

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6

SIAMO INGREDIENTI

Chef Gouloubi si racconta

WE'RE INGREDIENTS

Chef Gouloubi shares her story

PAG 14

MEAL PREP

Metodo Genco

MEAL PREP

The Genco Method

PAG 20

TUTTO SI FERMENTA

Parola di Macco di Favole

EVERYTHING FERMENTS

Word of Macco di Favole

PAG 28

COMPONENT COOKING

Quando la cucina si progetta

COMPONENT COOKING

When cuisine becomes design



Ricette per la facilità

Saper conservare e nutrirsi meglio

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

ANNO 2 - VOL. 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2025

PERIODICO ANNO 2 N.1 2025

REGISTRAZIONE N.11 DEL 16/08/2024 DEL TRIBUNALE DI PALERMO

EDITORE:

PREZZEMOLO & VITALE SPA

SEDE VIA G. LEOPARDI, 14 - 20123 MILANO (ITALIA)

STAMPATO PRESSO OFFICINE GRAFICHE

VIA PROSPERO FAVIER, 10 - 90124 PALERMO PA

DIRETTORE RESPONSABILE:

ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

COORDINAMENTO:

PAOLA MARINO

GRAPHIC DESIGN E ILLUSTRAZIONI:

IRENE CAROLLO

TRADUZIONI:

GERMANA ANZALONE

CREDITS FOTO:

PAG 7-11 ARCHIVIO VICTOIRE GOULOUBI

PAG 12, 14 ARCHIVIO DOTT.SSA GENCO

PAG 20-25 MACCO DI FAVOLE

PAG 26,38,39 ANNA JANECKA

PAG 27,35,36,37 TONY CAPELLI

PAG 30 ELLA OLSSON, PAG 31 KATE TRIFO

CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI

Copyright ©2025 Prezzemolo & Vitale SPA

prezzemoloevitale.it prezzemoloevitale.com

Seguici su



Prezzemolo e vitale

Prezzemolo e vitale UK



Prezzemoloevitale

PrezzemoloevitaleUK



18



12



06



34

Contenuti

Contents

04 *Editoriale*
NON SI BUTTA VIA NIENTE
NOTHING IS THROWN AWAY
Giusi Vitale

06 *Chi parla a tavola*
ESSERE INGREDIENTI
TO BE INGREDIENTS
Intervista a:/Interview with:
Victoire Gouloubi
Paola Marino

14 *Buono a sapersi*
**MEAL PREP: UN METODO
SEMPLICE PER VIVERE
(E MANGIARE MEGLIO)**
PREPPING YOUR MEALS:
A HASSLE-FREE TECHNIQUE
TO BOOST YOUR HEALTH
AND DIETARY CHOICES
Intervista a:/Interview with:
Maria Stefania Genco
Paola Marino

20 *Do eat yourself*
**FERMENTAZIONE
O COME GLI ANTICHI
CONSERVAVANO IL CIBO
E CURAVANO IL CORPO**
FERMENTATION, OR THE WAY
THE ANCIENT USED TO PRESERVE
FOOD AND HEAL THE BODY
Macco di Favole

28 *Dire, fare, mangiare*
**COMPONENT COOKING
I MATTONCINI ALLA BASE
DELL'ANTI-SPRECO**
COMPONENT COOKING,
OR THE LITTLE BRICKS
AT THE BASE OF THE ANTI-WASTE
Macco di Favole

32 *Enogastronomia*
L'OROSCOPO DI MAP
MAP'S HOROSCOPE

34 *Indispensa*
SANREMO È SANREMO
SANREMO IS SANREMO
Antonello Ravetto Antinori

36 *Tutta colpa di Chaucer*
TUTTA COLPA DI CHAUCER
ALL CHAUCER'S FAULT
Gi Giurlando

NOTHING IS THROWN AWAY

BY GIUSI VITALE

This story begins with my mother (and with whom else?), who used to peel watermelons to make zuccata treats in August: it would be used for preparing Christmas buccellati cakes. Prediction, control, and sweetness. Even now, she churns out dozens of them. So, already forty years ago, Christmas preparations began in August at my home.

It must be then that I realised that nothing is wasted. During that time, I also learned the importance of keeping everything under control. Being "born female," I was expected to act while remaining silent and not burdening others. I will embrace the first lesson but reject the second one. Thank you.

I don't want to be a mix of Barbie and Wonder Woman, taking on tasks and roles that don't resonate with me just to avoid the worry of being unrecognised. If that's what others expect, then I'm ready to say goodbye. I want to be my true self and take the time I need. I want to embrace my humanity, including my vulnerability at times. This constant race for control and self-mastery – always trying to appear "above" – can lead to loneliness, anger and frustration and demands a significant amount of effort.

So, I follow my mother's tradition with watermelon rinds: after peeling them, I sprinkle a little sugar on top. I make treats to offer, fostering connections and building relationships instead of loneliness. I find myself indifferent to this fake empyrean.

What I've learned has proven to be valuable. I hold this knowledge dear, and I want every girl and woman to have the same opportunity – to avoid falling into the trap of silence. Instead of internalising silence to the point where we neglect our own well-being, let's embrace the practice of expressing ourselves through words.

And it's crucial when we feel fragile, as it's a sign of our humanity and equality. While silence can be isolating, words have the power to unite us. Food teaches us an important lesson: it requires time and mindfulness. If you approach it at the right pace – remember, the right pace is unique to you and shouldn't be dictated by others – you'll avoid wasting energy and resources. Instead, you can transform even the thickest rind into a means for building community and shaping identity.

That's how things go in the kitchen, and that's the way life works. We can learn valuable lessons from even the most challenging situations. The learning process takes its time, and no one should rush you through it.

Leafing through the pages of this issue of Retrobottega, you will discover stories that illustrate resilience and creativity. One such story is that of Victoire Gouloubi, who, fleeing from war, navigated discrimination to carve out her own space in the culinary world. Additionally, nutritionist Stefania Genco shares insights on how thoughtful food choices can enhance both our health and our time management. We also invited Maccodifavole to share an "anti-waste recipe". Finally, we highlight the notable saints of the season, celebrating themes of music and love.

You will find that some elements are recurrent in every article. One above all, when something is good and healthy, you won't discard any part of it.

Editoriale

Non si butta via niente

di GIUSI VITALE

Questa storia inizia con mia madre (e con chi se no?) che ad agosto pelava le angurie per farne zuccata: sarebbe servita per i buccellati di Natale. Prevedere, controllare, addolcire. Ancora adesso ne sforna a decine e così da noi, già quaranta anni fa, il Natale iniziava ad agosto.

Deve essere allora che ho imparato che non si butta via nulla, negli stessi anni in cui imparavo che bisogna tenere tutto sotto controllo, che siccome “sono nata femmina” il mio ruolo è anche fare e tacere, non pesare sugli altri. La prima lezione la tengo, la seconda no, grazie.

Non voglio essere metà Barbie e metà Wonder Woman, basta sobbarcarsi scelte, compiti, ruoli che non ci competono solo per l'ansia di non essere riconosciute, se questo è quello che vogliono allora ciao, io non lo voglio. Io voglio essere me stessa e prendermi il tempo che mi serve, voglio essere umana, anche fragile certe volte. Perché questa corsa al controllo e all'autocontrollo, questo prendere le briglie sempre, questo cercare di mostrarsi “al di sopra” rischia di generare solitudine, rabbia e soprattutto una assurda fatica.

Dunque, io faccio come mamma con le bucce delle angurie: le pelo, ci metto un poco di zucchero e ne faccio dolci, ma per offrirli e creare comunità, relazioni, rapporti e non solitudine, ché di questo empireo finto non me ne faccio nulla.

La lezione mi è servita, ne ho fatto tesoro: e vorrei che ogni ragazza, ogni donna, possa fare altrettanto non cascando nella trappola del silenzio. Invece di metabolizzare il silenzio fino al punto di non sentire più l'esigenza di prendersi cura di sé facciamo un altro esercizio, quello della parola, quello dell'espressione di noi stesse anche e soprattutto quando ci sentiamo fragili. Perché proprio quello è il segno che siamo umane, che siamo uguali. Il silenzio discrimina, la parola unisce.



C'è una cosa che gli alimenti insegnano alle persone: ci vuole tempo e coscienza. Se fai con il tempo giusto (e ricorda sempre che il tempo giusto è solo il tuo, non quello che gli altri vorrebbero importi) non sprechi nulla, non butti via energie e risorse ma trasformi persino la scorza più coriacea in uno strumento di comunità, di identità.

È così in cucina, e in fondo è così nella vita: anche dalle situazioni apparentemente più ostiche puoi tirar fuori una buona lezione. Ci vuole il tempo che ci vuole, e nessuno deve impedirti di prendertelo.

