

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6
DETOX
IN FERMENTO

DETOX
AND FERMENTATION

PAG 16
L'IA IN CUCINA?
DAL BYTE AL PIATTO

AI IN THE KITCHEN?
FROM BYTE TO PLATE

PAG 34
SANREMO & CO:
SFIDE IN PADELLA

SANREMO FESTIVAL
ITALIAN CHALLENGES

PAG 38
ENOGASTROLOGIA
L'OROSCOPO DI MAP

ENOGASTROLOGIA
MAP'S HOROSCOPE



Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA
IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE
VOL. 1 - GENNAIO 2024
PERIODICO IN ATTESA DI REGISTRAZIONE

EDITORE:
VINCENZO PREZZEMOLO

DIRETTORE RESPONSABILE:
ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

COORDINAMENTO:
PAOLA MARINO

ART DIRECTOR:
MARIA ELENA SARDINA

GRAPHIC DESIGN E ILLUSTRAZIONI:
IRENE CAROLLO

TRADUZIONI:
GERMANA ANZALONE

FOTOGRAFIA:
TONY CAPELLI

HA COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
MANUELA MARULLO


CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI


Copyright ©2023 Prezzemolo & Vitale SPA
Via Siracusa, 10 - 90141, Palermo PA (Italia)

prezzemoloevitale.it

prezzemoloevitale.com

Seguici su

 Prezzemolo e vitale
Prezzemolo e vitale UK

 Prezzemoloevitale
PrezzemoloevitaleUK

Contenuti

Contents



Editoriale

4 Che musica in cucina!

What a great choice of music in the kitchen!

Giusi Vitale



Buono a sapersi

6 Detox in fermento

Via gli eccessi ma con gusto

Detox and fermentation

Free from the effects of overindulging
without sacrificing the taste

Paola Marino



Chi parla a tavola

10 Oltre le etichette, anche a tavola

Roberto Lagalla, il menù del sindaco

Beyond the etiquette

Roberto Lagalla, the mayor's menu

Antonello Ravetto Antinori



Indispensa

12 5 pezzi facili salva-pasto

Five hassle-free meal-saving food items



Dire, fare, mangiare

16 L'IA in cucina?

Dal byte al piatto

AI in the kitchen?

From byte to plate

Paola Marino



Nuovi menù

22 2024: pranzi marziani

Niente pillola giallina

ma si a cibi che curano, anche l'ambiente

In 2024, we will have lunch with Martians

No yellowish pills, instead green light

to the food that heals people and the environment

Redazione



DiVini

26 Selezione Italia

London Selection

Stev & Nadia



Ricette per l'allegria

34 Da Sanremo agli spaghetti risottati, sfide italiane

From Sanremo to risotto-style spaghetti.

Italian challenges

Manuela Marullo



Enogastrologia

38 E le stelle stanno a mangiare

Eating with the stars

L'oroscopo di Map



SINGING IN THE KITCHEN

GIUSI VITALE

Here we are with 2024's first issue. In this full-of-content, tasty, 'well-stocked' Retrobottega magazine, you will find music – which is in some ways new and old as well – together with different voices and plans for an ever-closer future.

Every year – who knows why? – it seems that needs and tastes need to change, but then lasagna pasta always ranks first. It's strange, to say the least. We always try to monitor the trends in nutrition, which, coincidentally, talk about plant-based diets but also cocoa and little treats. I think there's nothing more lovely than giving yourself a little cuddle, so prioritizing self-care and devoting time to myself is on my list of 2024 plans. I've recently learnt that if we don't know how to care for ourselves properly, we will never be able to fulfil someone's expectations or needs. And if it's true that **artificial intelligence** has proven to be capable of cooking (you can read it on page 16), we certainly know that it hasn't yet been able to love. Therefore, the wiser choice could be equipping ourselves without resorting to AI, at least for that.

We are going through Veganuary (veg-January) – a movement created to encourage people to discover the veg diet to protect the development of the planet and, at the same time, promote cruelty-free foods. It's also an excellent opportunity to explore new experiences, learn recipes that will delight any vegetarian guests, and follow a healthy detox diet – which is always helpful for kickstarting a new year. After all, the Sicilian tradition, and not only, is full of green dishes, such as pasta with tenerumi, cherished by the Mayor of Palermo, **Roberto Lagalla**, as he tells it. And vegetarian is the dish **spaghetti with garlic** and olive oil, a triumph of impromptu dinners that Manuela Marullo suggests to us in a risotto-style version – the perfect choice for watching the Sanremo Music Festival – the loved and hated yet engaging festival of Italian songs

that will glue the Italian audience to their couches in February.

Planetary revolutions are in the tasty dish of our horoscope that, if it doesn't clarify your ideas about the stars, will undoubtedly make you smile. And speaking of revolutions, here is the culinary novelty of the moment, which, in fact, is not that new: **fermented foods!** These not exactly newcomers are now widespread and beloved. After all, it's commonly believed that taking a step back is sometimes necessary to gain momentum and move forward. And here, I wasn't keen on talking about it, but – avoiding mentioning the specific case because we are used to witnessing so many slip-ups from celebrities – I have to make a side note on the fact that making mistakes is not only human but simply, mercilessly possible. Leaving judgments to the courts, I've observed people's reactions. How can mistakes – which no one is exempt from – escalate into so much hate, anger, and frustration? It scares me a little that hatred can be such a powerful rallying force.

People make mistakes, me either, no matter how hard I try to assess the potential risks. And when it happens, sometimes, I just take a step back, work on time and try to recover from it. My father used to say, "A man proves to be a man when he knows how to go back one step at a time", because if you know how to gradually reevaluate your decisions, that will be when you can make up for your mistakes. So, I'll bring with me into 2024 the possibility of taking a step back to put right a mistake as well as to gain momentum. I'll carry with me the idea of lightness conveyed by writer Italo Calvino, trying to look at things from a higher perspective rather than underestimate them. I'll bring with me some light music – very light; long live the Sanremo Festival! – and a bit of rock'n roll, which I wish for all of us!

Editoriale

Che musica in cucina!

DI GIUSI VITALE

Eccoci fuori con il primo numero 2024, un ricco, ghiotto, fornitissimo Retrobottega, dove troverete una musica un po' nuova un po' antica, voci diverse, progetti per un futuro che si fa sempre più presente.

Chi sa perché, ogni anno sembra che si rivoluzioneranno i gusti e le necessità ma poi, in effetti, le lasagne restano sempre al primo posto in classifica, curioso, no? Noi ci proviamo a studiare le tendenze - che guarda caso parlano di dieta plant based ma anche di cacao e di little treat piccole coccole, che mi pare una cosa bellissima ed è anche nella mia lista di progetti 2024, concedermi tempo e cure ché ormai ho imparato che se non sappiamo curare noi stessi non saremo mai buoni per nessuno.

E se l'**intelligenza artificiale** si è dimostrata capace di cucinare (lo leggete a pag. 16) sappiamo di certo che ancora non è riuscita ad amare dunque, almeno per quello conviene attrezzarsi in autonomia, insomma.

Stiamo attraversando Veganuary (veg-january) - movimento nato per incoraggiare le persone a scoprire la dieta veg proteggendo lo sviluppo del pianeta, ma anche promuovendo cibi cruelty-free - e che è comunque anche l'opportunità di provare cose nuove, imparare ricette che faranno la felicità di eventuali invitati veg, e fare una sana detox, che a inizio anno serve sempre. Del resto la tradizione siciliana, e non solo, è zeppa di piatti verdi, come la pasta con i tenerumi amata dal sindaco di Palermo, **Roberto Lagalla**, come racconta lui stesso. Veg è anche lo spaghetti **all'aglio&olio**, trionfo delle cene improvvisate che Manuela Marullo suggerisce in in versione risottata perfetto per affrontare Sanremo, l'amato e odiato ma sempre coinvolgente festival della canzone italiana che inchioderà l'Italia al divano a febbraio.

Rivoluzioni planetarie sul saporito piatto di un oroscopo che se non vi chiarirà le idee sulle stelle, di certo vi farà sorridere e, a proposito di rivoluzioni, la novità culinaria del momento che tanto rivoluzione non è: **i fermentati!** Non proprio nati ieri ma ormai diffusi e amatissimi, del resto è noto che per prendere lo slancio e andare avanti serve, a volte, fare un passetto indietro.



E qui, io non volevo parlarne ma, senza citare il caso specifico ché tanto di scivoloni di personaggi noti ne vediamo di continuo, insomma una nota a margine sul fatto che sbagliare, non solo è umano ma è anche semplicemente e brutalmente possibile, io la devo fare.

Lasciando i giudizi ai tribunali, osservo le reazioni delle persone. Come può l'errore - da cui nessuno è certo alieno - generare simili catene di odio, rabbia, frustrazione? A me fa un po' paura che l'odio sia un aggregatore così potente, insomma, le persone sbagliano, io sbaglio, per quanto mi sforzi di valutare i rischi, poi però accade a volte, e semplicemente faccio un passo indietro, lavoro sul tempo, cerco di recuperare. Mio padre diceva "Un uomo si dimostra tale, quando sa tornare indietro un passo per volta" perché se sai riconsiderare le tue decisioni poco a poco, è allora che puoi rimediare. Ecco, io mi porto questo nel 2024, la possibilità di fare un passo indietro per rimediare ma anche per prendere lo slancio, mi porto dietro la leggerezza calviniana, cercando di non sottovalutare mai nulla, ma provando a guardare le cose dall'alto. Mi porto una musica leggera (anzi leggerissima, W Sanremo!), e un po' di rock'n roll, che auguro a tutti noi!

