimentari. Considerato che nutrirsi è praticamente la prima cosa che facciamo - appena nati: respiro, eventuale pianto, ricerca del seno - ci sta che altre ricerche confermino come, invece sul cibo **stiamo sviluppando una nuova coscienza**, più sana ma anche meno egoista, più attenta a 360° a temi di impatto ambientale e sociale in considerazione del fatto che il **cibo buono e fatto bene** dipende da chi lo produce ma anche da chi lo trasporta, distribuisce, rende disponibile ai banchi di un mercato.

THE WORLD IS ALIVE BECAUSE IT IS DIVERSE

*Sometimes I wonder how people used to manage without a phone. And without TVs, radios, freezers and dishwashers as well. I think I would go crazy. When I lived in Milan (but it happened two centuries ago), I remember – somewhat with nostalgia – that not finding my favourite coffee, or things like thistles or tenerumi [the tender leaves of the Lagenaria siceraria var. longissima], made me miserable. Nonetheless, I have to admit that I would have never discovered the brand Illy coffee, nor would I have loved the savory cabbage otherwise. Because **nothing is cosier, more comforting and more comfortable than habits**. Conversely, nothing is more creative, stimulating and vital than making the most out of what you have at your disposal, especially in the kitchen.*

*When we started talking about the environment, seasons and sustainability, we did that detachedly, as if it did not really matter. In short: **the Amazon rainforest is in South America**, and the ozone layer may also have a hole, but I'm so fine in my house. I also have plants, and, you know, I'm playing a part in the world's supply of oxygen. Well, I've got some news to share: the Amazon rainforest is closer; the hole has widened, and we are here reckoning with the energy crisis.*

*So, this is where my flair for finding new ways or **“making the most out of what I have at my disposal”** comes in handy. After all, it's simply a question of balance and the same old quantity/quality ratio story. According to some recent research studies (1), **consumers tend to neglect to pay attention to sustainability** when it comes to a bargain, a special offer or a discount. Fortunately, however, this concerns mainly the non-food categories. Considering that eating is the first thing we do – newborn babies breathe, possibly cry, and then scoot over the mother's breast soon after birth – it may be plausible that other research studies (2) show that **we are developing a new, healthier awareness about food**. It's a less selfish*

Ed ecco perché parlavo di “arrangiarsi” ma anche di scoprire nuove strade: in questo momento è indispensabile **scovare nuove (vecchie) strade**, perché ci siamo resi conto che, in sostanza, **ridisegnare gli equilibri** comporta un po’ un ritorno alle origini, e il bello è che possiamo farlo con più risorse rispetto ad allora, insomma “torniamo alle origini responsabilmente” perché è questo che il pianeta ci chiede ed **è questo che fa davvero bene** alla nostra salute.

Da un lato c’è stata e c’è una risposta a una precisa necessità alimentare: le colture intensive sono nate in risposta a una **aumentata richiesta di cibo**, siamo tanti, troppi e bisogna che ce ne sia per tutti. Ma siamo stati un poco miopi, pensando che servisse a tutti lo stesso cibo sempre, e non è così. Le colture intensive hanno dato di più ma **limitato la scelta a poche categorie** ed ecco che abbiamo melanzane tutto l’anno, ma quali? Che fine hanno fatto **le viola, le striate, le bianche**? In questo abbiamo un’opportunità grandiosa: quella di chiedere e di **pretendere di avere una scelta consapevole**, di diventare di nuovo **produttori di diversità** perché **è da quello che chiediamo che dipende quello che troviamo**. E questo vale per ogni genere di cibo non solo per frutta o verdura: le paste ripiene, per esempio, fresche per definizione, una volta. Ora pretendiamo il ripieno di zucca ad agosto, ma **la zucca matura a ottobre**: i ravioli di zucca vanno bene a Natale insomma, non a Pasqua.

conscience, more attentive to environmental and social impact issues in a wide-ranging way.

*It takes into account that **healthy and done-right food** depends on who produces it, as well as by those who transport, deliver, and make it available at the stalls of markets.*

*And that’s why I’m talking about “getting by” and discovering new paths: it is crucial **to find new (old) roads** at this moment. We have realised that, in essence, **redrawing the balance** involves returning to the origins in some ways. And the beauty is that we can do that with more resources than before. In short, “let’s go back to the origins responsibly” because that’s what the planet demands, and **that’s what is really healthy for us**.*

*On the one hand, there has been, and still is, a response to a precise food need: intensive crops were born to meet the **increased demand for food**. We are many – I would say too many – and there must be food for everyone. But we were somewhat shortsighted in thinking that the same food would always fit everyone.*

*It is not like that. Intensive crops have increased production but **restricted the choice to a few product categories**. Hence, aubergines all year round. Yes, but what kind of aubergines? What happened to **the purple, the graffiti, and the white varieties**? Now, we have a big opportunity to ask and expect a conscious choice, to become producers of diversity again because **what we find depends on what we ask for**. And this*





C'è una stagione per il ripieno di porcini, una per quello di carciofi e una per il branzino, il rispetto di questi cicli è la sola **garanzia di freschezza** e la migliore garanzia di sostenibilità a tutto tondo. Il produttore che abbiamo scelto per le nostre paste ripiene ci da questa garanzia tutte le volte che dice “no” a richieste fuori stagione, perché sa benissimo che accettandole dovrebbe stravolgere non solo il suo sistema, ma un sistema molto più grande e importante per la salute di tutti noi.