Sfogliando le pagine di questo numero di Retrobottega scoprirete che è un po' la lezione di Victoire Gouloubi, che fuggendo dalla guerra ha dribblato discriminazioni e si è creata il suo spazio nel mondo degli Chef. E poi c'è Stefania Genco, nutrizionista, che ci racconta come, con un po' di “ragionamento” quando scegliamo il cibo, guadagniamo tempo e salute. Abbiamo anche chiesto a Maccodifavole di condividere la sua “ricetta antispreco”, e dato spazio ai santi del periodo: da quello della canzone a quello dell'amore.

Vi accorgete che alcuni elementi tornano in ogni articolo, uno su tutti: quando una cosa è buona e sana, non ne butti via niente.

Essere ingredienti

di PAOLA MARINO

PRIVATE CHEF,
CONDUTTRICE PER GAMBERO ROSSO,
AMBASCIATRICE DELLA CUCINA ITALIANA:
VICTOIRE GOULOUBI HA TANTE ANIME
E TANTISSIMA STORIA,
NE HA SCRITTO IN UN LIBRO

“Siamo ingredienti e non sapevamo di esserlo” è il libro di Victoire Gouloubi edito da Trèfoglie, marchio editoriale di Flaco Edizioni Group. La chef, ambasciatrice della cucina italiana in Congo, conduttrice per Gambero Rosso, oggi private chef con una brigata di venti persone al suo seguito, indaga e racconta la funzione sociale del cibo e della cucina in generale e propone la sua ricetta per un cambio di marcia nella direzione della consapevolezza, di una cultura ampia del cibo e dei cibi, della cucina e delle cucine.

Cucinare e raccontare storie, ma cucinare è raccontare storie?

Il cibo è un mezzo per il cambiamento, chi cucina dovrebbe avere la missione di raccontare, insegnare. **Il cibo è la nostra identità** da esso costruiamo la nostra vita. Nella storia il cibo è sempre servito per unire popoli e/o per “colonizzarli”, perché è il mezzo più potente per **costruire comunità**. A tavola si tratta, si fa pace, si combinano tradizioni, si innova. Gli alimenti sono stati merce di scambio, di ricatto a volte. Dunque la missione di uno chef è nutrire persone e nutrire identità. Oggi, spesso, le cucine sono diventate invece strumenti “da competizione” in cui il cibo non è più alimento ma complemento. Io credo che il cibo parli, che racconti storie e comunità, ma proprio per questo serve, e ce lo dimostra la storia contemporanea, un recupero delle origini.



WE ARE INGREDIENTS

Private Chef, presenter for Gambero Rosso, ambassador of Italian cuisine: Victoire Gouloubi has many souls and a lot of history, she has written about it in a book.

For the countless times we've wondered, "Why do I always give in?" and cursed the vending machine for dispensing guilt-ridden, greasy sandwiches, we decided to seek guidance from those who know more than we do. We discovered that fried food can actually be good for us, that we can control our diet while living happily, and that perhaps it's not entirely "our fault." With just a little effort, it could become our achievement. As a biologist and nutritionist, Maria Stefania Genco is a generous source of easy recipes, healthy advice, and good humour. She will guide us through the intricacies of farm-to-fork products, food transformation processes, and much more.

Cooking and storytelling: can cooking tell stories?

*Food is a powerful catalyst for change. Those who cook have the mission of teaching or sharing something meaningful. **Food reflects our identities**, shaping the foundation of our lives. Throughout history, it has served to unite people and even to "colonise" them, making it one of the most effective ways to **build communities**. People negotiate, make peace, blend traditions, and allow creativity to flourish at the dining table. Food has been a trade commodity and a tool in negotiations as well. Thus, the role of a chef extends beyond sustenance; it involves nurturing identities. Today, the world of cuisine has evolved into a competitive arena where food often becomes more of an accessory than a central element. I think that food carries history and tells stories about communities. Therefore, we must rediscover its roots, as contemporary history has shown us.*







Ma questo non nega l'evoluzione?

No, cioè, dipende. Perché un conto è l'evoluzione, altro l'involutione a cui assistiamo spesso. Manipoliamo ogni cosa, il tempo, la terra, gli animali. Non solo nel mondo della cucina ma in generale sembra che ogni elemento si debba adattare a noi umani. Una volta c'erano cani da caccia, da tartufo, da soccorso, ora sono cani da poltrona e guai se abbaiano! Ma è naturale per un cane esprimersi abbaiano, a negarlo, si ribellerà. E infatti i cani si ribellano, la terra si ribella e a furia di assoggettare gli animali, ci ritroviamo noi stessi animali che abbaiano al semaforo, sconfitti dal nostro stesso impero. Dobbiamo riscoprire i grani antichi e il loro preziosissimo posto, perché a furia di manipolarli li abbiamo quasi eliminati.

Ma quindi è questo il ruolo sociale della cucina?

Il ruolo sociale (e originario) della cucina è sfamare le persone, e la storia gastronomica è storia sociale, la vita delle cucine è paradigma della società a 360°. Molti non sanno che solo il 3% delle persone che si diplomano chef è donna. Anche le donne sono state manipolate e assoggettate fino a perdere il loro ruolo. I più grandi chef raccontano di aver imparato dalle mamme e dalle nonne ma poi, quando è stata l'ora di aprire le cucine alla professione, mamme e nonne sono rimaste lì, nella nostalgia del racconto che è l'abito che hanno stabilito per loro. Anche nelle cucine, quindi, va sanato un ph guasto, va ritrovato un naturale sistema di equilibri, bisogna ripristinare una coscienza naturale. E il cibo, che è storia, identità, coesione, comunità, riflette tutto questo. Ma dobbiamo imparare ad amarlo, a conoscerlo, a sederci in tavola con rispetto: smettere di consumarlo per accumulare e cominciare a pensare davvero a cosa mettiamo in bocca.



But by doing so, aren't we denying evolution?

No, we aren't. Better yet, it depends. Evolution is one thing, but the involution we often witness is another. We are manipulating everything—from the weather to the soil and animals. In the culinary world and beyond, it seems that every element must adapt to human needs. Once in the past, there were hunting dogs, truffle dogs, and rescue dogs, but now many have become "armchair dogs." Woe betide them if they dare to bark! However, it's natural for a dog to express itself by barking; if we prevent them from doing so, they will rebel. The same goes for the earth. By continuing to subjugate animals, we behave like them—barking at traffic lights, defeated by our own empire. We must rediscover ancient grains and elevate their importance because over-manipulating them has nearly caused us to lose them.

Is this the social role of cooking?

The primary social role of cooking is to nourish people, and the history of gastronomy reflects the social history of society as a whole. Many people are unaware that only 3% of women become professional chefs. Women have often been marginalised and their roles suppressed. The most acclaimed chefs frequently credit their mothers and grandmothers as their teachers; yet, when it came time to open their own kitchens to the professional world, their mothers and grandmothers remained in the background, melancholically clinging to a story their sons had tailored for them. Even in kitchens, there is a need to restore balance and a natural sense of conscience. Food encompasses history, identity, cohesion, and community, and it reflects all these elements. We need to learn to appreciate food, understand it, and approach meals respectfully, considering what we eat rather than simply consuming for the sake of quantity.

Chi parla a tavola

**Cibo naturale, coscienza naturale, valori.
Ma la tradizione, a volte, è proprio quella
che chiude le nonne e le mamme nelle cucine di casa.**

Attenzione, quella è la deviazione dal percorso originario. L'evoluzione personale - anche in tema di diritti - sta alla società come i cibi processati stanno alla cucina. Siamo nel mezzo di un grande gap. Pensiamo ad esempio ai cibi al supermercato. Faccio spesso dei sondaggi e nei supermercati, su quattro categorie di agrumi diversi per cultivar e provenienza, trovo sempre "buccia edibile" oppure "buccia non edibile". E di cosa stiamo parlando? Di prezzo, ovviamente: edibile costa una fucilata quindi compro l'altra, senza chiedermi cosa ci sta dietro e quello che ci sta dietro è la cancellazione della legge che in cucina non si butta via niente perché quella buccia lì è stata pensata per essere gettata via.

I cibi processati sono uno spreco dalla loro produzione al loro uso, ma vincono al banco perché costano meno. Il fatto è che costano meno perché valgono meno!

Costa produrli e costa smaltirli mentre, nel rispetto del ciclo naturale, la buccia la usi per moltissime cose non per ingrossare il sacchetto della frazione organica. Intanto più dell'80% del cibo che mangiamo è processato ma richiede moltissimo sforzo in più, quanta acqua e quante risorse costerà al sistema questo risparmio al banco? Allora il punto è: in un ciclo naturale non si butta via nulla, in un ciclo malato certi alimenti sono alimenti solo in parte.