Detox in fermento

*Come ti libero dagli eccessi
senza rinunciare al gusto
(così poi ricominciamo da capo!)*

Noi la chiamavamo flora intestinale, com'è come non è ora si chiama microbiota ma continua ad essere quell'insieme di microorganismi che include batteri e che tiene in equilibrio il sistema digestivo, permettendo a fegato e intestino di fare il loro lavoro.

Dunque è proprio da lì che dobbiamo partire se pranzi, cenoni e brindisi ci hanno un po' intossicati a suon di dolcetti, domande moleste, serate più o meno brave. Per una volta a venirci in aiuto è proprio la nuova - che poi così nuova non è - frontiera della cucina: la **fermentazione**.

Nuova, dicevamo, nemmeno tanto: il **kombucha** si beve da oltre duemila anni e questo té fermentato è perfetto per "lavare" l'intestino fornendo anche una pieno pazzesco di vitamine. E che dire del **Kimchi**, piatto nazionale coreano talmente amato e diffuso da essere stato dichiarato patrimonio intangibile dell'umanità dall'Unesco? Nulla di nuovo dunque? Beh come accade spesso, il ritorno alla tradizione sa di innovazione.

La fermentazione è un processo attraverso cui gli alimenti si trasformano, liberando batteri buoni. Procedimento antichissimo di conservazione, è valso fra l'altro, una nota mystery box in una ormai lontana edizione di Masterchef, vinta da Simone Scipioni con l'anguilla all'idromele, ma anche una nutrita letteratura in cui spicca la guida dello chef René Redzepi (Noma, Where else?)* ma anche la stella verde Michelin alla chef Chiara Pavan (Venissa, Mazzorbo Venezia), perché la fermentazione è anche un grandioso metodo anti-spreco che ci permette di recuperare moltissimi cibi.

* "La guida alla fermentazione", Giunti editore



di PAOLA MARINO
Copywriter

DETOX AND FERMENTATION

*How I free you from the effects of overindulging
without sacrificing taste (so, later, we can start
all over again!)*

*We used to call it intestinal flora, but now it is called **microbiota**. However, it is still a set of microorganisms that includes bacteria and helps maintain a healthy digestive system, allowing the liver and intestine to do their job properly.*

Then, that's where we have to start if lunches, dinners and toasts have slightly intoxicated us with sweets, annoying questions, and more or less wild evenings. For once, the new - which is not that new - frontier of cuisine comes to our aid with fermentation.

As we already said, it is not that new: Kombucha, which is fermented tea, has been drunk for over two thousand years. It is the perfect choice for cleansing your guts and is packed with vitamins. And what about Kimchi, a Korean national dish so loved and widespread that it has been declared an intangible heritage of humanity by UNESCO? So, there's nothing new, is there? Well, as often happens, looking at tradition is somehow innovation.

Fermentation is a process through which food is transformed, releasing good bacteria. This very ancient preservation process has earned, among other things, a well-known 'mystery box' in a now distant edition of Masterchef, won by Simone Scipioni cooking an eel in mead. There is also a rich literature in which Chef René Redzepi's guide (from Noma restaurant - where else?) stands out together with the Michelin Green Star to Chef Chiara Pavan (from Venissa restaurant, Mazzorbo Venice) because fermentation is an excellent anti-waste method that helps us to recover a lot of food.*



Presente da sempre in tutte le cucine, la colatura di alici, è un prodotto di fermentazione, così come lo sono i crauti che lo erano già prima che la, pur gradita, contaminazione con la cucina asiatica portasse in tavola la mia adorata salsa di soia, fermentata pure quella - la fermentazione è entrata allegramente nelle cucine stellate e a qualunque evento gastronomico è ormai frequente almeno un banco colorato di barattoli di vetro con etichetta e data, sì, perché la fermentazione vuole tempo, un po' come la frollatura ma di questa ne parleremo altrove.

Il sapore tipico dei fermentati è il cosiddetto Umami, il quinto cantone del gusto che, assieme ad aspro, amaro dolce e salato, disegna la nostra mappa sensoriale. Ma non di solo gusto vive il goloso, e dunque ecco che la fermentazione è regina nella **cucina probiotica**. Ed ecco che si chiude il cerchio che dalla presunta tristezza della detox, ci permetterà di ripulire il corpo senza rinunciare a una cena, magari al Noma.

I probiotici, insomma aiutano la vita di batteri buoni che stimolano la digestione e aiutano l'intestino a vivere meglio e non gonfiarci come palloni. Sono facili da trovare ma anche da creare e in più sono buoni anche nel piatto, cosa chiedere di più?

The colatura di alici [anchovy drippings] is a product of fermentation, as well as sauerkrauts. And they were even before the welcomed fusion with Asian cuisine brought to the table my beloved soy sauce, which is fermented too. So, always present in all kitchens, fermentation has happily entered Michelin-starred kitchens, and at any gastronomic event, it is now frequent to find at least one colourful counter full of glass jars labelled with a date because fermentation takes time, a bit like maturation – but we will talk about this elsewhere.

*The typical flavour of fermented products is the so-called umami, the 'fifth taste' that creates our sensory map together with sour, bitter, sweet and salty. But the gourmand's diet is not based on taste, so fermentation is the queen of **probiotic cuisine**. And here we come full circle. From the supposed blandness of a detox diet, probiotic cuisine will cleanse our bodies without giving up a dinner, perhaps even at Noma restaurant.*

In short, probiotics stimulate good bacteria responsible for healthy digestion and help our intestines function better, preventing us from feeling bloated like balloons. They are readily available and easy to prepare and, plus, they are good to eat. You couldn't ask for anything better.



Le regole sono semplici, ciò che conta è partire da alimenti sani, poi la maggior parte delle fermentazioni si fa in vetro con ingredienti che comunemente abbiamo in casa: sale, zucchero, aceto. Com'è facile intuire, nella fermentazione l'aria ha un ruolo complesso così come la luce, attenzione alle chiusure, meglio evitare coperture ermetiche che rischiano di esplodere man mano che si sprigiona ossigeno.

In commercio, oltre alla guida del guru Redzepi, si trovano appositi kit per gestirla al meglio e in sicurezza. Le ricette sono in effetti molto semplici ed economiche avendo origine nelle cucine povere, alcuni esempi? Per i fagiolini si usano aglio, peperoncino, sale acqua e aceto. Per ottenere la colatura di alici basta il sale (e tempo, tanto tempo), idem per fare i crauti fermentando il cavolo.

Se poi non avete voglia di cimentarvi, allora sarà utile ribadire che moltissimi alimenti di abituale consumo sono fermentati e possono far bene al microbiota intestinale: il pane a lievitazione naturale, per esempio, la ginger beer, che si fa fermentando lo zenzero con zucchero, il kefir, superalimento ottenuto dalla fermentazione del latte o l'alleato ben noto di molte colazioni italiane: lo yogurt per esempio. Dunque benvenuti lattobacilli e bifidobatteri a colazione, benvenuto nitrobacter e grazie Rhizopus Oligosporus per il tempeh, e grazie Saké, per essere di grande supporto a fine pasto, e per aver reso digeribile anche l'ennesima domanda su come mai non mi sia ancora sistemata.

The rules are simple: what matters is to start with healthy foods. Typically, fermentation is made using glass jars with common ingredients at home: salt, sugar, and vinegar. As it is easy to guess, air and light play a complex role in the fermentation process. Pay attention to the lids. It is better to avoid airtight lids as they risk exploding as oxygen is released.

Besides guru Redzepi's guide, you can buy special kits to manage fermentation in the best and safest way. The recipes are very simple and cheap, having originated in poor kitchens. Some examples? Green beans only need garlic, chilli, salt, water, and vinegar. Salt – and time, a lot of time – is enough to obtain the anchovy drippings. It's the same to make sauerkrauts by fermenting cabbage.

And suppose you don't feel like trying your hand at it. In that case, it will be helpful to stress that many foods we commonly consume are fermented and can be good for the intestinal microbiota: sourdough bread, for example, or ginger beer, which is made by fermenting ginger with sugar, or kefir – a superfood obtained from the fermentation of milk – and yoghurt, the well-known ally of many Italian breakfasts. So, welcome Lactobacilli and Bifidus bacteria at breakfast. Welcome, Nitrobacter, and thank you, Rhizopus Oligosporus, for Tempeh. And thank you, Saké, for being a great support at the end of a meal and making me 'digest' yet another question about why I haven't settled down yet.

Il menu del sindaco: oltre le etichette, anche a tavola

Roberto Lagalla, una storia d'amore e di tenerumi

DI ANTONELLO RAVETTO ANTINORI



“Lo confesso, sono un pessimo cuoco: se mi lasciate da solo in cucina non sono in grado di preparare neppure due uova al tegamino. In compenso però sono un vero buongustaio e quando alla fine di una lunga giornata di lavoro, e vi assicuro che le mie giornate sono davvero piene di impegni perché non è facile essere il sindaco della quinta città d'Italia... beh, quando riesco finalmente a sedermi a tavola, per un po' i pensieri vanno via e mi lascio catturare dalle tentazioni della cucina palermitana”.