Per avere davvero un prodotto fresco bisogna avere **coscienza di tutto il processo** e capire che **la stagionalità è rispettosa dei cicli di vita della terra** e anche dei nostri e, per dirla tutta, è profondamente etica perché seguendo il ciclo stagionale il produttore non deve usare risorse per far maturare prima i frutti. Certo, il clima ci sta cambiando gli scenari, ma anche in questo caso invece che storcere il naso dovremmo guardare il cielo e amarlo: **l'avocado si è naturalizzato in Sicilia** grazie a un clima favorevole? Ma è bellissimo! Perché questo ci permette di averlo senza devastare (ulteriormente) l'Amazzonia. Dunque sai che c'è? Che **il mondo è bello finché è vario**, aiutiamoci ad aiutarlo.

1 cfr Community Retail 5.0 – survey consumatori Italia

2 cfr Sustainable Consumer Research, presentata il 30 agosto 2022 da System Analysis Program (SAP)

*also goes for any food other than fruits or vegetables, such as stuffed pasta, which was once fresh by definition. Today, we want it stuffed with pumpkins in August, but **pumpkins ripen in October**. In short, pumpkin ravioli are good at Christmas, not at Easter. There is a season for the porcini stuffing, one for the artichoke and another for the sea bass. Respecting these cycles **will guarantee freshness** and comprehensive sustainability. The producer we have chosen for our stuffed pasta gives us such a guarantee. He says “no” to any request for out-of- season products because he does know that if he accepted them, he would upset its system and a much greater one, which is vital for the health of all of us.*

*If we want a really fresh product, we need to **be aware of the whole process** and understand that **seasonality respects the earth's life cycles** and ours. And, to be honest, following the seasonal cycle is deeply ethical because producers do not have to resort to expedients to make fruits ripen earlier. Climate is changing the scenarios indeed, but once again, instead of turning up our noses, we should look at the sky and love it: **has the avocado become naturalised in Sicily** thanks to a favourable climate? Isn't it wonderful? That means that we can grow it without ravaging (even further) the Amazon rainforest. Do you know what? **The world is beautiful as long as it is diverse**. Let's help each other to help the world.*

1 see Community Retail 5.0 – Italian consumer survey

2 see Sustainable Consumer Research, 30 August 2022 by System Analysis Program (SAP)

PREZZEMOLO & VITALE

L'amore
è un gesto
semplice

Spedizione standard
Italia e isole **€9,90**

Spedizione in tutta
Europa **€19,90**





O & VITALE

Selezione d'inverno

Winter selection

Lasciate alle spalle le feste natalizie e i frizzanti brindisi di fine anno, cominciamo l'anno 2023 con vini all'insegna della leggerezza.

Vi proponiamo, per questo anno appena iniziato alcuni vini, che potranno accompagnare in modo semplice allegro e mai banale, il mese di Gennaio: bollicine da uve autoctone siciliane, un affascinante rosato pugliese, un rosso fresco e appagante dal Veneto, e un ever green della Sicilia in bianco!
Buone bevute e buon 2023 amici!

Now that the Christmas holidays and the New Year's sparkling toasts are behind us, let's greet the year 2023 with some light wines.

For the just-started year, we would like to suggest some wines that will accompany the month of January in a simple, cheerful and ever-intriguing way: bubbles made out of native Sicilian grapes, such as a fascinating Apulian rosé, a fragrant and gratifying red wine from the Veneto region, and an evergreen of Sicily in white!
Happy drinking and happy 2023, dear friends!



Un mito dell'enologia siciliana, un vino che ha fatto e che continua a fare la storia della Sicilia in bianco.

Leone di Tasca d'Almerita è un blend di uve autoctone ed internazionali, dove l'intensità olfattiva e la freschezza al palato trovano un'eccezionale sintesi. Un vino bianco di rara versatilità gastronomica, ideale per l'aperitivo, che si esalta con le preparazioni a base di pesce ma anche con carni bianche e verdure.

Un vino per tutti, destinato a lasciare sempre il segno a tavola.

A legend of Sicilian winemaking.

A wine that has made and continues making the history of Sicilian whites.

Leone by Tasca d'Almerita is a blend of native and international grapes, where the olfactory intensity and fragrance on the palate find their extraordinary synthesis. This white wine with rare gastronomic versatility is perfect for an aperitif, but its peculiarities are enhanced when paired with fish recipes, white meats and vegetables. This wine that everyone enjoys is bound to leave its mark at the table.



Un rosso divertente e spensierato, da servire, se serve anche leggermente freddo, un vino che appaga e diverte, senza essere mai banale.

Dalle rive del lago di Garda, dagli amati vitigni autoctoni veneti: Corvina, rondinella e molinara, nasce un rosso che è destinato a mettere d'accordo tutti.

Grazie all'affinamento in acciaio, il **Bardolino di Masi** è la bottiglia giusta per quelli che sono alla ricerca di un vino rosso, allegro, brioso ed adatto ad ogni occasione.

An enjoyable and light-hearted red wine that benefits even from being served slightly cold, if needed. It is a wine that gratifies and amuses, never being ordinary. This red wine – born from the shores of Lake Garda, from the beloved native Veneto vines: Corvina, Rondinella and Molinara – is bound to make everyone agree. Thanks to the refinement in stainless steel tanks, **Bardolino di Masi** is the perfect label for anyone who is looking for a cheerful, lively red wine suitable for any occasion.