**Natural food, natural consciousness, and values.
However, traditions can sometimes confine grandmothers
and mothers in our home kitchens.**

Mind you, this one represents a deviation from the original path. Personal evolution— particularly in terms of rights—is to society what processed foods are to cooking. We find ourselves straddling a significant gap. For instance, consider supermarket food. I often conduct surveys in supermarkets, and I consistently observe that among the four categories of citrus fruits, differentiated by cultivar and origin, there is always a distinction between "edible peel" and "non-edible peel." What are we really discussing here? The price, of course. Citruses with edible peels are considerably more expensive, so I tend to buy the other option without questioning the reason behind it. And the reason is that they've discarded the rule that nothing in the kitchen should be wasted.

**Processed foods represent waste at every stage,
from production to consumption, yet they are often
preferred because they are cheaper.**

The costs associated with producing and disposing of these foods cannot be overlooked. In contrast, when following a natural cycle, even the peels can be used in various ways instead of discarded as organic waste. Currently, over 80% of the food we consume is processed, which requires significantly more resources and effort to produce. We must consider: what is the actual cost to our systems for the minor savings we gain at the checkout? The crucial point is that in a natural cycle, nothing is wasted, while in an altered cycle, certain foods can be considered only partially edible. The convenience of bagged salad might seem appealing, but it's like sitting in a free armchair—comfortable in the moment but risking our ability to move freely in the future.

Esiste l'opportunità di riportare indietro questo orologio cosmico?

Non lo so ma non vorrei nemmeno che esistesse. Intendo, la storia va vista per quel che è, e tornare letteralmente indietro non avrebbe senso. Ma si può lavorare per rigenerare il processo e il sistema. Credo che il segreto sia nel ridurre i consumi rendendoli migliori, imparare di nuovo a sporcarci le mani preparando da mangiare, perché solo così impariamo a riconoscere il cibo mentre spesso, invece, lo consumiamo senza avere idea di cosa ci sia nel piatto, di quale storia ci racconta. Viviamo attraverso un filtro che ci impedisce di riconoscere il male e gestirlo, come quando davanti a una scena tragica, a un pericolo, o a una persona che non si sente bene, si sta lì con il cellulare a riprenderla invece di usare il cellulare per chiamare un'ambulanza o usare le mani per dare aiuto. Il rischio è confondere soggetto e strumento. Invece di essere ingredienti, allora, torniamo a toccare il cibo, la terra che sporca le verdure e che ha a che fare con la loro provenienza: il vermetto che si annida, la radice umida, sono una lezione, una delle poche che ancora possiamo avere senza filtri.

Is there any chance to rewind this cosmic clock?

I don't know. Frankly, I wouldn't want such a possibility to exist. History should be viewed as it is; going back would serve no purpose. However, we can work to regenerate our processes and systems. I think the key lies in reducing consumption by improving it and learning to get our hands dirty while preparing food, which is the only way to really understand and appreciate what we eat. Often, we consume food without knowing what is on our plates or the stories behind them. We live through a filter that prevents us from recognising or managing evil. For instance, when facing a tragic situation, danger, or someone in distress, we tend to stand there, cell phone in hand, ready to film, instead of calling for help or providing assistance. The risk is that we confuse the subject with the instrument. Instead of being ingredients, we should return to touching food. We need to reconnect with the soil that nurtures vegetables and acknowledge their origins. The little worm nestled or the moist roots offer us a lesson, one of the few we can still access without filters.



UMA ULAFI umaulafi.com è il progetto della Chef Victoire Gouloubi per far conoscere e raccontare attraverso il suo genio creativo le innumerevoli identità dell'alta cucina Afro-caraibica.

UMA ULAFI umaulafi.com is Chef Victoire Gouloubi's project to make known and narrate through her creative genius the countless identities of Afro-Caribbean haute cuisine.



Gli angoli lasciali agli altri,
per te c'è **RETROBOTTEGA**
di Prezzemolo & Vitale

SPAZIO AL GUSTO



RETROBOTTEGA Via la Farina, 14m, Palermo

RETROBOTTEGA MOLO TRAPEZOIDALE Via Filippo Patti, 30 Palermo

Meal prep: un metodo semplice per vivere (e mangiare) meglio

di PAOLA MARINO



Per tutte le volte che ci siamo chiesti “Ma come si fa” e per quelle in cui abbiamo maledetto la macchinetta distributrice di untuosi tramezzini sapor senso-di-colpa, abbiamo pensato di chiedere lumi a chi decisamente ne sa di più. E manco a dirlo abbiamo scoperto che il fritto può anche far bene, che esiste un modo per controllare la dieta e vivere felici, e che magari non è “colpa nostra” ma, con un minimo di sforzo, può diventare merito nostro. Maria Stefania Genco, biologa, nutrizionista, generosa fonte di ricette facilissime, sani consigli e buonumore, ci guida tra i meandri di km0, processi di trasformazione e molto altro.

Il cibo è ancora una cura?

E certo! Soprattutto la prevenzione si fa a tavola, ma anche l'addominale si fa a tavola: l'alimentazione è l'80% del gioco, l'attività fisica il 20%, in generale è l'equilibrio di uno stile di vita che dobbiamo cercare. Per questo bisogna tornare a **“mangiare in purezza”** ma anche a sapere esattamente cosa mangiamo, perché il cibo può essere cura ma può anche essere “veleno” e, ha detto qualcuno molto prima di me, **“è la dose a fare il veleno”**. Il problema non è che ci sia zucchero nella barretta preconfezionata, il problema è se “zucchero” sta al primo o secondo posto della lista ingredienti perché questo significa che, in proporzione la quantità, è enorme. Ed ecco perché è preferibile cibo fresco e km0, perché più è fresco naturalmente più potrà consumarlo nella sua interezza.

Intervista a: /Interview with:

MARIA STEFANIA GENCO
Nutrizionista Nutrizionist

COME TI RIABILITO IL FRITTO

*The redemption
of fried food!*

PREPPING YOUR MEALS: A HASSLE-FREE TECHNIQUE TO BOOST YOUR HEALTH AND DIETARY CHOICES

For the countless times we've wondered, "Why do I always give in?" and cursed the vending machine for dispensing guilt-ridden, greasy sandwiches, we decided to seek guidance from those who know more than we do. We discovered that fried food can actually be good for us, that we can control our diet while living happily, and that perhaps it's not entirely "our fault." With just a little effort, it could become our achievement. As a biologist and nutritionist, Maria Stefania Genco is a generous source of easy recipes, healthy advice, and good humour. She will guide us through the intricacies of farm-to-fork products, food transformation processes, and much more.

Can food still heal us?

Absolutely! Food plays a significant role in prevention and health, much like exercise shapes our bodies. Nutrition accounts for 80% of our health, while physical activity contributes only 20%. Therefore, it's essential to pursue a balanced lifestyle.

*We should return to **mindful eating** and focus on clean food choices because what we consume can either heal or harm us. As someone said long before me, "**the dose makes the poison.**" The issue is more than just that pre-packaged protein bars contain sugar; it's more concerning whether sugar is listed first or second on the ingredient list since that indicates a high amount of it. That's why fresh, farm-to-fork foods are preferable. The fresher the food, the more I can enjoy it in its entirety.*

Ebbene sì, esiste una possibilità che il fritto sia addirittura sano! Il concetto è quello di "fritto funzionale" ed è legato alla funzione fondamentale di stimolo per la colecisti, tale per cui una minima, occasionale e squisita porzione di fritti, non è solo ammessa ma addirittura consigliata, in quanto, rispettando alcuni requisiti, aiuta a depurare. Il segreto: un olio di buona qualità magari con un punto di fumo alto, controllo della temperatura perché non bruci, adotto l'accortezza di friggere in padella e non in casseruola a immersione, pochi piccoli pezzi per volta, modulando la fiamma e, naturalmente, se evito di esagerare con il sale.

Believe it or not, fried food can be healthy! This idea revolves around "functional fried food," based on its ability to stimulate the gallbladder. This means that when adequately prepared, a small, occasional serving of fried foods is acceptable and even recommended as it may help purify our bodies. The key is to use high-quality cooking oil that can withstand high temperatures and to control its temperature to prevent burning. I prefer using a shallow pan instead of a deep fryer and fry only a few small pieces at a time. I also carefully adjust the flame and try not to use too much salt.