Roberto Lagalla è un medico con la passione della politica. È stato Rettore dell'Ateneo Palermitano, poi parlamentare ed assessore regionale, dal giugno 2022 è sindaco di Palermo. Ed anche se è nato a Bari lui Palermo la ama davvero, così come ama la cucina della “sua città”. “Il cibo palermitano lo adoro tutto, dalle pietanze più ‘povere’ come il panino con la milza, che considero uno dei ‘cult’ dello street food di casa nostra, alla caponata, la parmigiana, fino ai piatti più complessi. In particolare

sono molto legato alla pasta con le sarde, la preparava spesso mia nonna e la stessa ricetta l'ha tramandata a mia madre. Questo piatto significa tante cose, significa ricordi e momenti indimenticabili di vita familiare: se esiste una ‘ricetta del cuore’ per me è proprio la pasta con le sarde”.

Sindaco, se dovesse scegliere preferirebbe una cena in un ristorante, in una trattoria tipica, di fronte una bancarella dove si prepara cibo da strada, o un buon piatto da gustare a casa sua?

“Con la vita che faccio e con i tanti inviti che ricevo, ammetto che ogni tanto cerco di evitare le cene lunghe e formali. Le trattorie tipiche mi divertono, il cibo da strada riesce a sedurmi spesso. Ma se proprio dovessi scegliere, per me le cene più belle sono quelle che faccio a casa, magari quando insieme con mia moglie ci sono anche i miei figli ed i miei nipoti”.

Sappiamo che lei è un affezionato cliente di "Prezzemolo & Vitale", che oltre a nove punti vendita a Palermo ha anche quattro negozi a Londra. Ecco, se domattina partisse per Londra, quale piatto della cucina tipica palermitana metterebbe in valigia per farlo assaggiare ad un cittadino della City?

“La ‘pasta con i tenerumi’: questo piatto con la sua apparente contraddizione, è infatti una ‘minestra calda’ che però qui si mangia in estate, racconta molto bene la vera anima della nostra città. Ecco perché la porterei con me a Londra, spiegando a chi la assaggia che per conoscere ed amare Palermo spesso bisogna sapere andare oltre le etichette e le ‘regole della forma’, e soprattutto non bisogna mai fermarsi alle apparenze”.

THE MAYOR'S MENU: TO GO BEYOND THE SURFACE ROBERTO LAGALLA, A STORY OF LOVE AND TENERUMI

"I must confess, I'm a bad cook: if you leave me alone in the kitchen, I won't be able to prepare even two fried eggs. In contrast, I'm a real gourmet. And after a long day at work – I can assure you that my schedule is jam-packed with commitments because it's not easy to be the Mayor of the fifth city in Italy – well, when I finally manage to sit at the table, I clear my mind for a while, and I let myself indulged in the temptations of Palermo cuisine".

Mayor Roberto Lagalla is a doctor with a strong interest in politics. He was Rector of the University of Palermo, then parliamentarian and regional councillor. Since June 2022, he has been Mayor of Palermo. And despite being born in Bari, he truly loves Palermo, just as he loves the cuisine of "his city".

"I love all the food of Palermo, from the 'humblest' dishes such as sandwiches with spleen – which I consider a street-food cult in our city – to caponata salad [fried chopped eggplants seasoned with olives, capers, celery, tomato sauce, sugar], parmigiana [eggplant parmesan], and more elaborate dishes. In particular, I'm very fond of pasta with sardines, which my grandmother used to prepare and later handed down to my mother. This dish means many things to me. It brings back unforgettable family memories. So, if there's a recipe close to the heart, this is the one."

Mayor, if you had to choose, would you prefer a dinner at a restaurant, a typical trattoria in front of a stall where street food is cooked, or a comfort dish to enjoy at home?

"With the hectic schedule of my life and the many invitations I frequently receive, I must confess that I usually try to avoid lengthy, formal dinners. Traditional trattorias amuse me, and I'm easily tempted by street food. Nevertheless, if I had to choose, the best dinners are the ones I have at home, better yet, when my children and grandchildren join my wife and me."

We know you are a loyal customer of "Prezzemolo & Vitale", which boasts nine stores in Palermo and four in London. So, if you had to leave for London tomorrow morning, what typical dish from Palermo would you bring in your suitcase for a Londoner to try?

"Pasta with tenerumi [the leaves of *Lagenaria Siceraria* var. *Longissima*], a hot soup that is eaten in summer, though. With its apparent contradiction, this dish somehow captures our city's true essence and spirit. That's why I'd bring it to London. I'd explain to those who try it that to make the acquaintance of Palermo and appreciate it, it's often necessary to figure out how to go beyond the labels and societal norms, but above all, it's better to never focus on the surface of what they can see."



Nel giugno del 2022 **Roberto Lagalla** è stato eletto Sindaco di Palermo. Nato a Bari il 16 aprile del 1955, sin dall'età di due anni cresciuto e vissuto a Palermo, è sposato con Maria Paola ed è padre di Massimo, Luca, Ludovica, Lorenzo e nonno di Roberto Jr. e Riccardo. Laureato in Medicina e Chirurgia nel 1979, è specialista in Radiologia diagnostica e Radioterapia oncologica dal 1983, ordinario di "Diagnostica per immagini e Radioterapia" presso l'Università degli Studi di Palermo, autore di oltre 450 pubblicazioni scientifiche. Dal 2006 al 2008 è stato Assessore regionale alla Sanità; dal 2008 al 2015 è stato Rettore dell'Università degli Studi di Palermo; nel 2017 è stato eletto deputato all'Assemblea Regionale Siciliana e dal novembre stesso anno fino al marzo del 2022 ha ricoperto la carica di Assessore regionale all'Istruzione ed alla Formazione professionale.

In June 2022, Prof **Roberto Lagalla** was elected Mayor of Palermo. Born in Bari on 16 April 1955, he has grown up and lived in Palermo since the age of two. He is married to Maria Paola, the father of Massimo, Luca, Ludovica, and Lorenzo and grandfather of Roberto Jr. and Riccardo. He earned a degree in Medicine and Surgery in 1979 and specialised in Diagnostic Radiology and Radiation Oncology in 1983. He is a Full Professor of Diagnostic Imaging and Radiotherapy at the University of Palermo and the author of over four hundred and fifty scientific publications. From 2006 to 2008, Prof Roberto Lagalla was the Regional Health Councillor and, from 2008 to 2015, Rector of the University of Palermo. In 2017, he was elected Member of the Sicilian Regional Assembly and held the position of Regional Councillor for Education and Vocational Training from November of the same year until March 2022.

fonte/source: comune.palermo.it

5 pezzi facili salva-pasto

Five hassle-free
meal-saving food items



GIU' GIU' Zuppe

Eccola la vera regina del comfort food sano e buono, la zuppa! Un piatto caldo e sano, preparate in terracotta che permette una cottura uniforme e lunga mantenendo tutto il profumo e tutto il sapore delle belle sere d'inverno.

GIU' GIU' Soups

The true queen of healthy and good comfort food is the soup! A warm and wholesome dish cooked in a terracotta pan that allows a uniform and long cooking while maintaining all the aroma and flavour of lovely winter evenings.





GIU' GIU'
Pasticcini artigianali vegani

Fraggiolati vaniglia: friabili, gustosi, sani. Fatti a mano con farina di Tumminia, olio e vaniglia: irresistibili bocconi di natura.

Arancia e cannella, sanno di sole e agrumi, con farina di maiorca e ceci, olio, cannella e arancia. Biscotti per la colazione, chicche da regalare e da offrire, buoni e leggeri.

GIU' GIU'
Flours

Fraggiolati vaniglia: handmade with Tumminia flour, oil and vanilla: irresistible bites of nature.

Orange and cinnamon biscuits, they taste of sunshine and citrus fruits, with Maiorca flour and chickpeas, oil, cinnamon and orange. Perfect for breakfast, precious treats to share.



GIU' GIU'
Carciofini mignon

Perché solo il cuore se puoi avere tutto? Mignon interi, siciliani e in olio evo, perfetti già così e versatili nelle ricette: gusto, vitamine, detox e aperitivo tutto in uno! Tienili in dispensa!

LE ECCELLENZE DI P&V
Mignon artichokes

Why be happy with only the heart when you can eat the whole vegetable? Whole mignons from Sicily and in extra virgin olive oil. They are perfect just as they are and versatile in recipes: taste, vitamins, and good as aperitif, many qualities all in one! Keep them in your pantry!

Indispensa



MARIOLO Sugo di suino nero dei Nebrodi

Cipolla, doppio concentrato, carni pregiate, alloro... un ragù così intenso vuole tempo, sapienza e amore.

Ma puoi averlo in barattolo e portare così a tavola tutto il gusto della tradizione.

MARIOLO Black pig from Nebrodi sauce

Onion, double tomato concentrate, high-quality meat, and bay leaves... It takes time, wisdom and passion to make such a flavorful ragout. But you can have it in a jar and bring all the taste of tradition to your table.



LE SELEZIONI P&V Parmigiano 40 mesi

Bisogna attendere 4 anni per assaporare un Parmigiano Reggiano di montagna così. Selezione limitata dal colore ambrato, struttura granulosa e irregolare, sapore forte e pungente. Si sposa bene con miele, aceto balsamico e vini strutturati, da aggiungere a fondute o nei ripieni di pasta e involtini.

GIÙ GIÙ Parmigiano 40 months

You have to wait 4 years to taste a mountain Parmesan like this. Limited selection with an amber colour and a strong, piquant flavour. It goes well with honey, balsamic vinegar and structured wines, to be added to fondues or pasta dishes

PREZZEMOLO & VITALE

**Sconto oggi
o premio domani?
Chiedi tutto!**



COMMUNITY CARD

Qualità in quantità



RICOMINCIA
LA RACCOLTA PUNTI
dal 15/01/24 al 31/05/24



L'IA in cucina?