Un metodo classico con dentro tutta la vulcanica magia dell'Etna, il **brut di Planeta** è uno degli spumanti più interessanti di tutto il panorama enologico siciliano.

Nato dalla spumantizzazione del carricante, vitigno a bacca bianca tipico del Vulcano, questa bottiglia regala al sorso tutta la freschezza e mineralità tipica dei vini nati da uve coltivate in altitudine (800 metri sul livello del mare) su suoli rocciosi. Uno spumante brut in grado di esaltarsi sui crudi di pesce e su tutte le preparazioni fusion, a partire dal sushi, il Planeta brut può accompagnare in modo impeccabile tutte le portate di una cena a base di pesce, dall'antipasto, al secondo.

Lasciatevi sedurre da una delle perle della spumantistica siciliana, stappate il brut di Planeta!

A traditional method with all Mount Etna's volcanic magic. **Planeta's brut** is one of the most interesting sparkling wines in the entire Sicilian wine scene.

Born out of the sparkling process of the carricante – a white grape variety typical of the volcano – this bottle gives any sip the fragrance and minerality that characterise the wines made with grapes grown in rocky soils at altitudes such as 800 metres above sea level.

This brut sparkling wine brings out itself when paired with raw fish and fusion preparations, starting from sushi.

It can flawlessly pair all the courses of a fish dinner, from the appetiser to the second one. Let yourself be seduced by one of the gems of Sicilian sparkling wines.

Uncork the brut by Planeta!



Uno dei rosati più antichi e famosi in Europa. Il vino che ha portato la Puglia sulla mappa del grande vino europeo, e mondiale subito dopo la sua prima annata: 1943.

Un blend di Negroamaro (90%) più un dieci per cento di malvasia nera, il **Five roses** è uno di quei rari pink wine in grado di coniugare spessore gustativo e freschezza. Di meraviglioso colore rosa corallo nel calice, dai piacevoli profumi fruttati e floreali, il five roses è un vino che sprigiona al gusto tutto il fascino intenso della Puglia, per chiudere con una piacevole scia sapida che rende il sorso sempre piacevole, senza stancare mai il palato. Un rosato da provare almeno una volta nella vita!

One of the oldest and most famous rosé wines in Europe. This wine put Puglia on the maps of the great European and international wines soon after its first vintage: 1943. With its blend of Negroamaro (90%) and black Malvasia (10%), the **Five Roses** is one of the rare pink wines that perfectly match taste thickness with fragrance.

It shows a wonderful coral-pink colour in the glass, followed by pleasant, fruity and floral aromas to the nose. Its taste is imbued with the intense charm of Puglia with a pleasant savoury scent that makes it an enjoyable experience, and the palate is never tired of it. A rosé wine to try at least once in your life!



Prova le differenze e **amale**
Pesti Giù Giù, naturalmente diversi

Try the differences and **love** them
Giù Giù pestos, naturally different



TAGLIERE

Non si sa se sia più bello o più buono

Di certo è un successo assicurato. Il **tagliere** è pronto da portare in tavola con tutto quello che serve per un aperitivo indimenticabile!

**PER INFO E PRENOTAZIONI
SU PALERMO, CHIEDI ALLO
STORE PIÙ VICINO A TE**

CHARCUTERIE BOARD

We don't know whether it is more beautiful or tasty

For sure it is a guaranteed success. The **charcuterie board** is ready for the table, with everything you need for an unforgettable aperitivo!

**FOR INFO AND RESERVATIONS
IN LONDON, ASK YOUR NEAREST
STORE**

La Stagione delle Feste e dell'Avocado

Olafur Eliasson, ci ricorda che **"A tavola non condividiamo soltanto cibo, ma soprattutto idee"**. Idee con forma e sostanza, odore e sapore ma pur sempre idee: quello che pensiamo del mondo, della vita... com'è o come vorremmo che fosse.

A tal proposito, diciamo sempre quanto sia fondamentale consumare cibo locale e di stagione, quindi ci chiedevamo, **quante stagioni esistono?** Ha senso oggi parlare di quattro stagioni?

Grazie al fenomenale accesso alla cultura contemporanea che ci viene dai social media sappiamo, senza muoverci da casa, che per esempio, per il **Noma**, il ristorante migliore del mondo, le stagioni sono tre: questa è la stagione della Caccia e del Bosco (Game and Forest Season) che porta sulla tavola la generosità della stagione in forma di selvaggina, bacche, funghi noci e piante selvatiche. La **Game and Forest season**, segue la **Vegetables Season** (i frutti della terra) e anticipa la **Seafood Season** (i frutti del mare) che inizia a Febbraio.

Prendiamo spunto dai migliori, abbracciamo una visione più ampia e forse contemporanea e ci avventuriamo a dire che qui **in Sicilia è la Stagione delle Feste e dell'Avocado!**

In Sicilia, come in altre parti del mondo, questa è tradizionalmente una stagione di accoglienza, di famiglia e tradizioni che trasformiamo in piccoli e grandi banchetti da offrire come regalo prezioso, segno di gratitudine verso la vita per l'anno che volge al termine; c'è sempre meno luce ma non fa un gran freddo, tanto che gli avocado sono ancora frutti di stagione.