IL MICROBIOTA

the microbiota

Il microbiota è la popolazione batterica intestinale che in condizioni normali è in eubiosi, in equilibrio. L'infiammazione sorge quando per ragioni varie - basta aver preso un antibiotico o attraversato piccole infezioni - questa popolazione normalmente in equilibrio si modifica. Ma a meno di specifiche e riconosciute patologie, il microbiota si gestisce bene e rimane in equilibrio. Ovviamente se assumo un cibo malsano, gli acidi presenti normalmente nello stomaco possono gestirlo entro determinate quantità, torniamo quindi al problema della moderazione: l'infiammazione non sarà mai data da una porzione di pur godurioso cibo-buono-che-infiamma, se le porzioni diventano dieci, al sommarsi delle sollecitazioni "cattive" il sistema fatica.

The microbiota refers to the population of microorganisms, primarily bacteria, that reside in the intestines. Under normal conditions, this population is in a state of balance known as eubiosis. However, intestinal inflammation can occur when this balance is disrupted for various reasons. For instance, even a single dose of antibiotics or a minor infection can affect the microbiota. Yet, unless specific and recognised health issues arise, the microbiota typically manages well and remains balanced. If I consume unhealthy foods, the stomach acids can usually handle them up to a certain point, highlighting the importance of moderation. Intestinal inflammation is unlikely to result from just one serving of delicious but inflaming food. Nonetheless, if I indulge in such foods repeatedly—say, ten servings—the cumulative effect of these “bad” stimuli may significantly strain the digestive system.

Facciamo il processo ai processati?

No, ma... da figli di una cultura in cui i cibi pronti erano addirittura segno di emancipazione, ne siamo stati vittime senza nemmeno renderci conto che questo genere di prodotti sono una vera e propria droga per il corpo. Vuoi per esigenze di conservazione vuoi per altre ragioni, alimenti processati tendono a contenere zuccheri e sali che letteralmente "viziano" il corpo, non sappiamo gestirli. Anche su questo va fatta una rieducazione del corpo e del palato, e l'ideale è farla con alimenti semplici, originari, se proprio non possiamo farne a meno allora il segreto è scegliere cibi meno elaborati, con liste in cui ci sono non più di cinque ingredienti.

Ma il fresco è facilmente deperibile, complicato da preparare, chi ha il tempo di fare la spesa ogni giorno?

Basta pensare a come si faceva una volta, non è che si raccogliesse la lattuga in orto, c'era il giorno di raccolto e quello di preparazione, il giorno in cui si faceva il pane e quello in cui si ammorbidiva il pane rafferma per farne polpette. La verdura posso consumarla cruda, bollita, gratinata, in crema e usarla per un primo, per un secondo, come contorno o come piatto "autonomo" come quando preparo i pancake salati di biette. Ora si chiama Meal Prep ma la cucina "da schiscetta" non è altro che la più antica tradizione antispreco a cui attribuiamo la consapevolezza che i pasti sono fondamentali per stare bene.

Should we demonise processed foods?

Not necessarily. However, as children of a culture where ready-to-eat foods have often been seen as a form of emancipation, we've been unwitting victims. Many processed products act like drugs for our bodies. Processed foods often contain sugars and salts added for preservation or other reasons, which can negatively impact our health, and many of us struggle to manage them. That indicates a need to retrain our bodies and taste buds by choosing simple, whole foods. If we find it hard to eliminate processed foods from our diets, the key is to opt for less processed products that contain no more than five ingredients.

And yet, fresh food tends to be perishable and can often be complicated to prepare.

Who can afford the time to buy fresh produce daily?
*Consider how things were done in the past. It wasn't just about picking lettuce from the garden; there were designated days for harvesting and preparation, as well as specific days for baking bread or softening stale bread to make meatballs. Vegetables can be enjoyed raw, boiled, au gratin, or creamed, and they can serve as a first or second course, a side dish, or even a "one-dish" meal, such as when I prepare **savoury chard pancakes**. Today, we call it a **Meal Prep**. However, the cuisine based on the "schiscetta" [the Milanese term for a lunchbox meal] essentially embodies the age-old anti-waste tradition that emphasises the importance of meals for our well-being.*

Buono a sapersi

Pancake

SALATO

di biette

LAVATE E SBOLLENTATE LE BIETE
POI BASTA FRULLARLE CON UOVA, FARINA
LATTE - ANCHE VEGETALE - E SPEZIE,
FINO A OTTENERE UN IMPASTO
APPENA CONSISTENTE DA CUOCERE
IN PADELLA ANTIADERENTE.

TO MAKE SAVOURY CHARD PANCAKES,
WASH AND BLANCH THE CHARD WELL.
THEN, BLEND IT WITH EGGS, FLOUR, MILK,
(INCLUDING PLANT-BASED OPTIONS),
AND SPICES UNTIL YOU ACHIEVE
A SLIGHTLY THICK BATTER. COOK
THE MIXTURE IN A NON-STICK PAN.

Scopri la ricetta completa su Instagram
Discover the full recipe on Instagram

[@prezzemoloevitale](#)
[@mariastefaniangelo_nutrizione](#)



Proviamo a ideare la “schiscetta perfetta”?

Inizierei dalla spesa, evitando alimenti a lunga conservazione e preferendo fresco e km0. Poi è solo questione di equilibri: la proporzione aurea del pasto - e della schiscetta - è che $\frac{2}{3}$ del piatto abbiano una base vegetale, mentre $\frac{1}{3}$ può essere un avanzo riciclato o anche solo qualcosa che ci piace, che ci fa stare bene, pasta ripassata, pasta al forno, cotoletta alla milanese, ossobuco, l'equilibrio non è solo di nutrienti per il corpo ma anche di toccasana per la mente. Le verdure invernali sono perfette: broccoli, zucca, verze basta creare una base, per esempio pulire e sbollentare un broccolo. Da lì puoi usarlo semplice con un filo d'olio come contorno di una proteina, sulla pasta, magari gratinato in forno, in crema o polpette e hai già cinque opzioni da usare nella tua schiscetta ricordando che quando per due terzi ho verdure, una spolverata di frutta secca o di olio evo come quota di grassi buoni che limitano il colesterolo cattivo, allora un terzo del piatto può essere tutto, qualunque ghiottoneria o magari piccoli avanzi della cena, anche fritti, sì, perché no!

Il fritto?

Ma è consigliabile anche in un regime ipocalorico?

Io consiglio l'equilibrio. La prevenzione si fa a tavola, e l'umore pure. Qualunque dieta deve uscire dal concetto di “regime” ed entrare in quello di “benessere”, che non è altro che un *sistema in equilibrio*. Un sistema che considera il corpo come uno “spazio” da amare e non da controllare, come una struttura che ci permette delle cose, non che ce ne nega. In un sistema equilibrato non sarà la verdurina in pastella o il bicchiere di vino e men che meno il dolcetto a far male. Il problema, così come la soluzione, non è l'eccezione ma la regola.

In sintesi, con le parole di Stefania Genco:
il problema non è quello che fai da Natale a Capodanno,
ma da Capodanno al Natale successivo!

I SOSTITUTI DEL PANE

*The alternatives
to bread*

Non c'è niente di male a tenere qualcosa "da emergenza" ma in generale sempre meglio il pane dei suoi sostituti. Io osservo una regola: se una cosa nella sua versione "conservata" ha il doppio degli ingredienti che nella sua versione originaria, devi farti delle domande. Il pane è acqua, farina e tempo. Se un elenco ingredienti di pane in cassetta è lungo contiene sei o sette voci, allora saranno per forza aromi, conservanti, coloranti... naturalmente è sempre questione di equilibrio, non fa niente se vai di fretta e ti fai un toast con il primo pancarrè che capita, purchè la fretta non sia la regola!

There's nothing wrong with having a fallback option for your meals, but generally speaking, bread is better than its alternatives. I usually follow a rule: if the "preserved" version of a product has twice as many ingredients as the original, it raises some red flags for me. Traditional bread is made simply of water, flour, and time, so if sliced bread has six or seven ingredients, it will likely include additives like flavourings, preservatives, and colourings. Ultimately, it's all about balance. It's okay to grab the first sandwich bread you find when you're in a hurry, as long as rushing isn't your usual approach!

Let's try to assemble the perfect lunchbox meal

My first step is to shop for ingredients, prioritising fresh, farm-to-fork produce over long-shelf-life foods. The next step is to ensure a balanced meal. The golden ratio of a meal – and lunchboxes – consists of two-thirds vegetables and one-third leftovers or favourite foods that make us feel good, such as sautéed pasta, baked pasta, a Milanese cutlet, or osso buco (veal shank with marrowbone). This balance is essential for our body's nutrients and as a remedy for our mental well-being as well. Winter vegetables like broccoli, pumpkins, and cabbages are great for creating a base. For example, you can clean and blanch a piece of broccoli. You can enjoy it plain with a drizzle of olive oil, pair it with some protein, serve it on top of pasta, bake it au gratin, or turn it into cream or meatballs. With these options, you already have five ways to include it in your lunchbox meal. Remember, with vegetables making up two-thirds of your lunch, you can add a sprinkle of nuts or a drizzle of extra virgin olive oil for healthy fats that help limit bad cholesterol. The remaining third of your plate can be filled with any delicacy or small leftovers from dinner, even fried foods. Yes, why not?!