Dal byte al piatto, quando l'Intelligenza Artificiale arriva a tavola

DI PAOLA MARINO

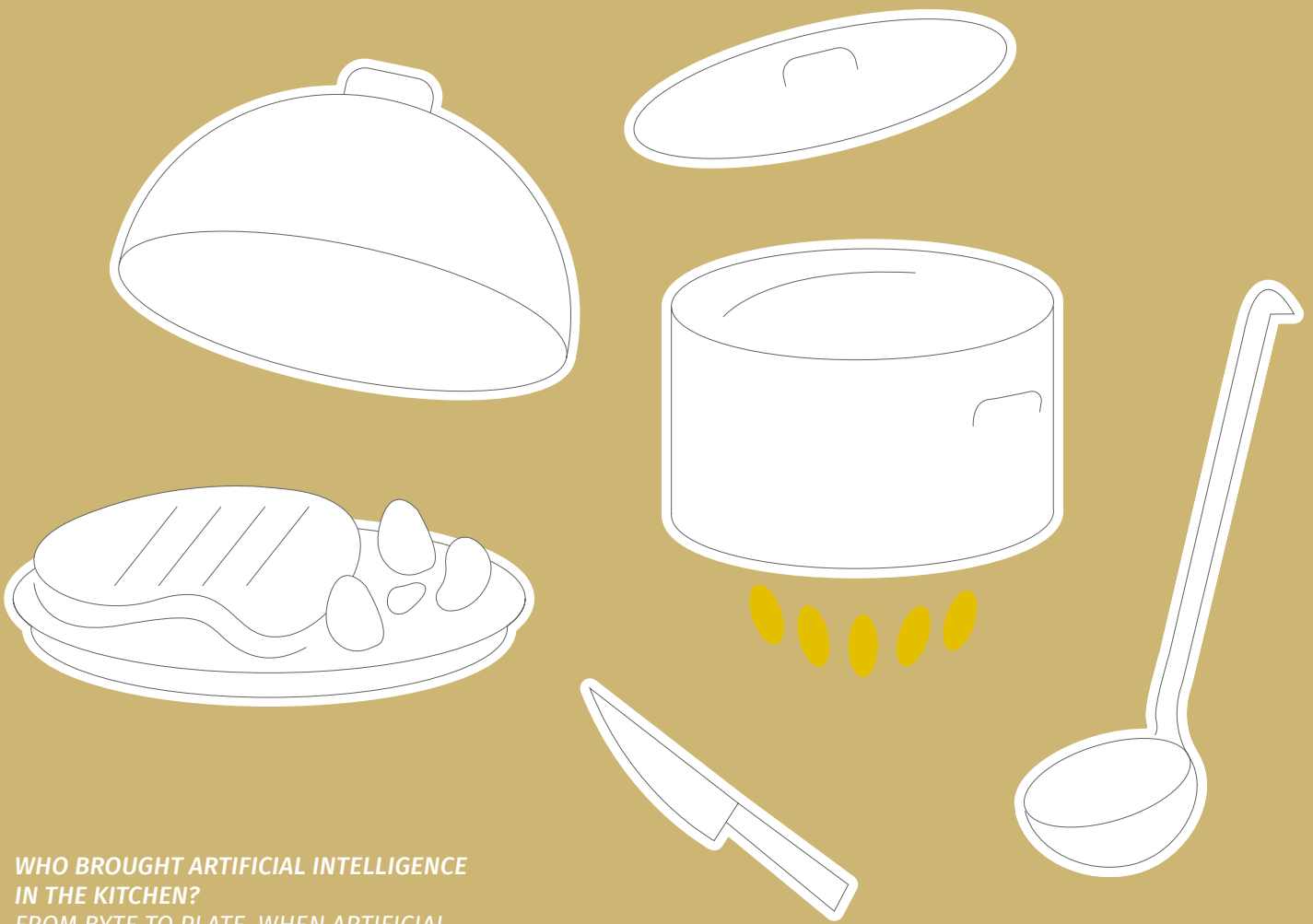
Sconfitto da **Deep Blue**, Kasparov, campione mondiale di scacchi dal 1985 al 2000, disse che alcune volte, gli era parso di notare nelle mosse della macchina, intelligenza e creatività così profonde da non riuscire a comprenderle. Era il 1996 e, nonostante i suoi 40 anni circa, l'intelligenza artificiale era ancora davvero molto giovane.

Sarà poi la volta di **Watson**: avvocato, ricercatore, campione del programma tv Jeopardy, oncologo, analista di tweet, traduttore, Watson, il super computer di IBM, fratello virtuale di Deep Blue, ha indossato anche il grembiule ed è entrato in cucina e ci si è trovato come il cacio sui maccheroni.

Messo alla prova durante un evento culinario in Texas, Chef Watson ha creato innumerevoli ricette, cose come il kebab con fragole e mele, e ha avuto tanto successo che nel 2015, in collaborazione con l'Institute of Culinary Education, ha scritto **Cognitive Kitchen with Chef Watson**, una raccolta di 65 ricette in cui l'azzardo nel combinare alimenti è grande quanto il gusto delle ricette in questione - è su Amazon, provare per credere!

Ma il fronte cucina ed IA è nutrito, vario e antico: già nel 2017 Ikea presentava la sua Concept Kitchen 2025, con un tavolo di lavoro smart, in cui posizionando degli ingredienti, puoi ottenere suggerimenti su altri potenziali ingredienti da abbinare per preparare una ricetta.

Nulla di strano, quindi se è ormai realtà la stampa di cibo, approvato anche da Gambero Rosso che ha recentemente raccontato di aver provato alimenti stampati - dal salmone veg alla carne - e di averli trovati assolutamente gradevoli. Non me ne vogliono gli integralisti della dieta onnivora, ma è un fatto che la personalizzazione di alimenti, mantenendo qualità organolettiche e nutritive - è obiettivamente un uso estremamente interessante anche in casi di esigenze specifiche di salute o di dieta, così come sono interessanti i risvolti positivi sulla riduzione degli sprechi, settore in cui l'IA è davvero preziosa poiché riesce a ottimizzare processi, fare previsioni, combinare analisi, riducendo gli sprechi e garantendo migliori condizioni di sicurezza.



**WHO BROUGHT ARTIFICIAL INTELLIGENCE
IN THE KITCHEN?**
FROM BYTE TO PLATE, WHEN ARTIFICIAL
INTELLIGENCE ARRIVES AT THE TABLE

After being defeated by **Deep Blue**, Kasparov, a world chess champion from 1985 to 2000, said that he sometimes thought he discerned such deep intelligence and creativity in the machine's moves to be beyond his understanding. It was 1996, and despite being in its mid-forties, Artificial Intelligence was still very young.

Later, it will be **Watson's** turn: a lawyer, researcher, TV show Jeopardy's champion, oncologist, tweet analyst, and translator. Watson, IBM's supercomputer and virtual brother of Deep Blue, also wore an apron and entered the kitchen perfectly at ease.

Challenged during a culinary event in Texas, Chef Watson created countless recipes, like a kebab with strawberries and apples. It was so successful that, in 2015, with the Institute of Culinary Education, he co-wrote **Cognitive Kitchen with Chef Watson**, a collection of sixty-five recipes in which the risk of combining various ingredients is as great as the tastiness – it's on Amazon, seeing is believing!

But the idea of pairing AI and the kitchen is encompassing and wide-ranging and dates back to some time ago: in 2017, Ikea presented its Concept Kitchen 2025. It was a smart work table that, as you placed some ingredients on it, suggested other ingredients to match with for preparing a dish.

Then, nothing strange if the 3D-food printing is a reality now also approved by the Gambero Rosso, which recently reported to have tried 3D-printed foods – from veg salmon to meat – and found them delicious. With all due respect to the purists of the omnivorous diet, it is a fact that food customization – while maintaining organoleptic and nutritional qualities – is of great interest when it comes to specific health or diet needs. Just as interesting is the beneficial consequences of waste reduction, a sector in which AI is valuable to optimize processes, make forecasts, combine analysis, reduce waste, and ensure better safety conditions.

Dire, fare, mangiare



Ed è qui che anche il nostro straordinario amore per l'artigianalità si arrende, anche perché la previsione delle Nazioni Unite, secondo cui entro il 2100 la popolazione mondiale avrà superato la soglia dei dodici miliardi di persone, le risorse naturali saranno ridotte e la qualità dell'acqua e dell'aria peggiorata, ci fa pensare che l'unico modo per sfamare tutti è scovare risorse alternative e - per esempio - la stampa 3D permetterebbe un uso produttivo di scarti destinati altrimenti allo spreco.

A questo proposito in Svizzera è nata **Kitro**, un sistema che analizzando i rifiuti restituisce al ristoratore informazioni dettagliate sia su rifiuti inevitabili e/o ottimizzabili, sia sui gusti dei clienti, permettendo così di razionalizzare i menù, cosa che permette un grande risparmio sia all'ambiente sia al portafoglio del ristoratore, come spiega la co-direttrice del programma, **Anastasia Hofmann**: "Siamo partite seguendo uno spirito ecologico [...] Ma c'è ovviamente anche un grande beneficio economico per i nostri clienti".

Per quanto possa suonare strano, dunque, tecnologia e cucina hanno molto da dirsi e sarebbe riduttivo considerare l'intelligenza artificiale un mero strumento di scrittura perché ciò che può fare, se correttamente gestita, è straordinario ed è per questo che non solo non bisogna temerla ma semmai studiarla e acquisirla nella vita quotidiana.