FESTIVE AND AVOCADO SEASON

*Olafur Eliasson reminds us that **"It's not just food being shared, but ideas"**. Ideas with form and substance, smell and taste but still ideas: what we think of the world, of life.. as it is or as we would like it to be.*

*In this regard, since for our idea it is essential to consume local and seasonal food, we asked ourselves, **how many seasons are there?** Does it make sense today to talk about four seasons?*

*Thanks to the phenomenal access to contemporary culture that comes from social media, we know (without leaving home) that, just as an example, for **Noma** the best restaurant in the world, the seasons are three. Game and Forest Season, currently running, brings the bounty of the season to the table in the form of game, berries, nuts and wild plants. The Game and Forest Season follows the Vegetables Season and anticipates the Seafood Season, starting in February.*

*Let's take a cue from the best, embrace a broader and perhaps contemporary vision and let's venture to say that here **in Sicily it's the Festive and Avocado Season!***

In Sicily, as in other parts of the world, this is traditionally a season of welcome, family and traditions that we transform into small and large banquets to offer as a precious gift, a sign of gratitude towards life for the year that is coming to a close. There is less and less light but it is not very cold, therefore avocados here are still in season.



The new terroir

DI ANNA AMALFI

Perché allora non dargli un posto nelle nostre tavole festive? Per celebrare il nuovo anche a tavola dove, seduti come siamo su secoli di raffinatissima storia culinaria, abbiamo l'onore e l'opportunità di guardare al futuro con la bellezza di **una nuova tradizione**, che realisticamente rimarrà ai nostri figli insieme alle piantagioni di avocado.

Possiamo farne un guacamole, la salsa messicana che già preparavano gli Aztechi, oppure, il che è forse più interessante, **una maionese** setosa e delicata, anche vegana per inciso, adattando i gesti che conosciamo, **il sapere della tradizione**, alle **nuove colture**, come l'avocado, che oggi sono parte del nostro terroir, il sapore del territorio, al pari delle arance (originarie del sud est asiatico, arrivate in Sicilia per la via della seta) o dei carciofi la cui domesticazione sembra sia avvenuta proprio qui, a partire dal I secolo.

Che poi si tratta di replicare il più tradizionale dei processi: accogliere, adattare, trasformare e adottare, il che, a nostro avviso, è l'essenza della raffinata complessità della cucina tradizionale siciliana.

Idee su come usare un nuovo ingrediente in un piatto tradizionale?

p.s. Maionese di avocado "The new terroir"

Nel bicchiere del minipimer, emulsionare un avocado non troppo maturo, tagliato a tocchetti, con quattro dita di olio di mais. Quando l'emulsione è setosa, alleggerire con il succo di mezzo limone (il lime siciliano super ok), aggiungere 3 grammi di sale e frullare di nuovo. A questo punto si avrà una consistenza abbastanza compatta, assaggiare e a seconda del proprio gusto alleggerire con altro succo di limone e dei cucchiaini di acqua fredda. Procedere piano piano, grandi danni non si possono fare :-)

Questa maionese sta molto bene con patate al vapore, gamberetti crudi, pepe rosa, peperoncino in fiocchi e aneto, anche con gli hamburger non è male.

*So why not give them a place on our tables? A nice way to celebrate the new also on the table where, seated as we are on centuries of highly refined culinary history, we have the honor and the opportunity to look to the future with the beauty of **a new tradition**, which realistically will stay with our children together with avocado plantations.*

*We could make a guacamole, the Mexican sauce invented by the Aztecs, or, which is perhaps more interesting, a silky and delicate **mayonnaise**, also vegan, by adapting the gestures we know, **the knowledge of tradition**, to **new crops** such as avocados, which are today part of our terroir,*



the flavor of the territory, like oranges (originally from Southeast Asia, arrived in Sicily via the silk road) or artichokes whose domestication seems to have taken place right here, around the first century.

Basically this is a matter of replicating the most traditional of processes: welcoming, adapting, transforming and adopting, which, in our humble opinion, is the true essence of the refined complexity of traditional Sicilian cuisine.

Ideas on how to use a new ingredient in a traditional dish? Other questions?

p.s. Avocado mayonnaise "The new terroir"

In the blender glass, emulsify a not too ripe avocado, cut into chunks, with four fingers of corn oil. When the emulsion is silky, lighten it with the juice of half a lemon (Sicilian lime is super ok), add 3 grams of salt and blend again. At this point you will have a fairly compact consistency, taste it and depending on your taste, lighten it with more lemon juice and some tablespoons of cold water. Proceed slowly, taste on the go and everything will be fine :-)

This mayonnaise goes very well with steamed potatoes, raw prawns, pink pepper, chili flakes and dill, it's not bad with hamburgers either.

RETROBOTTEGA

di Prezzemolo & Vitale

Via La Farina, 14m - Palermo

**Retrobottega è una pausa in città.
Un luogo dove spazio e tempo
si dissolvono per lasciare posto
alla conversazione, alla condivisione,
alla sperimentazione.**

**Dove produttori, consumatori
e intermediari hanno lo stesso
obiettivo: scoprire bellezza.**

*Retrobottega is where you can take
a break in the city. A place where
space and time fade away to make
room for conversation, sharing,
and experiencing. Here, producers,
consumers, and mediators pursue
the same goal: to discover beauty.*



PREZZEMOLO & VITALE



**Acquista 6 o più
bottiglie di vino:
per te il 10% di sconto**

*Valido anche su bottiglie diverse

Riservato ai possessori
di Community card

**Enjoy 6 or more
bottles of wine*
with a 10% discount**

*Also valid on different bottles



Tra il dire e il fare

C'è di mezzo la pianificazione. In un campo ostico, come quello della sostenibilità vera, **“dire” è tutt'altro che facile, figuriamoci fare**. Del resto siamo figli di anni incoscienti e decisamente inconsapevoli, ma oggi, che di consapevolezza la terra e gli anni ce ne hanno regalate a bizzeffe, **è davvero il momento di agire** e passare alle vie di fatto, vie irte di pericoli, di gestione di costi e sviluppo di processi e si sa: cambiare non è facile.