Fried food? Is it advisable when on a low-calorie diet?

I recommend balance and mindful eating, as both health prevention and achieving fitness goals happen at the dining table, along with maintaining a good mood. Any diet—whether aimed at losing weight, enhancing sports performance, or ensuring proper nutrition at different life stages—should go beyond the traditional notion of dieting and focus on overall well-being. This approach views the body as a space to nurture rather than control, a structure that empowers us instead of depriving us. In a balanced system, indulging in battered vegetables, a glass of wine, or even a dessert is not what harms us. The key issue, along with the solution, lies not in such exceptions but in the everyday choices we make.

In short, as Stefania Genco puts it, what may truly harm you is not what you eat during Christmas and New Year's Eve but what you consume regularly from one New Year's Eve to the next!

Fermentazione

O come gli antichi conservavano il cibo e guarivano il corpo



di MACCO DI FAVOLE
Software developer
e foodblogger

Vi capita mai di chiedervi come facessero le persone in passato a cavarsela, prima dell'invenzione di determinate tecnologie? Per esempio in estate, quando il termometro supera i quaranta gradi, finisco per chiedermi come facesse prima la gente, senza l'aria condizionata. Tuttavia, senza troppo stupore, con una semplice ricerca è facile scoprire le decine - se non centinaia - di intuizioni architettoniche che si usavano in era pre industriale per rinfrescare gli ambienti. Oggi però parleremo di un'altra tecnologia che ha rivoluzionato il mondo: il frigorifero! O meglio, parleremo di come le persone si adoperassero prima di questa scoperta per ottenerne gli stessi benefici.

Tra le più antiche tecniche di conservazione del cibo ci sono l'**affumicatura** (ancora usata oggi, sia artigianalmente che industrialmente, in prodotti come la pancetta o la scamorza affumicata), l'**essiccazione** al sole (anche questa ancora usata in prodotti come i pomodori secchi, o in preparazioni antiche siciliane come lo "strattu" di pomodoro) e la **fermentazione**. Quest'ultima tecnica si basa su un principio tanto semplice quanto efficace: ricoprire gli alimenti con una certa quantità di sale - e talvolta anche liquidi - e lasciarli fermentare per lunghi periodi. Questo processo favorisce la fermentazione di batteri benefici che non solo agiscono come probiotici naturali (ovvero batteri benefici al nostro intestino), ma impediscono anche la proliferazione di microrganismi dannosi.

FERMENTATION, OR THE WAY THE ANCIENTS USED TO PRESERVE FOOD AND HEAL THE BODY

Have you ever wondered how people managed to get by in the past before certain technologies were invented? For instance, when temperatures exceed forty degrees in summer, I often think about how people survived without air conditioning. Yet, not unexpectedly, a quick search reveals the numerous strategies employed in building design in the pre-industrial era to keep living spaces cool. However, today, we will focus on another groundbreaking technology that has changed the world: the refrigerator. More specifically, we will explore how people achieved similar benefits before this invention.

*Among the oldest food preservation techniques are smoking, sun drying, and fermentation. The **smoking process** is still used to artisanally or industrially produce pancetta [salt-cured pork belly meat] and smoked scamorza cheese. **Sun drying** is commonly used for making dried tomatoes and the traditional Sicilian "strattu" [tomato paste]. **Fermentation** is another ancient method that relies on a simple yet effective principle. Food, and sometimes liquids, are coated with a certain amount of salt and set aside to ferment for extended periods. This process encourages the growth of beneficial bacteria that act as natural probiotics, promoting gut health while preventing the proliferation of harmful microorganisms.*



Do eat yourself

La fermentazione ha dato origine ad alcuni dei cibi più iconici e salutari che conosciamo come lo **yogurt**, i **crauti**, il **kimchi** (alimento coreano simile ai crauti, ma realizzato con cavolo cinese e spezie asiatiche) o a bevande come la **kombucha**, che negli ultimi anni ha preso sempre più spazio negli scaffali dei supermercati più forniti. L'abitudine dell'uomo di conservare i cibi facendoli fermentare si è consolidata a tal punto che il nostro microbiota intestinale è stato modellato dal consumo regolare di questi alimenti. Oggi, tuttavia, con il calo della fermentazione domestica e l'aumento del consumo di cibi ultra-processati e di carne, molte persone soffrono di un disequilibrio della flora batterica.

Studi recenti¹ confermano che la dieta moderna, ricca di grassi e zuccheri, favorisce la proliferazione di batteri putrefattivi, associati a infiammazioni, disturbi digestivi e problemi di salute cronici, e l'uso dei cibi fermentati ci viene incontro proprio in questo.

Se volete provare la fermentazione in casa, le preparazioni sono innumerevoli e potete prendere ispirazione da moltissime culture da tutto il mondo. Alcuni cibi richiedono soltanto l'uso di sale, come i famosi **crauti tedeschi** (generalmente utilizzati per farcire panini, o accompagnare salumi o carni), il **kimchi coreano** (che ad esempio è ideale per insaporire zuppe, piatti di riso o noodles asiatici) o altre preparazioni un po' meno note in occidente, come i **limoni in salamoia alla marocchina** (dei quali si scarta la polpa e si usa soltanto la buccia), che vengono utilizzati per condire i famosi tajine, ma che stanno anche benissimo con piatti di pesce delicati o in insalate.

*Fermentation has led to the creation of some of the most iconic and nutritious foods we enjoy today, such as **yogurt**, **sauerkraut**, and **kimchi**—a Korean dish similar to sauerkraut but made with Chinese cabbage and Asian spices—as well as beverages like **kombucha**, which has increasingly appeared on the shelves of well-stocked supermarkets in recent years. Preserving food through fermentation has become deeply ingrained in our culture, resulting in regular consumption of these foods, which has influenced our intestinal microbiota. However, in today's world, the decline of home fermentation, the rise of ultra-processed foods and meat consumption have caused many people to experience imbalances in their bacterial flora.*

Recent studies¹ confirm that a modern diet high in fat and sugar encourages the growth of putrefactive bacteria, which are linked to inflammation, digestive disorders, and chronic health issues. Incorporating fermented foods into our diet can help address such problems.

*If you want to try fermentation at home, there are countless preparations you can explore, drawing inspiration from various cultures worldwide. Some foods require just salt for fermentation, like the renowned **German sauerkraut**, which is often used to fill sandwiches or served as a side dish with cold cuts and meats, or **Korean kimchi**, used to add flavour to soups, rice dishes, and Asian noodles. Plus, there are preparations less known to the West, like the **Moroccan-style pickled lemons**, which are made with only the peel of the lemons. They are traditionally used to season the famous tajine and pair well with delicate fish dishes or salads.*

Do eat yourself

Purè vegan



Prova la ricetta!
Try the recipe!
@maccodifavole

PURÈ VEGAN CON CREMA DI ANACARDI
FERMENTATI, PATATE DOLCI, PAPIKA
E ROSMARINO CON CHIPS DI CAVOLO NERO

VEGAN PURÉ WITH FERMENTED CASHEW CREAM,
SWEET POTATOES, PAPIKA AND ROSEMARY
WITH BLACK KALE CHIPS

Do eat yourself

Altre preparazioni richiedono invece l'uso di "starter"² specifici, ovvero colture di batteri (o lieviti) selezionati e generalmente disidratati o liofilizzati, da aggiungere direttamente alla nostra preparazione (in genere con l'aggiunta di sale o zucchero), come ad esempio la kombucha (una bevanda a base di tè fermentato), il **miso** (un cibo fermentato giapponese ultra-sapido, ingrediente principale della famosa "zuppa di miso", che è praticamente un sostituto plant-based delle alici sott'olio) o preparazioni un po' più esotiche, come il **tempeh** indonesiano (una barretta di soia fermentata con un starter micotico, altamente proteica e ottima come sostituta della carne).

Detto questo, va chiarito che la fermentazione fatta in casa è certamente possibile ma, è doveroso sottolinearlo, **non è assolutamente priva di rischi**. Ci sono tante accortezze da prendere per minimizzare - se non per eliminare del tutto - la possibilità dello sviluppo di organismi indesiderati nei propri cibi fermentati, ma credo che questo non sia il luogo adatto per tentare di spiegare tutte queste accortezze, perché argomenti così delicati richiedono il giusto tempo e spazio per essere compresi. Comunque non vi lascerò a mani vuote: ecco qui due libri dai quali potrete apprendere tutti i segreti della fermentazione:

"Il grande libro della fermentazione.