"È vero, tutti siamo un po' spaventati dall'avvento di automobili che si guidano da sole, o dalle innovazioni che sembrano spazzare via le nostre abitudini in maniera poco riguardosa. È comprensibile. Eppure dovremmo ricordarci che un tempo la gente non si fidava nemmeno degli ascensori." (G. Kasparov)

This is where we surrender to it, despite having an extraordinary passion for craftsmanship, also after hearing the United Nations' prediction that by 2100, the world population will have exceeded the threshold of twelve billion people, natural resources will be depleted, and water and air quality will worsen. That leads us to think that the only way to feed everyone is to find alternative resources, and 3D- food printing would allow a productive repurposing of food discarded otherwise bound to be wasted.

For this reason, in Switzerland, Kitro was born, a system that analyzes waste and provides the restaurateur with detailed information on unavoidable or optimizable waste, as well as on customer tastes. Applying logic to menus would lead to significant savings for the environment and the restaurateur's wallet, as the co- director of the programme, Anastasia Hofmann, explains: "We started with an ecological approach [...] But there is definitely a great economic benefit for our customers as well."

Therefore, as strange as it may sound, technology and cooking have a strong connection, and considering artificial intelligence a mere writing tool would be an oversimplification. What AI can do, if properly managed, is extraordinary, so we should study and acquire it in our daily life rather than be scared of it.

"It's true. We're all concerned about self-driving cars or innovations that seem to sweep away our habits carelessly. This makes perfect sense. Yet, we should remember that there was a time when people didn't even trust elevators." (G. Kasparov)

Zuppe Giù Giù



LEGUMI E ORTAGGI
SICILIANI

RICETTE TRADIZIONALI
E COTTURA LENTA

CON OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA

Giù Giù soups



SICILIAN VEGETABLES
AND LEGUMES

SLOW COOKED
OLD FASHIONED RECIPES

WITH EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL

2024: pranzi marziani

Niente pillola giallina
ma sì a cibi che curano,
anche il pianeta

DI REDAZIONE

La classifica Deliveroo per i cibi più ordinati nel 2023 mette al primo posto nel mondo i noodles, al secondo la carbonara (ah meno male), al terzo posto arrivano le Pokè Bowl, a dirci che il mercato alimentare si è fatto vario e molto globale. Se da un lato è inspiegabile che la stessa classifica, nella versione localizzata in Italia, veda al primo posto il noto hamburger doppio al bacon di mc Donald, dall'altro viene facile pensare che in Italia la carbonara ce la facciamo in casa, e se ordiniamo è per provare altro, ma anche che la salsa crispy è squisita e amen.

Più generica, ma anche più interessante la classifica di Whole Foods Market (curiosità: ha sede centrale ad Austin, in Texas, proprio dove aveva imperversato Chef Watson con il suo kebab con fragole e mele) che ci da invece le sue previsioni 2024. E che parlano di un approccio generale più complesso, articolato e declinato in scelte responsabili che guardano tanto al piacere del cibo quanto a scelte più sane. Per quanto mi procuri un brivido l'idea di "Caffeina Pulita" - ma si sa, io senza caffè non sarei in grado di respirare - leggo tra le righe dei trend 2024, un atteggiamento razionale e intelligente che predilige aspetti responsabili e salutari senza rinunciare a little treat, come dire: godurie ma responsabili. Vediamoli, questi 10 trend, quali pensate vi riguarderanno? Cederete al ramen istantaneo? Proverete cibi antidolorifici? Io, più probabilmente, cacao, cacao, cacao!

*IN 2024, WE WILL HAVE LUNCH WITH MARTIANS
NO YELLOWISH PILLS, INSTEAD GREEN LIGHT
TO THE FOOD THAT HEALS PEOPLE
AND THE ENVIRONMENT*

In 2024, we will have lunch with Martians
No yellowish pills, instead green light to food that
heals people and even the environment.
According to the Deliveroo company, in 2023, noodles
ranked first as the most frequently ordered food
worldwide, followed by carbonara pasta in second
place (thank goodness!) and Poké Bowls in third, which
means that the food market has become varied and
highly international. And while it's inexplicable that
the same ranking localized in Italy sees the well-known
Double Bacon Burger by Mc Donald's in the first place,
we can also easily presume that in Italy, we are used
to preparing carbonara pasta at home, and we like to
try something else when we order food - or, that the
crispy sauce is delicious. Period!

The Whole Foods Market ranking, more generic but
more interesting, gives us the 2024 forecasts instead -
fun fact: it is headquartered in Austin, Texas, just where
Chef Watson's kebab with strawberries and apples
had been all the rage. These forecasts reveal a general
approach, more complex and articulated, characterized
by responsible choices that look at both the pleasure
of food and health. As much as the idea of the "Clean
Caffeine" gives me shivers - but you know, I couldn't
even breathe without coffee - between the lines of
the 2024 trends, I find a rational and clever attitude
towards responsible and healthy aspects without
giving up little treats as if to say: let's indulge in the
enjoyment of the palate but with consciousness. Now,
let's see these ten trends. Which ones do you think will
concern you? Will you give in to instant ramen? Will
you try pain-relieving foods? As for me, most likely,
cocoa, cocoa, and cocoa!



1. Bentornata Cucina Vegetariana

Ma sarebbe più corretto parlare di plant-based con l'immissione di alimenti altamente proteici quali funghi, noci, tempeh e legumi. Un approccio più vario insomma rispetto all'ormai obsoleto carne&pesce tre volte a settimana.

WELCOME BACK TO VEGETARIAN CUISINE

But it would be better to speak of plant-based cuisine with the inclusion of high-protein foods such as mushrooms, nuts, tempeh and legumes – in short, a more varied approach than the now obsolete meat-and-fish-three-times-a-week diet.



3. Pesce finto

Ebbene sì, per quanto la cucina vegetariana veda un ritorno alle origini, resiste e anzi si prepara a un momento di gloria, una linea di pietanze a base vegetale che riproducono aspetto, consistenza e nutrienti del pesce.

VEGETARIAN FISH

Yes, as much as vegetarian cuisine sees a return to its origins, it stands firm and prepares itself for a moment of glory, a line of plant-based dishes that replicate the appearance, texture and nutrients of fish.



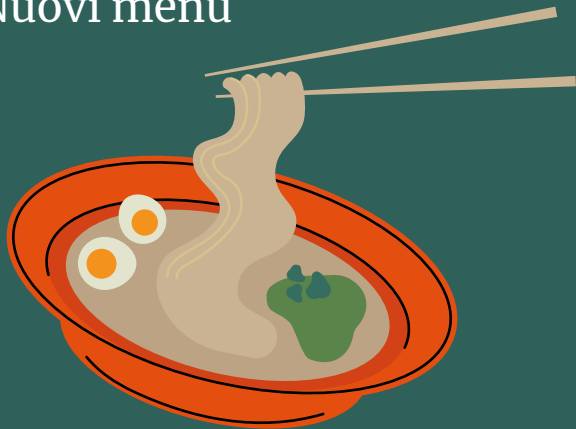
2. Cacao, cacao, cacao

In una sana logica di ottimizzazione che ha studiato il modo per utilizzare tutta la fava di cacao, ne troveremo in gelatine, acqua di cacao e marmellate nonché come alternativa valida allo zucchero, una gioia insomma!

COCOA, COCOA, AND COCOA

Following a wellness-focused optimization approach that has studied how to use the whole cocoa bean, we will find it in jellies, cocoa water, and jams as a valid alternative to sugar. So, what a joy!

Nuovi menù



4. Noodles mon amour

Arrivano noodles e ramen non solo in versione gourmet ma anche senza glutammato e conservanti, cioè buoni, sani e pure rapidi: un sogno!

NOODLES MON AMOUR

Noodles and ramen noodles have arrived not only in a gourmet version but also glutamate- and preservative-free, which means they are tasty, healthy and fast to cook: a dream!



6. Finalmente il peperoncino

Peperoncino, Jalapenos ma anche lo Scorpion, il Guajillo o i Goathorn, dopo una specie di embargo torna alla carica anche in versioni cremose e non solo sui salati, ma anche su dessert e sorbetti

FINALLY, CHILI PEPPERS

After undergoing a sort of embargo, Chilli pepper, Jalapeño, Scorpion, Guajillo, and Goathorn varieties are back on the market in creamy versions, too, and not only on savoury food but on desserts and sorbets.

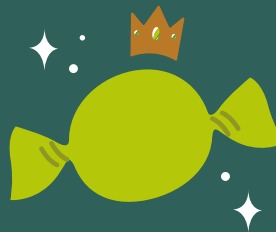


5. Clean caffeine

Alla carica i concorrenti del caffè con aggiunta di probiotici e con la promessa di sanissimi boost per la giornata. Manderanno in pensione la moka?

CLEAN CAFFEINE

The coffee competitors 'have made a new bid' by adding probiotics and promising a healthy burst of energy to conquer the day. Will they replace the Moka pot?



7. Little treat

Sdoganata da Tik-Tok e finalmente recepita dai brand la little treat culture: il gusto di piccoli lussi, piaceri in formato singolo e in porzioni minuscole, chicche per momenti felici senza senso di colpa nemmeno per il costo (addio, confezione familiare, comincio a detestarti).

LITTLE TREAT

The little-treat culture has been legitimized by TikTok and eventually accepted by brands. It is the enjoyment of small luxuries, pleasures in a single format and tiny portions, goodies for happy, guilt-free moments even for their affordable cost (bye- bye, family packaging. I was starting to hate you.)