L'idea di base è semplice e la abbiamo sviluppata molte volte: **siamo quello che mangiamo**, che respiriamo, che ci accade intorno. Il benessere delle persone coincide completamente con il benessere della terra e delle città, per questo è così complicato modificare alcune abitudini, perché ogni singolo gesto ne comporta altri, ma questo vale in tutte le direzioni, quindi magari è utile fare uno sforzo su piani diversi.

È la teoria del caos: ad un'azione ne conseguono tante altre che stravolgono l'intero sistema. Allora animiamolo questo caos, portiamolo dalla nostra parte, diventiamo consapevoli. Abbiamo già convinto i macellai dei nostri negozi ad evitare un triplo strato di cellophane, ché uno strato solo è più che sufficiente, e siamo felici di sentire che già più di un cliente chiede di non usarne affatto e ricorrere solo alla carta, ma **non di solo packaging vive la sostenibilità**.

Sappiamo che quel che si può fare in negozio è solo una minuscola parte. Siamo quindi a caccia di un **programma di sostenibilità** che abbracci il tema come merita, **considerando tutte le sfaccettature** e si aggiunga a quello che già da tempo facciamo e cerchiamo di migliorare nei nostri negozi.

BETWEEN SAYING AND DOING

*Planning is involved. In a tricky field, such as real sustainability, **“saying” is far from being easy, let alone “doing”**. After all, we are creatures of irresponsible and unconscious years indeed. But today, after the earth and years of experience have awakened our conscience, **the time has come to move on to action** through paths fraught with dangers, cost management and process development.*

And it is known: change is a challenge.

*The basic idea is simple, and we have developed it many times: **we are what we eat**, what we breathe, and what happens around us. People's well-being thoroughly matches the well-being of the earth and cities, which is why it is so complicated to modify some habits. Each gesture implies others in any direction, so it may be helpful to make an effort on different levels.*

***It is the chaos theory: one action is followed by many others** that twist the entire system. So let's enliven this chaos, bring it on our side and become more mindful. We have already persuaded the butchers in our shops to avoid a triple layer of cling film because only one is more than enough. And we are happy to hear that more than one customer has already started asking not to use it, resorting only to paper. However, **sustainability doesn't involve only packaging**.*

*We know well that what can be done in a store is only a tiny part. Therefore, we are seeking a **sustainability programme** that might embrace the issue as it deserves by **considering all the facets**. We will add it to what we have been doing for some time, in an attempt to improve our shops.*



Sosteniamo fornitori virtuosi che lavorano nel rispetto dell'impatto ambientale, quindi nel **rispetto delle stagionalità** ma anche dei lavoratori e di tutto il ciclo produttivo.

A partire da Gennaio ospiteremo **esperti della nutrizione** e non solo che ci raccontino come gestire la nostra alimentazione potenziandone le qualità nutritive e nel rispetto dell'ambiente, perché ogni cosa ha aspetti diversi che **incidono nel quotidiano**: dalla scelta della dieta alla conservazione dei cibi alla gestione dello spreco.

Stiamo inoltre programmando, in tandem con associazioni che sono da tempo impegnate in tal senso, la pulizia di una (ma forse anche più...) spiaggia del nostro magnifico litorale. Attività circoscritta, certo ma bella e utile a tenere in evidenza un tema fondamentale: **tutto parte da noi**.

Scegliere di limitare i rifiuti, evitare di gettare le cose dove capita, comprendere che una bottiglietta di plastica costa all'ambiente 450 anni di lavoro per smaltirla, **magari è poco però aiuta**.

E qui è dove **vi chiediamo una mano: cos'altro possiamo fare?** Chi o cosa possiamo coinvolgere in questa nostra ricerca sostenibile? Scriveteci!

*We support virtuous suppliers who work by paying attention to the environmental impact, which means **respecting seasonal change** and caring about the workers and **the entire production cycle**.*

*As of January, we will host some **nutrition experts** – and not only – who tell us how to manage our diet by enhancing nutritional qualities and respecting the environment. Everything has different aspects that **impact our everyday life**: from the choice of diet through the preservation of foods to waste management.*