La Bibbia della Fermentazione Casalinga, da tutto il mondo, a impatto zero di Sandor Ellix Katz (edizioni Sonda, Milano, 2018) e **Noma. La Guida alla Fermentazione** del famoso chef pluristellato René Redzepi (Giunti Editore, 2019) sono tra i migliori libri per apprendere tutto ciò che c'è da sapere sui processi fermentativi: comprateli, e il vostro intestino, così come il vostro portafogli, vi ringrazierà!

*Other preparations require specific microbial starter², which are microbiological cultures of selected bacteria or yeasts. These starters are typically dehydrated or freeze-dried and are added directly to the mixture, often along with salt or sugar. Examples of such preparations include kombucha, a fermented tea drink; **miso**, a savoury Japanese fermented food that serves as the main ingredient in the well-known miso soup and can be used as a plant-based substitute for anchovies in oil; and more exotic options like tempeh, an Indonesian fermented soybean cake that uses a fungal starter. **Tempeh** is high in protein and serves as an excellent meat substitute.*

*That said, it's crucial to understand that while homemade fermentation is possible, **it does come with certain risks**. There are several precautions you should take to minimise, if not eliminate, the chances of developing unwanted organisms in your fermented foods. This topic deserves proper attention and explanation, and it will be best done in a dedicated context. In the meantime, I will leave you with some valuable resources. Here are two excellent books that will teach you the fundamental principles that govern the fermentation process: "The Art of Fermentation: An In-depth Exploration of Essential Concepts and Processes from Around the World" by Sandor Ellix Katz (Chelsea Green Publishing) and "The Noma Guide to Fermentation" by Chef René Redzepi (Workman Publishing). These books are among the best for learning everything you need to know about fermentation. If you decide to purchase them, both your gut and your wallet will thank you!*

¹ Sugli effetti dei processati sul microbiota - On the effects of processed products on the microbiota
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6835660/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996923002752>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9003261/>

² Per esempio: - for example:
<https://madameferment.com/en/produit/tempeh-starter-2/>



Metti un programmatore in cucina o la cucina in un programmatore, ed ecco lievitare un vero nerd dei fornelli con un istinto vegetariano ma uno sconfinato amore per ogni genere di alimento, un viaggiatore per cui tutte le strade portano a tavola ma nessun piatto è come casa.

**Mugolii felini, tradizioni, rivisitazioni:
c'era una volta Macco di Favole**

Put a developer in the kitchen or the kitchen in a developer and there will rise a food-loving geek with a vegetarian instinct but a boundless love for all kinds of food, a traveller for whom all roads lead to a dining table but no recipe can be like home.

***Feline moans, traditions, and reinterpretations:
once upon a time, there was Macco di Favole.***

STIAMO ASSUMENDO!

WE'RE HIRING!

Sei alla ricerca di una nuova opportunità lavorativa? Unisciti al nostro team! Cerchiamo personale per i nostri punti vendita a **Palermo** per le seguenti posizioni:

Scansiona il qr code e invia la candidatura tramite il modulo



Cassiere

Repartista

Macellaio

Salumiere

Addetto ortofrutta

*Join our team in London!
We are currently recruiting
for the following positions:*

Scan the qr code and send your application through the form



Assistant Manager **Supervisor**

Deli Supervisor **Deli Assistant** **Floor Staff**

PREZZEMOLO & VITALE

PREZZEMOLO & VITALE



*Piatti buoni
come i tuoi,
ma fatti da noi!*

TEGLIE P&V
ORDINA E GUSTA

**CHEF-CRAFTED DISHES
READY FOR YOUR TABLE**
P&V trays: order, serve, enjoy!



Component cooking

I mattoncini alla base dell'anti-spreco

di MACCO DI FAVOLE

Nel film *Fight Club*, diretto da David Fincher e ispirato dall'omonimo romanzo di Chuck Palahniuk, il protagonista interpretato da Edward Norton, che è un uomo d'affari sempre in viaggio e che passa più tempo nelle cabine degli aerei e nelle camere d'albergo che in casa sua, dice di vivere in un mondo fatto di porzioni singole, come le confezioni monoporzione di marmellata e burro che trova nelle camere dove pernotta o le zuppe liofilizzate che beve durante i suoi voli. Eppure, quello dove viviamo noi, è un modo che è tutto fuorché fatto di porzioni singole!

Se vivi da solo o con un partner - insomma, se il tuo nucleo familiare non supera le tre persone - fare una spesa intelligente non è facile: comprare un cavolfiore intero significa che sarai "costretto" a consumarne almeno quattro porzioni (o anche di più, a seconda della sua dimensione) nel giro di pochi giorni; compri quella confezione in offerta da mezzo chilo di ravanelli già tagliati, puliti e miracolosamente anche scontati, ma dovrai fare appello a tutta la tua voglia di mangiare lo stesso cibo per giorni, per non farli andare a male. E a proposito di cibi che vanno a male, chi non ha mai dovuto buttare una confezione di patate dimenticata in un angolo ombroso della propria dispensa perché queste avevano preso vita propria?

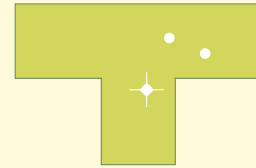
Una soluzione ampiamente conosciuta per affrontare questi problemi è quella dei meal prep, o come le chiamiamo noi in Italia, le *schiscette*: durante il tuo giorno libero fai una grande spesa, e prepari più porzioni (tendenzialmente dalle tre a salire) dello stesso piatto (o di un ventaglio di due-tre piatti) da surgelare o refrigerare e consumare durante la settimana. Però, non so voi, ma io davvero non riesco a mangiare lo stesso piatto per più di due volte di fila! Ho bisogno di varietà.

COMPONENT COOKING, OR THE LITTLE "BRICKS" AT THE BASE OF THE ANTI-WASTE

*In the film *Fight Club*, directed by David Fincher and based on Chuck Palahniuk's novel of the same name, the protagonist, portrayed by Edward Norton, is a businessman who spends most of his time travelling. He often finds himself in aeroplane cabins and hotel rooms rather than at home. He describes his life as filled with single-serving items, such as the individual packs of jam and butter he finds in hotel rooms or the freeze-dried soups he consumes during flights. However, the reality of our world is far from being composed of single portions!*

If you live alone or with a partner – essentially, if your household consists of three or fewer people – smart shopping can be challenging. For instance, buying a whole cauliflower means you might feel "forced" to consume at least four portions in just a few days, depending on its size. You might come across a package of pre-cut and cleaned radishes that are conveniently discounted, but you'll have to rely on your determination to eat the same food for several days to avoid wasting them. And speaking of items that spoil, who hasn't had to throw away a neglected bag of potatoes hidden in a dark corner of their pantry because they had taken on a life on their own?

*A well-known solution to these issues is meal prep, which we refer to in Italy as the *schiscetta*. On your day off, you can go grocery shopping and prepare multiple portions (usually three or more) of the same dish or a variety of two to three different dishes. These meals can then be frozen or refrigerated for consumption throughout the week. However, I don't know about you, but I can't eat the same dish more than twice in a row! I need variety.*



Qui ci viene incontro una tecnica che sta emergendo da qualche tempo dai meandri di internet: il component cooking. Tutti ricordiamo i mattoncini colorati con cui da piccoli ci dilettevamo a costruire case e castelli: ecco, il component cooking è qualcosa di molto simile. L'idea è un po' come quella del meal prep: fai una grande spesa durante un giorno da dedicare alla preparazione del cibo per i giorni a seguire, ma invece di comporre più porzioni di un singolo piatto, componi singole porzioni di un solo ingrediente!

Here, it comes to our aid the component cooking method, which has been gaining popularity on the Internet for some time. We all remember the colourful building blocks we used as children to create houses and castles, and component cooking is very similar. The idea is more or less that of meal prepping, but instead of preparing multiple servings of one dish, you prepare individual servings of different ingredients. The idea is to dedicate a day to grocery shopping and cooking, allowing you to assemble meals later using these prepped ingredients.