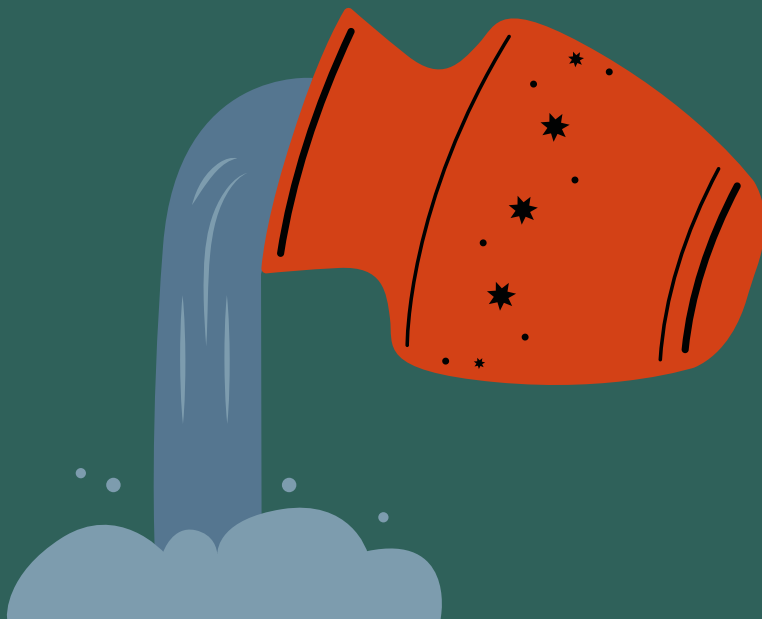


8. Cibi che curano

Pensati apposta per alleviare dolori specifici e dedicati soprattutto alle donne, barrette e snack che curano sintomi mestruali, da gravidanza, postpartum, menopausa.

HEALING FOOD

Thoughtfully conceived for relieving specific pains and dedicated mainly to women: bars and snacks that treat menstrual, pregnancy, postpartum and menopause symptoms.



9. Grano saraceno

Superfood fonte di proteine, carboidrati e fibre e naturalmente privo di glutine, adatto quindi a chi soffre di intolleranze, lo troveremo anche nella composizione di bibite vegetali.

BUCKWHEAT

This superfood is a source of proteins, carbohydrates and fibres. Being naturally gluten-free, it is suitable for those suffering from intolerances. We will also find it in the composition of vegetable-based drinks.

10. Acqua e consumo responsabile

L'acqua è poca, così tutta l'industria food sviluppa metodi per utilizzare acque da sottoprodotti della frutta o filtrate. Trend, questo, non solo strettamente alimentare ma che abbraccia anche cosmesi e igiene: detergenti solidi sia per la persona sia per la casa e il bucato, creme e shampoo a secco. Alcuni provati e approvati: durano a lungo, si conservano perfettamente, sono pratici in viaggio!

WATER AND RESPONSIBLE CONSUMPTION

Water is scarce, so the food industry has developed methods to use water derived from fruit by-products or filtered. This trend is not only strictly food-related but involves cosmetics and hygiene: solid detergents, household cleaners, creams and dry shampoos. I've tried some of them and approved them: they last a long time, keep well and are practical on the go!

Selezione Italia

DI STEVE & NADIA



Rallo *La Maggiore*

Un Pét-Nat da uve grillo brioso e facile da bere. Per tutti quelli che fossero alla ricerca di un rifermentato, semplice e leggero, di una bollicina fresca appagante, e adatta ad accompagnare sushi e tartare di pesce.



Paterna *Chianti Colli Aretini*

Un chianti fresco e appagante di ottima acidità che non rinuncia alla soave rotondità del sangiovese vero. Dalla DOC Colli Aretini, un chianti classico ma mai banale, dove la freschezza la sottile trama tannica rendono il sorso piacevole e persistente, un rosso versatile, di grande versatilità gastronomica.



Aldrighetti Valpolicella Ripasso

Un grande Ripasso Superiore dalla zona classica, quella della Valpolicella originale. Un vino dalla struttura importante, ma che grazie alla sua freschezza riesce ad essera anche fresco ed appagante. Il ripasso come si faceva una volta, Classico come collocazione e come stile. A tutti quelli che cercano un vino della Valpolicella autentico e verace, il ripasso di Aldrighetti risulterà indimenticabile. Ottimo in abbinamento con i formaggi stagionati e con le carni rosse, questo ripasso è un'autentica scoperta.



Noelia Ricci Sangiovese

L'eleganza rustica del sangiovese made in Romagna è quello che scoprirete stappando questo rosso di Noelia Ricci. Un lunga macerazione e l'affinamento in acciaio conservano intatte la freschezza e la croccantezza del frutto, per regalare un vino appagante schietto e vitale. Uno dei migliori vini al mondo per rapporto qualità prezzo secondo il New York Times, il sangiovese superiore di Noelia Ricci è un rosso facile brioso capace di accontentare tutti dai palati più esigenti ai neofiti dei rossi romagnoli, un vino da provare subito!



**Domaine Charles Baur Crémant d'Alsace
Brut Rosé**

Uno spumante metodo classico prodotto in Alsazia, da uve cento per cento Pinot nero. Una bollicina rosata di grande intensità e piacevolezza gustativa, in grado di accompagnare nel migliore dei modi sia gli aperitivi sia preparazioni più complesse e strutturate. Freschezza e appagante acidità rendono questo vino uno spumante da beva compulsiva, da provare con ogni tipi di crudité di pesce.



**Les Gastronomes
Champagne Blanc de Noirs**

Il nuovo bianco in casa Pellegrino: Ilesi è davvero una scoperta! Dal sole di Pantelleria le migliori uve di Zibibbo vinificate in secco, per un bianco dall'olfatto affascinante e dal gusto indimenticabile. Per tutti quelli che amano i vitigni aromatici, questo zibibbo pantesco potrebbe diventare un vino di culto: gusto, eleganza intensità e tutto il sole di pantelleria dentro un'unica bottiglia.

London selection

DI STEVE & NADIA



Serena 1881
Organic DOC Brut Prosecco

Much more than the usual Prosecco, fresh and satisfying bubbles for your aperitif. It is excellent to pair with raw fish or vegetable appetizers. A brut with a floral and fascinating nose, elegant and graceful on the palate: give it a try!



Casa Belfi *ColFondo frizzante*

An ancestral sparkling wine. It is a throwback to how Prosecco used to be made, with the second fermentation taking place in bottles. A sincere and graceful sparkling wine, ideal to accompany aperitifs and conviviality all year round. For all the lovers of unconventional bubbles.



Berard Gertrand
Naturalys
Sauvignon Blanc

From the south of France, a round and fragrant Sauvignon whose grapes come from certified organic farming. Territorial and sustainable, this white wine is a contemporary interpretation of the classic-style Sauvignon Blanc. It is for all those looking for a white wine with an excellent aromatic intensity and an intense and persistent taste. A wine to be carried away by.



Zensa Fiano

This organic wine from Puglia is one of the most beloved native grape varieties of southern Italy in a delightful version. It is soft and tropical on the nose and fresh and mineral on the palate. It's a white wine that pairs well with fish and vegetables but is also excellent as an aperitif. A white wine for those who love Mediterranean wines



Masi Tupungato
Passo Doble
Organic Tierra Soleada

This blend of Argentina and Veneto is a unique wine in the world, where the structure of Malbec and the elegance of Corvina have given life to a red wine of great complexity and good balance. A red wine of two worlds, able to intrigue beginners and wine lovers with the most refined tastes. Try it with red meats and vegetable soups. It's the perfect wine to warm up your winter.



Barone di Montalto
Organic Nero d'Avola

The nose is intense and refined with hints of ripe fruits. It's a round and Mediterranean wine that authentically tells Sicily's story. From organically grown grapes, this authentic Sicilian red wine can pair excellently with red meats and semi-aged cheeses. Barone Montalto's Nero d'Avola Bio is the ideal wine for those who love reds with a distinctly Mediterranean soul, the structure and warmth of Sicily in a glass.