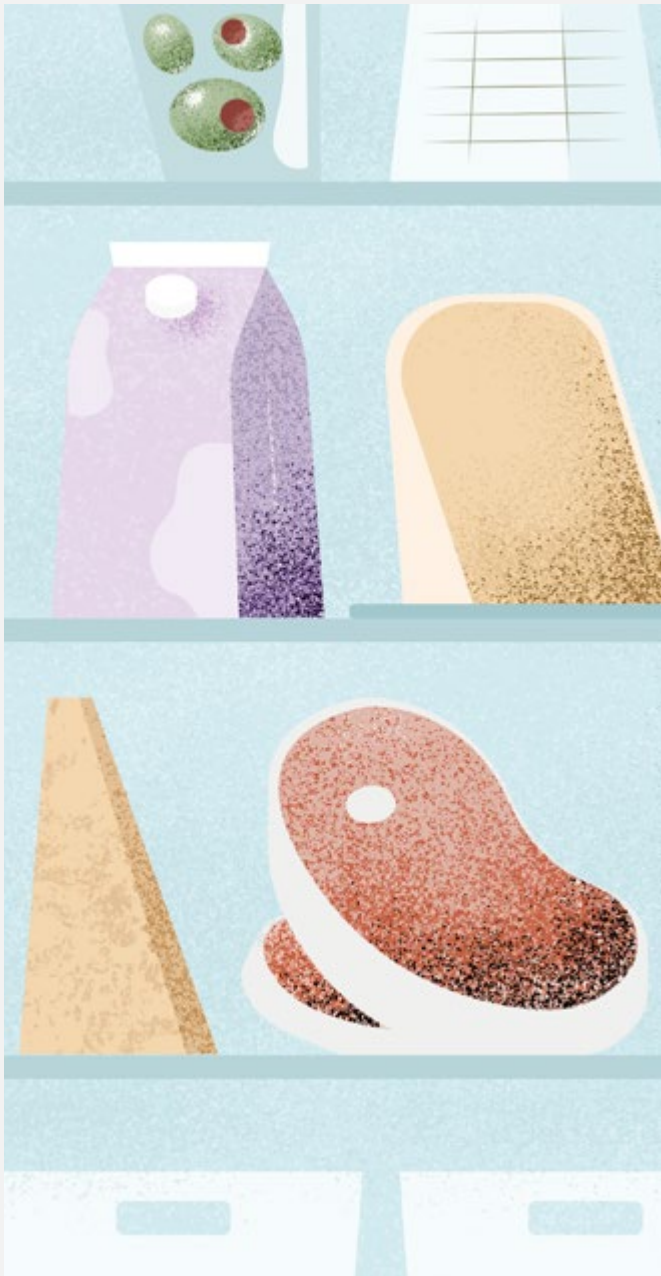
*Plus, coupled with associations that have long been committed to this, we are planning a beach cleaning operation for one beach (but maybe even more than one...) of our magnificent coastline – a limited activity, indeed, but fair and of help for highlighting a critical theme: **everything starts from us**.*

*Choosing to limit waste, avoiding throwing things wherever, and being aware that a plastic bottle costs the environment 450 years of work to dispose of it, **might be a drop in the ocean, yet it helps**. And now we **ask you to give us a hand: what else could we do?** Who or what could we involve in our sustainable research programme? Please, write to us!*

IN ALTO: LA DOTT.SSA VALERIA FALCONE DURANTE UNO DEGLI EVENTI DELL'INIZIATIVA "AGGIUNGI UNA NUTRIZIONISTA A TAVOLA"

ABOVE: DR. VALERIA FALCONE DURING ONE OF THE EVENTS OF THE NUTRITION INITIATIVE "AGGIUNGI UNA NUTRIZIONISTA A TAVOLA"

Consumare, preferibilmente (anatomia del frigorifero e di un eventuale invito a cena)



A guardare le offerte famiglia sembra che tu debba avere una famiglia di tipo 10 persone e no, non è il mio caso. Ma, per quanto ami il risparmio, odio buttare il cibo e quindi che fare? Prendo l'avocado in offerta per la tartare di salmone e poi mangio avocado per 3 giorni di fila? Anche no, con l'avocado ho inventato di tutto: tartare, guacamole, una mayonnaise, cremine. Ma con alimenti come carne e pesce o frutti meno versatili la cosa si complica.

LET'S CONSUME, PREFERABLY (ANATOMY OF A REFRIGERATOR AND A PROBABLE INVITATION TO DINNER)

If you look at the offers for families, it is as if you were supposed to have a family of ten, and, NO, it is very much not my case. Nevertheless, as much as I love saving, I hate wasting food. So, what can I do? If I buy the avocados at bargain prices for a salmon tartare, will I eat avocados for three days in a row? I won't. I've come up with many recipes with avocados: tartare, guacamole, mayonnaise, and cream sauce. But when it comes to meat and fish or less versatile fruits, things get complicated.

© ILLUSTRAZIONI/ILLUSTRATIONS: IRENE CAROLLO

Senza contare che **ci vuole tempo** per inventare e preparare manicaretti anti spreco, eh. Allora c'è di buono che, oltre alle ricette delle nonne, ci sono strumenti che, se li conosci, ti evitano un sacco di guai con il cibo e la sua conservazione. **Il frigorifero** per esempio, e suo fratello il gelido, il congelatore. **Anatomia del frigo:** è un animale a temperatura fredda e variabile (bella scoperta...) suddiviso normalmente in due grandi parti che contengono a loro volta scomparti più piccoli la cui temperatura varia, di solito i ripiani bassi sono i più freddi e, man mano che si sale, lo sono meno. La porta del frigo è il male: già di suo è refrigerata "di riflesso", poi viene aperta continuamente (ho visto esseri umani filosofeggiare appesi alla porta del frigo per minuti infiniti) quindi, per la conservazione al fresco, **la porta non è l'ideale**. La temperatura ideale del mostro, comunque, è tra 4 e 5 gradi (un po' meno della metà della rondella che governa la temperatura insomma). Formaggi, burro e latte dovrebbero stare a metà, in quella via di mezzo tra il freddissimo e il freddo, il **latte** soprattutto perché contiene batteri che adorano gli sbalzi di temperatura e appena ne vedono uno si riproducono (quindi la porta del frigo no assolutamente no, soprattutto se vivete con meditatori accaniti che interrogano il frigo tipo oracolo).