Dire, fare, mangiare

Quindi, prendi quel cavolfiore titanico da quasi due chili, lo tagli grossolanamente, e gli dai quello che in termini tecnici si definisce blanching. Il blanching è una tecnica usata dagli chef e nell'industria alimentare per preservare il colore e il sapore degli ingredienti durante il congelamento e per allungarne la conservabilità, e consiste nel prendere l'alimento, farlo cuocere brevemente in acqua bollente (di solito bastano un paio di minuti) per poi riporlo in acqua ghiacciata fino al suo totale raffreddamento. Una volta fatto questo, asciugalo bene (per evitare la formazione di brina) e crea delle piccole monoporzioni da riporre in sacchetti ermetici per il freezer, che potrai conservare fino a sei mesi (nda: questa è la stessa tecnica applicata dall'industria alimentare per conservare verdure e minestroni surgelati). Puoi applicare la stessa identica tecnica a tantissimi altri ingredienti, come carote, cipolle, patate, legumi freschi, verdure a foglia, asparagi, carciofi, zucche e zucchine e qualsiasi cosa che non si sfaldi eccessivamente durante la bollitura in acqua. In questo modo avrai il tuo congelatore pieno di piccoli "mattoncini" già comodamente tagliati e pronti all'uso per comporre piatti sempre diversi e che non metteranno mai a dura prova la tua capacità di mangiare lo stesso piatto (o lo stesso ingrediente) per più giorni di fila!

So, start taking that titanic cauliflower of almost two kilos, cut it into coarse pieces, and then parboiling it to blanch. Blanching, in technical terms, is a method commonly used by chefs and in the food industry to preserve the colour and flavour of ingredients during freezing and to extend their shelf life. This process involves briefly cooking the food in boiling water for just a couple of minutes, then immediately immersing it in ice water to cool it entirely. Once the cauliflower is cooled, make sure to dry it thoroughly to prevent frost formation. Next, portion it into small servings and place them in airtight freezer bags. You can store these for up to six months. (editor's note: this is the same technique the food industry applies to preserve frozen vegetables and soups). You can use the same blanching technique for a variety of other ingredients, including carrots, onions, potatoes, fresh legumes, leafy greens, asparagus, artichokes, pumpkins, zucchini, and any other vegetables that can maintain their texture when boiled. By doing this, you'll have your freezer stocked with individually portioned little "bricks" ready to use, allowing you to create a range of dishes without the monotony of eating the same dish multiple days in a row!





Pro tip

RICORDATI CHE, QUANDO CONSERVI SUGHI, SALSE, PESTI O CREME IN BUSTE ERMETICHE PER CONGELATORE, QUESTE VANNO CONSUMATE IN UN TEMPO SIGNIFICAMENTE PIÙ BREVE RISPETTO AGLI ALIMENTI INTERI E NON TRASFORMATI, POICHÉ TENDONO A DEGRADARSI PIÙ RAPIDAMENTE. QUINDI, ARMATI DI PENNARELLO, SEGNA SUI SACCHETTI LA DATA IN CUI LI HAI CONGELATI E PREMURATI DI CONSUMARLI IN TEMPI BREVI (GENERALMENTE ENTRO 1-2 MESI) PER PRESERVARNE SAPORE E QUALITÀ!

WHEN STORING SAUCES, PESTOS, OR CREAMS IN AIRTIGHT FREEZER BAGS, KEEP IN MIND THAT THEY'LL HAVE A SHORTER SHELF LIFE COMPARED TO WHOLE, UNPROCESSED FOODS, AS THEY TEND TO SPOIL MORE QUICKLY. IT'S A GOOD IDEA TO USE A MARKER TO WRITE THE FREEZING DATE ON THE BAGS AND MAKE SURE TO CONSUME THEM RELATIVELY QUICKLY, GENERALLY WITHIN 1-2 MONTHS, TO MAINTAIN THEIR FLAVOUR AND QUALITY!

Enogastrologia

L'oroscopo di MAP

Il cielo prepara gli ingredienti per un anno impegnativo che muove i più lenti provocando grandi mutazioni. I primi mesi sono di preparazione, cari 12, map vi consiglia di prendere la rincorsa e per prepararvi degnamente suggerisce strumenti, ingredienti, cotture per questa straordinaria zuppa 2025

The heavens are preparing the ingredients for a challenging year that will move the slowest and cause great mutations. The first few months are about preparation, dear 12, Map advises you to take the plunge and to prepare you worthily suggests tools, ingredients, cooking for this extraordinary 2025 soup.



ARIETE ARIES

21.03 - 19.04

La luce delle stelle ti illumina e Giove con Saturno ti farcisce come una faraona, energico e in crescita come un pane. Attento ai tagli a croce, aiutano la lievitazione ma sempre tagli sono eh.

The light of the stars shines on you and Jupiter, Saturn stuffs you like a guinea fowl, lively and rising like a loaf of bread. Be careful with scoring bread: it aids leavening but creates cuts.



TORO TAURUS

20.04 - 20.05

Giove ti coccola ma è prudente pianificare. Il tuo strumento top del 2025 è un'app vuotafriigo: pianifica, ottimizza, sostieni l'ambiente.

Jupiter pampers you, but it's wise to plan. Your top tool for 2025 will be an app that clears out your refrigerator. Plan, optimise, and support the environment.



GEMELLI GEMINI

21.05 - 20.06

Impasti ben incordati, farine potenti lievitazioni perfette sono il risultato di una lunga attesa, la vostra cucina è perfetta, dedicatevi alla tavola e ai convitati.

Properly kneaded dough, strong flour, and ideal leavening require time. Your cuisine is perfect. Devote yourself to the table and your guests.



CANCRO CANCER

21.06 - 22.07

Giove ti aiuta a stabilizzare le temperature e la luna ti sostiene anche quando rischi di impazzire. Un frullatore a immersione può salvarti la maionese, al resto devi pensarci tu.

Jupiter helps stabilise emperatures, while the moon supports you even during stressful times. An immersion blender can save your mayonnaise. Take care of everything else.



LEONE LEO

23.07 - 23.08

Un anno energico, brillante, completo. Pronto alle sfide fai tesoro delle lezioni apprese in passato, sperimenta l'umiltà. Il tuo utensile in cucina sia il cucchiaino di legno, utile anche a gestire i bollori.

This year promises to be energetic, bright, and fulfilling. Be prepared for challenges, use the lessons learned from the past, and embrace humility. In the kitchen, let your utensil be a wooden spoon, which helps keep boiling under control.



VERGINE VIRGO

24.08 - 22.09

Mercurio ti protegge, Giove ti porta incontri speciali. Tu superi lo stress iniziale, aggiusta di sale e perfeziona, uno spelucchino è quello che ti serve: lama liscia, taglio perfetto.

Mercury protects you, while Jupiter brings you special dates. Get over the initial stress, add salt and refine. A paring knife is what you need: a smooth blade for a clean cut.



BILANCIA LIBRA

23.09 - 22.10

Ora puoi finalmente crescere come un soufflé e grazie a Giove progettare successi. Il tuo strumento è un termometro, per controllare che forma e sostanza siano sempre in armonia.

Now, thanks to Jupiter, you can finally grow up like a soufflé and plan for success. Your tool is a thermometer that always balances form and substance.



SCORPIONE SCORPIO

23.10 - 21.11

In vitale trasformazione cucinata da Marte e Giove. Creativo, strategico, in forma, sei il latte che si fa crema, il fuoco è il tuo strumento, contienilo, non spegnerlo.

You're in vital transformation, cooked by Mars and Jupiter. Creative, strategic, and fit. You are the milk that becomes cream. Fire is your tool. Keep it in check and keep the flame alive.



SAGITTARIO SAGITTARIUS

22.11 - 21.12

Audace come un abbinamento mai visto sforni idee non sempre razionali, ascolta il realismo di Giove, più è alto il profiterol, più deve essere grande la base. Però che goduria!

Bold as an unprecedented pairing, you dish up ideas that are only sometimes rational. Heed to the realism of Jupiter: the higher the profiterole, the larger its base must be. But what a delight!



CAPRICORNO CAPRICORN

22.12 - 19.01

Le relazioni sono come i classici, possono stancare ma sono la base di ciò che siamo. Saturno ti solletica a suon di grumi ma sei bravo e costante, puoi scioglierli. Una frusta per te, usala come sai.

Relationships are like the classics. Their charm may fade over time, but they play a crucial role in shaping who we are. Saturn tickles you with some lumps, but you are good and constant and can dissolve them. A whip for you. Use it as you know.



ACQUARIO AQUARIUS

20.01 - 19.02

Guarda ti serve un apriscatole per forzare la chiusura ermetica di certe convinzioni che ti inchiodano come un panettone lievitato male. Tanto Giove ha deciso, devi cambiare. In premio nuove prospettive anche di introspezione.

You need a can opener to break the seal of certain beliefs that trap you like a poorly leavened Panettone. Jupiter has already made a decision. You have to change. The reward is new perspectives and introspection.



PESCI PISCES

20.02 - 20.03

Nuoti in una goduriosa zuppa di possibilità, intuizioni felici e piccole fortune. Ti serve equilibrio, bilancia di precisione per dosare i tuoi ingredienti.