LINGUINE INTEGRALI
ESSICcate IN 19 ORE
DRIED IN 19 HOURS

le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale
Pasta di semola integrale
di grano duro
Whole durum wheat semolina pasta

TRAFILATA AL BRONZO
BRONZE DRAWN

AD ALTO
CONTENUTO
DI FIBRE
High fibre



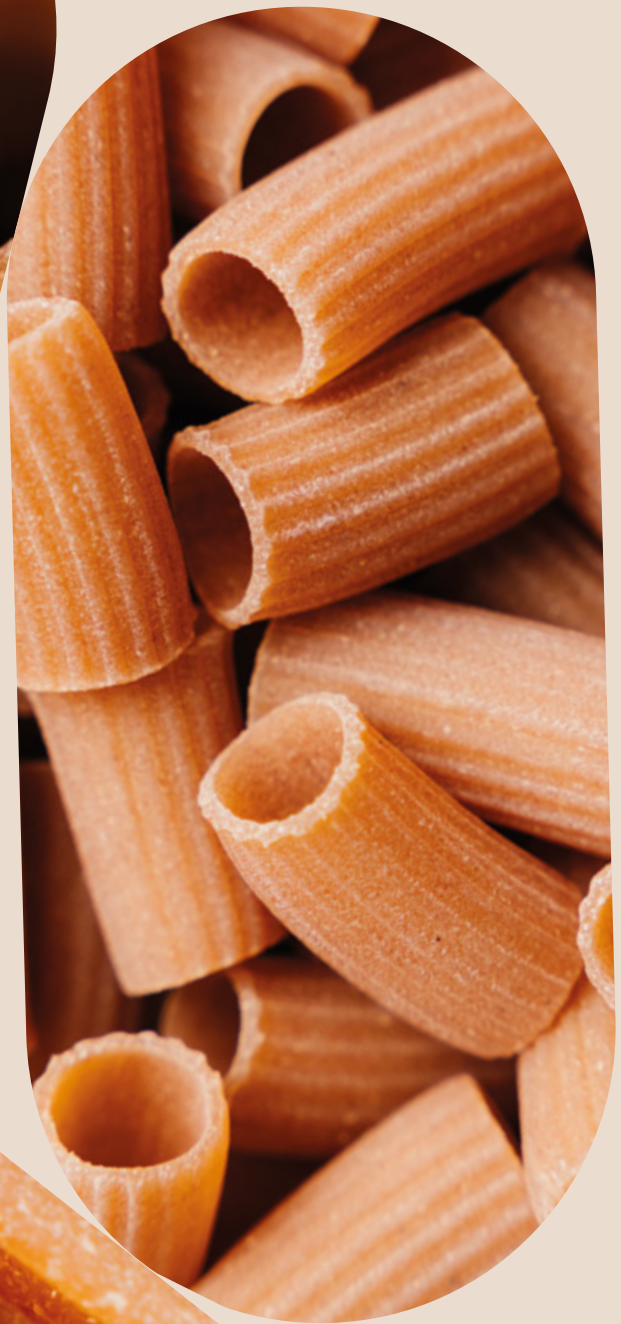
NOVITÀ

le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale

Pasta di semola integrale
Whole durum wheat semolina pasta

Scopri-la in tutti i punti vendita
In all our stores

prezzemoloevitale.it - prezzemoloevitale.co.uk



Ricette per l'allegria

Da Sanremo agli spaghetti risottati, sfide italiane



di MANUELA MARULLO
Avvocato, food lover
Lawyer, food lover

Il festival della canzone italiana, a Sanremo, giunto alla 74° edizione, tiene inchiodati ancora allegramente l'Italia al divano. Musica, moda, società si incrociano sul palco sanremese e nelle case nutrendo riunioni di amici, e in cucina? Spaghetti, ovviamente!

Sinonimo indiscusso di convivialità e italianità, poche cose mettono tutti d'accordo come una sincera, genuina e profumata spaghetтата.

Ogni occasione è buona, ma la migliore, smaltite le laute cene natalizie, è prepararla per riunire amici e parenti davanti la TV per vedere insieme il Festival di Sanremo.

Una settimana in cui, per gli italiani, la musica e lo spettacolo prendono il sopravvento su tutto, non si parla d'altro! Prima si immagina, si scommette e poi si commenta: canzoni, cantanti, presentatori, ospiti d'eccezione, outfit, temi affrontati tra il serio e il faceto, che lasceranno spazio a consensi e alle inevitabili polemiche.

Anche i social sono il salotto perfetto per commentare il festival: da Facebook a Instagram, da Tik-Tok al recente Threads, l'hashtag #sanremo2024 raccoglie i punti di vista più diversi sul festival, uno spasso a cui quasi nessuno riesce a sottrarsi.

Le puntate sono lunghe, la fame inizia a farsi sentire presto, ma il tempo da dedicare alla cucina, tra commenti da divano e feed social, è poco. E allora uno spaghetti, magari quadrato e poroso, uno spicchio d'aglio, un po' di peperoncino e un ottimo olio extra vergine d'oliva salveranno le vostre cene.



FROM SANREMO TO RISOTTO-STYLE SPAGHETTI. ITALIAN CHALLENGES

Italy is always happily hooked by the annual Italian Sanremo Music Festival – now in its 74th edition. Music, fashion, and society intersect on the Sanremo stage and in our homes, promoting get-togethers of friends. And in the kitchen? Spaghetti, of course!

Few things promote togetherness like a sincere, genuine, fragrant spaghetti dish, an undisputed synonym for conviviality and Italianness. Every occasion is a good one. But the best one – after the lavish Christmas holiday dinners – is to prepare it to gather friends and relatives to sit in front of the TV and watch the Sanremo Festival.

For us Italians, it's a week in which music and entertainment take over everything. We don't talk about anything else! First, we guess, then we bet, and finally, we comment on songs, singers, hosts, special guests, and outfits. They are silly and serious topics, which will leave room for agreement and inevitable controversy.

And controversy has already started on social media, from Facebook to Instagram, from TikTok to the more recent Threads. You only need to search for the hashtag #sanremo2024, and you can participate in the online news – almost no one can avoid being a part of such fun.



MINI GUIDA AI BAGORDI DI FEBBRAIO

Mini guide to February's revelry

6-10 febbraio Sanremo

Festival della canzone italiana e della spaghetтата ma anche della teglia, dato che nei giorni dell'amato festival si preferiscono cibi da preparare prima e casomai passare al volo in forno tra un tweet/thread e l'altro.

Festival of spaghetti and tray, since during the beloved festival, people prefer preparing food in advance and possibly quickly reheating it in the oven between one tweet and another.

8-12 febbraio: Carnevale

Festa delle maschere e delle Chiacchiere (bugie, cenci, crostoli e galani... frittelle di ogni genere e tipo) e anche tradizionalmente di lasagne, ragù, arrostiti di cui poi dovremmo privarci all'apertura della quaresima.

The festival of masks and chiacchiere [Angel wings] – or bugie, cenci, crostoli and galani, which are sweet, crisp pastries of all kinds – and also of lasagna, ragout, and roasts, which we should then deprive ourselves of at the beginning of Lent.

14 febbraio, San Valentino

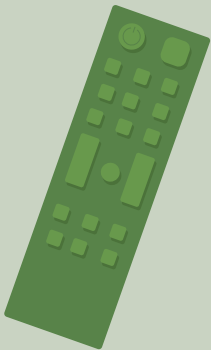
Festa degli innamorati di qualunque cosa o essere, l'importante è amare e vestirsi di rosso un po' come a Natale ma con meno persone a tavola, e consumare cioccolata come se non ci fosse un domani.

Lovers' day of whatever you like, things or human beings. What matters is to love and dress in red, a bit like at Christmas but with fewer people at the table. And chocolate as if there were no tomorrow.

15 febbraio San Faustino

Protettore dei single che ha anche un suo dolce tipico a base di zucchero, melassa e miele che si chiama tirapicio ma che secondo me è il giorno giusto per little treat di lusso, insomma se uno è da solo potrà pur godersi la tavola, no?

He is the protector of single people. The Saint also has his own typical dessert based on sugar, molasses and honey called Tirapicio. However, I think it is the right day for luxury little treats because even if you are alone, you too have the right to enjoy your meal, haven't you?



Ricette per l'allegria

Ecco la ricetta per 4 persone

(circa 350g di spaghetti)
e qualche piccola variante.

Mettete a bollire l'acqua salata in una pentola e, intanto, prendete una padella molto grande (lì risotterete la pasta e avverrà la magia!) e ricoprite il fondo con una generosa dose di olio, uno o due spicchi d'aglio schiacciato, un piccolo peperoncino secco intero o fresco tagliato a pezzettini, se vi piace, un'acciughina sott'olio e via con il soffritto! Quando inizierete a sentire quell'inconfondibile profumo di buono, spegnete il fuoco della padella e aspettate che l'acqua arrivi a bollore per tuffare gli spaghetti in pentola. Dopo un terzo del tempo di cottura previsto per la pasta (in pratica non appena gli spaghetti si piegheranno), riaccendete il soffritto, unite un mestolo di acqua di cottura e trasferite tutta la pasta in padella, aiutandovi con una pinza o un forchettoncino.

Adesso inizia il divertimento: è arrivato il momento di risottare la pasta! Dovrete mescolare continuamente gli spaghetti aggiungendo a poco a poco acqua di cottura fin quando non saranno ben al dente, viscosi e profumatissimi. Non fate asciugare del tutto l'acqua in padella, mantenete lo spaghetti un po' "lento" perché continuerà ad assorbirne un po' nel piatto e questo lo renderà caldo e cremoso fino all'ultimo boccone. Servite immediatamente e sentirete il sapore del vero e autentico piatto di pasta italiano! Le varianti possibili sono infinite.

Potete aggiungere del parmigiano, del cacio cavallo, della ricotta salata grattugiata o del pangrattato tostato, magari frullato con qualche pomodorino secco.

Un piccolo tocco, invece, renderà questo piatto, semplice e veloce, una vera delizia da servire anche durante le cene più formali: grattugiate in padella, poco prima di servire gli spaghetti, scorzetta di limone e bottarga di tonno. Lo so, avete già l'acquolina in bocca.

È così che il Festival di Sanremo sa di buono!
Cosa c'è di più italiano di tutto questo?

The episodes last long, and one can start to feel the hunger pangs, but the time to devote to cooking, among comments from the couch and social threads, is not that long. So, some spaghetti – perhaps squared and porous – a clove of garlic, a little chilli pepper and an excellent extra virgin olive oil will save your dinners.