Sotto, al fresco, i crudi (carne e pesce) e sopra, al meno fresco, i cotti (vale per il cibo eh, non per gli esseri umani). Alert **formaggi:** i nostri beniamini hanno esigenze diverse. I freschi vanno nella parte più fredda, gli stagionati prediligono la meno fredda. Considerato che i formaggi andrebbero in cantina, ma non so voi, io non sono così fortunata, è fondamentale che i formaggi respirino, e che siano separati tra loro e dagli altri alimenti, quindi, evitare **contenitori ermetici** e prediligere carta da cucina, oppure coprirli con un panno appena umido che ne preservi la freschezza.

Not to mention that it takes time to create and prepare anti-waste delicacies. However, besides your grandmother's recipes, the good thing is that there are tools that will save you trouble with food and its storage if you know them. For example, the refrigerator and its frosty brother, the freezer. Anatomy of the fridge: it is an animal with a cold and variable temperature generally divided into two large areas organised in smaller sections whose temperature varies. Typically, the lower shelves are the coldest ones, while the middle and upper shelves are less cold. The side door is evil: to begin with, it is refrigerated "by reflex" and opened scores of times a day (I've seen humans philosophising in front of the side door open for countless minutes). Therefore, the side door is not the perfect storage for fresh products. However, the ideal temperature of the 'monster' is between 4 and 5 degrees (in short, just before the half-point of the dial that controls the temperature). Dairy products such as cheese, butter and milk should be stored on the middle shelf, in that middle ground between chilly and cold, mainly milk, because it contains bacteria that adore sudden changes in temperature. As soon as that occurs, bacteria will reproduce themselves – hence, the side door definitely, definitely not, especially if you live with compulsive meditators who are used to questioning the fridge as an oracle).

*The raw (meat and fish) go on the lower shelves below, while the cooked ones go above. **Cheese** alert: our faves have different needs. Fresh cheeses go in the coldest area, while seasoned ones prefer the less cold. Considering that cheeses should be stored in a cellar – I don't know about you, but I'm not so lucky to have one – it's essential that the cheeses can breathe and be separated from each other and other foods. So, using parchment paper rather than air-tight containers or wrapping them with a slightly damp cloth to preserve their freshness is far better.*

Do eat yourself

DI PAOLA MARINO

Alert #2, **la carne:** cruda sta in frigo anche 4\5 giorni, ma va nella parte più fredda e preferibilmente in contenitori di vetro ben chiusi per evitare che proliferino batteri. Il trucco? Tirarla fuori 30 minuti prima di cucinarla, perché il trauma freddo\caldo sia meno brutale. Alternativa per conservazioni lunghe: il congelatore. Anche in questo caso in contenitori appositi (sacchetti o vetro). Scongelarla dipende dalle quantità, ma in generale meglio darle 12 ore a temperatura ambiente oppure trasferirla in frigo 24 ore prima per uno scongelamento lento.

Attenzione però: gli alimenti scongelati hanno vita breve, meglio consumarli nelle 24 ore successive.

*Alert #2: the typical refrigerated storage life for raw **meat** is four or five days, provided that it is stored in the coldest area and preferably in air-tight glass containers to prevent bacteria from proliferating. The trick? Take it out of the fridge ahead of time, about 30 minutes before cooking, to bring it to room temperature and minimise the effects of a sudden change in temperature. The alternative way for long-term storage is the freezer. And in this case, too, using special containers (bags or glass ones). As for the thawing process, it depends on the quantities. It is generally better to let it sit for 12 hours at room temperature or refrigerate it 24 hours ahead of time to thaw it slowly. But be careful: foods have a short life after being defrosted. Better consume them within the next 24 hours.*





Ci sono poi i magici cassettoni che stanno in basso e hanno la funzione di proteggere e isolare ciò che contengono e sono perfetti per frutta e verdura ma qui si apre un capitolo: **conservazione frutta & verdura.**

Alcuni frutti, e anche molti ortaggi, ce lo dice l'esperienza anche senza googlare, in frigorifero soffrono. In generale si tratta di alimenti climaterici (cioè che continuano a maturare anche dopo esser stati raccolti) che, nel processo di maturazione, producono etilene, una specie di ormone vegetale che fa venire **le rughe alle mele**, per capirci, rendendole anche farinose, idem con le patate, che al freddo del frigo trasformano gli amidi in zuccheri e risvegliano i germogli che vengono fuori tutti contenti rendendo le patate immangiabili. Per questo il posto giusto delle **mele** è una bella fruttiera in un punto fresco e non umido magari accanto a un **avocado** un po' verde, che, grazie alla mela e al suo etilene matura, un po' come certe persone che stando accanto migliorano insomma.

Pomodori, basilico, prezzemolo, patate, aglio, cipolle mai in frigorifero: i pomodori perdono sapore e profumo, il basilico si ossida e si fa nero, tuberi e bulbi fioriscono. Patate aglio e cipolle meglio dei cestini in cui passi l'aria ma non la luce, prezzemolo e basilico vivono benissimo in acqua, come fiori, oppure - lavati e ben asciutti - si possono congelare.