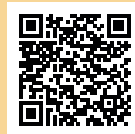
You are swimming in a delightful soup of possibilities, happy intuitions, and small fortunes. You need balance. A precision scale to measure your ingredients

Alert: nessun segno è stato maltrattato per questa rubrica, le poche informazioni tecniche sono frutto di consulenze, il resto, se resta, è sapore ironico e allegria a lenta lievitazione. Sale in zucca qb, consumare a piacere.

Alert: no zodiac sign has been mistreated for writing this column. The small amount of technical information is the result of consultancy. The rest, if any, is ironic flavour and slow-rising cheerfulness. Wisdom to taste. Consume to your heart's content.

The new
DOP CARD
IS HERE

La nuova
CARTA
DOP *è qui!*



Scopri il programma
sul sito prezzemoloevitale.it



Learn about the initiative
on our website
prezzemoloevitale.co.uk

PREZZEMOLO & VITALE

Indispensa

Un calendario gustoso che ti suggerisce cosa tenere a casa per ogni ricorrenza

11 - 15 Febbraio 2025

SANREMO È SANREMO

di ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

Alla sua 75esima edizione, il festival è una certezza tutta italiana. Con il Fantasanremo in fermento già da dicembre, con le mille storie su chi c'è, chi manca, chi dice cosa e chi è vestito come, incollerà ancora 15 milioni di telespettatori al divano

Tra big in gara, nuove proposte, ospiti più o meno illustri, il dissing tra Fedez e Tony Effe, e lo slancio di nostalgia quando vedremo salire di nuovo sul palco Massimo Ranieri, va bene così perché... Sanremo è Sanremo.

Se nella settimana del festival il tempo per cucinare è poco, da Prezzemolo & Vitale prepariamo per te gustose portate preparate pronte da ordinare e servire, teglie, taglieri, pronti-da-cuocere e altre delizie dal nostro banco gastronomia.

11 to 15 February 2025

SANREMO IS SANREMO

The 75th edition of the Italian Song Festival, taking place in Sanremo from 11 February to 15, has become a staple of Italian culture. Featuring thirty big names among the contestants and buzzing with Fantasanremo excitement since December, the event is surrounded by a flurry of rumours about who will participate, who won't, the latest gossip, and the outfits worn by artists. The show is expected to glue fifteen million viewers to their sofas, and we wouldn't have it any other way. A lively competition featuring big names, newcomers, illustrious guests, and genuine and prepackaged controversies, such as the inevitable disagreements between Fedez and Tony Effe. Additionally, we can look forward to

nostalgic moments when Massimo Ranieri takes the stage once again. Overall, it seems that this year, as always, we'll feel that "Sanremo Festival is Sanremo Festival."

From Tuesday, 11 February, to Saturday, 15 February, we will spend the week watching TV, commenting on the songs and artists, and predicting who will emerge as the winner. If there's a tradition worth honouring, it's preparing a menu perfect for every evening spent with family or friends in front of the TV. However, if you're short on time to cook, here are some suggestions from "Prezzemolo & Vitale" to help you enjoy the Festival to the fullest. You can order ready-made foods in advance or find them in our stores.



I **Taglieri** sono il compendio perfetto per il tuo aperitivo! Belli da servire, squisiti da portare ti permettono di scegliere dimensione, prodotti, composizione. Una risorsa pratica, di qualità, veloce: perché nulla è prezioso come il tuo tempo.



Indispensa

San Valentino 14 Febbraio 2025

TUTTA COLPA DI CHAUCER

di GI GIURLANDO

Eccolo lì, San Valentino con il suo corteo di cuori, glassa&melassa, ghirlande di fiori. Che poi è solo colpa di Chaucer, che sia detto. Infatti, mentre noi Italiani cerchiamo di attribuirci tutte le paternità e maternità possibili - da Madonna a Taylor Swift e dagli spaghetti alla macchina da scrivere - e chiaramente rivendichiamo l'italica nascita del santo di Terni, è proprio allo straordinario autore inglese che dobbiamo l'idea di un giorno dedicato all'amore.

The parliament of fowls (1381) infatti, in cui Madre Natura riunisce i volatili del creato perché ciascuno scelga il proprio compagno\la di vita, avviene proprio il 14 di febbraio! E chi siamo noi per non celebrare questo giorno, magari con il giusto tributo gastronomico?

San Faustino 15 Febbraio 2025

Santo protettore dei single, il giorno perfetto per **little treat** di sana goduria. La giusta risposta alle cene per due, spa per due, cioccolatini per due, è decisamente un super brindisi per ventidue (ma anche per uno, casomai).

Peraltro quest'anno san Faustino cade di sabato, insomma, se ordino invece di cucinare e metto in fresco lo champagne non devo nemmeno rinunciare al padel.



Saint Valentine's day 14 February 2025

ALL CHAUCER'S FAULT

GI GIURLANDO

*I can envision it, Valentine's day! Complete with its procession of hearts, icing and molasses, along with garlands of flowers. After all, we can blame it on Chaucer. Let's be honest, we Italians like to claim credit for everything, from Madonna to Taylor Swift and from spaghetti to the typewriter. However, it's actually the remarkable English author who gave us the idea of a day dedicated to love, even as we attribute Italians origin to the Sait Valentine from Terni. In Geoffrey Chaucer's *The Parliament of Fowls* (1381), Mother Nature gathers all the birds once a year to allow them to choose their mates and this happens on 14 February! And who are we not to celebrate this day, perhaps with the right gastronomic tribute?*

Saint Faustinus 15 February 2025The patron saint of singles, the perfect day for a little treat of healthy enjoyment. The right answer to dinners for two, spas for two, chocolates for two, is definitely a super toast for twenty-two (but also for one, just in case). Besides, this year Saint Faustino's Day falls on a Saturday, so if I order instead of cooking and chill champagne I don't even have to give up padel.



LE ECCELLENZE DI P&V Salumi di mare

La praticità dell'affettato nella sua versione più raffinata e salutare: speck di spada, porchetta di tonno, spada stagionato, roastfish.

Un prodotto sano, nutriente e gustoso grazie a un processo di salatura a mano con il purissimo sale di Volterra.

ÉTOILE DORÉE & LUMIÈRE ROYALE

MAI RINUNCIARE A IMPREZIOSIRE
UN MOMENTO, UNO SGUARDO,
UN INCONTRO E A CELEBRARLI
COME SI DEVE.

ECCO DUE CHAMPAGNE FACILI E NON COSTOSI
DA TENERE SEMPRE IN CASA, IN FRESCO,
PRONTI A REGALARE GIOIA E BOLLICINE:
L'INTENSO E SENSUALE **LUMIÈRE ROYALE**
DA PINOT NERO, MEUNIER, E CHARDONNAY
E IL BRIOSO E AVVOLGENTE **ÉTOILE DORÉE**
DA MEUNIER E CHARDONNAY

NEVER MISS A CHANCE TO ELEVATE
A MOMENT, A GLANCE, AN ENCOUNTER
AND CELEBRATE THEM PROPERLY.
HERE ARE TWO APPROACHABLE,
AFFORDABLE CHAMPAGNES TO ALWAYS
HAVE ON HAND, CHILLED AND READY
TO BRING JOY AND BUBBLES: THE INTENSE
AND SENSUAL **LUMIÈRE ROYALE**, CRAFTED
FROM PINOT NOIR, MEUNIER,
AND CHARDONNAY, AND THE LIVELY,
ENVELOPING **ÉTOILE DORÉE**, MADE
FROM MEUNIER AND CHARDONNAY.



Indispensa

You can now find Focaccia Mia and a selection of delicious baked goods from Darby's in our London shops



DARBY'S



FOCACCIA
Mia

FOCACCIA MIA

The secret to this focaccia lies in its incredibly fresh ingredients and natural fermentation. Italian in taste and character, it's available in a variety of combinations, perfect for every occasion — from a quick snack to a special aperitivo.

DARBY'S BAKERY

Delicious, digestible, and natural. Made with top-quality, locally sourced flours, crafted using traditional methods, slow fermentation, and only natural sourdough starter. The result? A bread that's flavourful, exceptionally digestible, crisp on the outside, and soft on the inside.

PREZZEMOLO & VITALE



IL NOSTRO TEAM È A TUA DISPOSIZIONE
PUOI SCRIVERE A INFO@PREZZEMOLOEVITALE.NET
CHIAMARCI AL NUMERO 091 611 92 94
SCRIVERCI SU WHATSAPP AL 334 65 46 608

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

VIA TORRE DI MONDELLO, 2 A/B

334 63 90 987

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

BATTERSEA

1-7 ST JOHN'S RD, LONDON SW11 1QL

PREZZEMOLO & VITALE



COMMUNITY CARD

Qualità in quantità

RICOMINCIA LA RACCOLTA PUNTI

THE POINTS COLLECTION RESTARTS