Here is the recipe for four people

*(about 350gr of spaghetti)
with slight variations.*

Bring a pasta pot of salted water to the boil and, in the meantime, get a large pan (where we will cook the pasta the way we cook a risotto, and the magic will happen!). Coat the bottom with a generous pour of olive oil, and add one or two cloves of crushed garlic, a small dried chilli pepper or a fresh one chopped. If you like, you can add an anchovy in oil. Now, go with the mirepoix! When you start to smell the unmistakable aroma wafting in the air, turn off the heat of the pan and wait for the water to come to the boil to put in the spaghetti. After a third of the cooking time given on the packet will be passed – in short, as soon as the spaghetti curls – turn the heat back on to cook the mirepoix, add a ladle of cooking water and transfer all the pasta to the pan, using pasta tongs or a fork.

Now, the fun begins: it's time to cook the pasta the way we cook a risotto! Stir the spaghetti continuously while adding the cooking water little by little until the spaghetti is al dente, viscous and fragrant. Do not let the water dry completely in the pan. Keep the spaghetti a little "loose" because it will continue to absorb the water in the dish. This will make it hot and creamy until the last bite.

Serve immediately, and you will taste the genuine Italian pasta dish! The possible variants are endless.

You can add Parmesan cheese, caciocavallo cheese, grated salted ricotta or toasted breadcrumbs, perhaps blended with some sun-dried tomatoes.

A further touch will make this simple and quick dish an absolute delight to serve, even during the most formal dinners. Before serving the spaghetti, grate some lemon zest and bluefin tuna bottarga in the pan. Yes, I know, your mouth is already watering!

*That's how the Sanremo Festival tastes good!
What could be more Italian than all this?*

PREZZEMOLO & VITALE | YOUR ITALIAN GROCERY

COMING SOON

● 315 Lavender Hill
| London SW11 1QL, UK



prezzemoloevitale.co.uk

E le stelle stanno a mangiare

L'OROSCOPO DI MAP

Si sa, l'oroscopo a gennaio è come il dado nella caponata: nessuno lo vuole ma tutti lo divorano. Dunque ecco i nostri ingredienti per questa tavola stellare, apparecchiata per un 2024 speziato e speciale, ben cotto, croccante!

EATING WITH THE STARS

You know, horoscopes in January are like Brussels sprouts at Christmas: no one wants them, but everyone devours them. So, here are our ingredients for this stellar table, set for a spicy, unique, well-cooked, crunchy 2024!

GEMELLI GEMINI 21.05 - 20.06

Saturno contro, Plutone pro: la seduzione è la tua arma. Se la vendetta va gustata fredda, inganna l'attesa con una buona zuppa e vino rosso di Borgogna, per la battaglia ci vuole idratazione!

Saturn is against you, and Pluto is in favour. Seduction is your weapon. If it's true that revenge is a dish best served cold, kill time with a good soup and a glass of red wine from Burgundy. You need hydration for your battle!



CANCRO CANCER 21.06 - 22.07

C'è luce in fondo al tunnel, ma è scritta in piccolo come l'elenco ingredienti nel barattolo di nutella. Per la rivoluzione ti ci vuole di più: sgombro, salmone, anguilla e uova, ché un tiramisù è sempre consolatorio ma mai quanto il passito.

You can see light at the end of the tunnel, but it is written in small print, like the ingredient list in a jar of Nutella. You need more for your revolution: mackerels, salmons, eels and eggs because a Tiramisù dessert always brings comfort but never as much as a glass of raisin wine.

ARIETE ARIES 21.03 - 19.04

La libertà è come il vino: più ne hai più ne vuoi. Ora che puoi, osa, non proprio con la panna sulla carbonara ma magari cedi al rosè!

Freedom is like wine: the more you have it, the more you desire it. Now that you can, dare, not precisely with some cream on top of a carbonara pasta, maybe give in to a glass of rosé wine!



LEONE LEO 23.07 - 23.08

Dai che recuperi! Tra la dieta per passarci in mezzo e la forza per spezzare le barre della gabbia, opta per la seconda, ovviamente, e dopo, per te: solo champagne, ovviamente!

Come on, you're going to catch up! Between the diet to get through the cage bars and the strength to break them, choose the second option. Later, only champagne for you, çava san dire!



TORO TAURUS 20.04 - 20.05

Aria di cambiamenti ma tu sei un segno di terra. Pianta il seme della pazienza, coltiva la flessibilità, ti serve energia, e del rum che con la cioccolata è la morte sua.

Changes are in the air, but you are an earth sign. Plant the seeds of patience and cultivate flexibility. You need energy and Rum, which, paired with chocolate, is to die for.



VERGINE VIRGO 24.08 - 22.09

Il 23 ti ha lasciato a pezzi e riordinarli simmetricamente è facile come fare l'anatra all'arancia, ma bendati. Serve prudenza ma da filiera corta e una sanissima detox, ma non rinunciare a un vino magari toscano, morbido, profumato.

The 23rd left you shattered, and rearranging your pieces symmetrically is as easy as preparing a duck in orange sauce but blindfolded. You need caution from a short supply chain and a wholesome detox. Yet, don't give up a soft, fragrant wine, perhaps from Tuscany.



BILANCIA LIBRA 23.09 - 22.10

Respira, preparati e aggiungi un posto a tavola per le novità, belle come piace a te, su un anno così solo piatti gourmet e vini belli, basta chardonnay, suggerisco bordeaux superior, per esempio (bello è già stato detto?).

Breathe, get ready and add a seat at the table for nice news, just the way you like. For a year like this, only gourmet dishes and nice wines, no more Chardonnay. For example, I suggest a nice glass of Bordeaux Supérieur. (The word 'nice' has already been mentioned, hasn't it?)



CAPRICORNO CAPRICORN 22.12 - 19.01

Molla i pesi, anche quelli della palestra, tanto sei già in piena metamorfosi! Via le bibite energizzanti ma cauto con la salute, meglio una dieta sana ma gustosa, km0. Più rosso di Montepulciano che Barolo, più riesling che sauvignon blanc.

Drop the weights, even those in the gym. You've already entered into a complete metamorphosis! Put away the energy drinks, but be careful with your health. A wholesome yet tasty, from-farm-to-fork diet it's better. More Montepulciano red wine than Barolo and more Riesling than Sauvignon Blanc.

SCORPIONE SAGITTARIUS 23.10 - 21.11

Il passato è come la passata: scade a un certo punto e sei al punto giusto di cottura per sfornarti e consumare sviluppi e opportunità. Sciogli la diffidenza con caldi arrosti e Sauvignon e festeggia con un bell'amarone.

The past is like tomato puree: it expires at a certain point, and you are at the correct cooking point to be taken out of the oven and consume developments and opportunities. Dissolve your mistrust with hot roasts and a glass of Sauvignon Blanc, and celebrate with a nice glass of Amarone.

SAGITTARIO SAGITTARIUS 22.11 - 21.12

Ghiotto di vita come non mai, fame di viaggi, progetti, novità. Comincia a tavola con piatti orientali o nuovi, prova i fermentati, limitati solo con il vino, ché lo reggi male, magari un traminer?

Greedy for life like never before and hungry for travels, projects and novelties. Start at the table with oriental or new dishes, and try fermented products. Only control your drinking wine because you can't hold it well. Why not a glass of Traminer?



Alert: nessun segno è stato maltrattato per questa rubrica enogastrologica, le poche informazioni tecniche sono frutto di consulenze con astrologi, il compendio gastronomico è puro gusto ironico e competenza alimentare frullati a mano e lievitati naturalmente. Sale a piacere!

Nb: no zodiac sign has been mistreated for this food and wine column. The small amount of technical information is the result of consultations with astrologers. The gastronomic compendium is pure ironic taste and food expertise blended by hand and naturally leavened. Salt to taste!

ACQUARIO AQUARIUS 20.01 - 19.02

La tua rivoluzione c'è, devi solo ricordarti in quale cassetto, ma probabilmente in quello delle posate. Invita a pranzo Plutone (non vi vedete da vent'anni) e cucina qualunque cosa tanto a te interessa la compagnia più del cibo. Mi raccomando il vino, ché fa buon sangue.

Your revolution is there. Simply remember which drawer you put it in, probably in the cutlery one. Invite Pluto to lunch with you – you haven't seen each other for twenty years – and cook whatever you like. You're more interested in companionship than food. Wine is highly recommended because it makes good, healthy blood.



PESCI PISCES 20.02 - 20.03

Bello, pronto, maturo e succulento. Le relazioni in pieno upgrade e il lavoro che ti premia meritano una tavola di tapas ricca e generosa come te, e poi bollicine e distillati che servono all'allegria!

Beautiful, ready, ripe and succulent. Your relationships in vivid bloom and your satisfying job deserve a table laden with tapas as rich and generous as you. And then, bubbles and liquors to cheer up spirits!



CONTATTI / CONTACTS

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 59 / 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

VIA TORRE DI MONDELLO, 2 A/B

091 33 32 10 / 366 66 00 266

MOLO TRAPEZOIDALE (MARINA YACHTING)

VIA FILIPPO PATTI, 30

327 138 9758

LONDON STORES

WIMBLEDON VILLAGE

4-5 HIGH ST, LONDON SW19 5DX

CHELSEA

388 KING'S RD, LONDON SW3 5UZ

NOTTINGH HILL

87 WESTBOURNE GROVE, LONDON W2 4UL

BOROUGH

180 BOROUGH HIGH ST, LONDON SE1 1LB

PREZZEMOLO & VITALE



SCEGLI IL FORMATO,
I PRODOTTI, LA CONFEZIONE
A SPEDIRLA CI PENSIAMO NOI

**La tua box
gastronomica
dove vuoi,
quando vuoi**

*Treat your loved ones
with our selection
of Italian food hampers*