*Then, there are the large magical drawers at the bottom whose function is to protect and isolate what they contain and are perfect for fruits and vegetables. But that opens another significant chapter: **fruit & vegetable preservation.***

*Experience tells us, even without googling, that some fruits and even vegetables spoil in the refrigerator. In general, these are climacteric foods (which means they continue to ripen even after being picked). During the ripening process, they produce ethylene, a kind of plant hormone that makes apples wither – in other words, it makes them mealy. The same goes for potatoes whose starches are turned into sugars by the cold temperature, awakening the sprouts that bloom happily, making the potatoes inedible. That's why the right place for **apples** is a beautiful fruit bowl placed in a cool and dry place, maybe next to a greenish unripe **avocado**, which will ripen thanks to the apple and the ethylene – a bit like certain people who get better by being close to each other.*

*Never put **tomatoes, basil, parsley, potatoes, garlic, and onions** in the refrigerator; otherwise, tomatoes will lose taste and aroma, the basil will oxidise and turn black, and tubers and bulbs will bloom. It's better to store potatoes, garlic and onions in some baskets where the air can pass but light. Parsley and basil live very well in water, like flowers, or frozen after being properly washed and dried.*

Do eat yourself

DI PAOLA MARINO



Capitolo **legumi**: stupendi i secchi, crudi durano moltissimo (18 mesi, tipo) in pratici sacchetti di juta o cotone da tenere al riparo di uno sportello, cotti purtroppo, così come le verdure, si ossidano e diventano acidi.

Avocado, arance, banane, melone, mele mai in frigorifero, il freddo ostacolerebbe il normale lavoro dell'etilene, invecchiando i frutti, anche quelli intorno. Manco a dirlo, il metodo è sempre **una spesa ragionata**: frutti ed erbe che non vanno in frigorifero vanno comprati o verdi, matureranno in casa, oppure pronti al consumo, quindi quotidianamente. Ci sono poi metodi facili per non dover gettare frutti aperti, già sbucciati: olio e limone, per esempio, sull'avocado il primo - basta ungere appena con due gocce di olio d'oliva la parte esposta, e senza buccia - su **mele o pere** il secondo, due gocce e la freschezza è salva.

Le **banane** ancora integre, con la buccia, non anneriscono se avvolte in un panno, un comune strofinaccio da cucina, oppure ricoprendo con la pellicola da cucina il picciolo (punto di fuoriuscita del famigerato etilene). I **limoni** in frigorifero seccano e possono cambiare sapore, meglio fuori MA non accanto alle mele che, ormai lo sappiamo, sono acceleratori di maturazione. Dunque: conservare meno, conservare meglio, fare una spesa sufficiente ma evitare super scorte di freschi, sfruttare i vantaggi del frigorifero. All'occorrenza, poi, il modo migliore per non sprecare cibo è sempre aggiungere il classico posto a tavola e invitare un amico a cena!

*Chapter **legumes**: the dried ones are wonderful and have a long life shelf (about 18 months) stored raw in practical jute or cotton bags inside a cupboard. Unfortunately, once cooked, they oxidize and become acidic, as well as vegetables.*

Avocados, oranges, bananas, melons, and apples should never be stored in the refrigerator. The cold would hinder the natural work of ethylene by ageing fruits, even those around.

*Needless to say, the method is always **a wise grocery shopping**: fruits and herbs that do not go in the refrigerator should be bought either unripe – they will ripen at home – or ready for consumption, which means daily.*

Then, there are easy methods to avoid throwing already peeled open fruits: by using oil and lemon, for example. Just grease the exposed part of a peeled avocado with two drops of olive oil, or sprinkle two drops of lemon on apples or pears, and their freshness will be preserved.

Bananas still intact and unpeeled will not turn brown if you wrap them with a typical kitchen towel or cover the stem with plastic wrap (from where the fruit gives off the notorious ethylene).

*In the refrigerator, **lemons** dry and can change the flavour. So, it's better to store them outside BUT not next to apples that boost the ripening process as we know now. To recap: let's preserve less; preserve better; do a balanced grocery shopping and avoid super stocks of fresh products; take advantage of the refrigerator. However, when necessary, the best way not to waste food is always to add a seat at the table and invite a friend to dinner.*



Delivery services

LONDON

Delivery from **£7,90**
Free above **£59**

Pick up from store: **free**

Minimum order £30

UK

Delivery all over UK
from **£19,90**

EUROPE

Shipping Italian deli
to your loved ones
all over Europe
has never been easier!

Visit our dedicated website:
Prezzemoloevitale.com

Europe shipping from **€19,90**

PUNTI VENDITA PALERMO

Via Noto, 10

091 721 92 21 / 324 56 49 339

Via P.Pe di Villafranca, 20B

091 612 38 37 / 333 27 27 726

Via Sciuti, 138

091 30 40 94 / 331 65 71 292

Via G. Di Marzo, 39

091 782 81 92 / 342 38 02 606

Via Aquileia, 80

091 22 75 79 / 337 15 50 175

Via Lulli, 5/7/9

091 681 74 80 / 339 69 34 422

Via Di Stefano, 20/22

091 33 32 10 / 366 66 00 266

LONDON STORES

Wimbledon

4-5 High St, London SW19 5DX

Chelsea

388 King's Rd, London SW3 5UZ

Notting Hill

87 Westbourne Grove, London W2 4UL

Borough Market

180 Borough High St, London SE1 1LB



**Dove vuoi
quando vuoi**

Spedizioni
in Italia e Europa
da €9,90

prezzemoloevitale.it

**From here
to everywhere**

Delivery
all over UK
from £19,90

prezzemoloevitale.co.uk