

Vol. 8 - Settembre 2023

# Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE



PAG 4  
MESSAGGI  
IN BOTTIGLIA

MESSAGES IN A BOTTLE

PAG 6  
PAESE CHE VAI,  
COLAZIONE CHE PROVI

WHEN IN ROME, HAVE  
BREAKFAST AS ROMANS HAVE

PAG 15  
IN SALSA  
NOSTALGICA

IN NOSTALGIC SAUCE

PAG 20  
UN AMERICANO  
A PALERMO

AN AMERICAN  
IN PALERMO

Vol. 8 - Settembre 2023

# Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA  
IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE  
VOL. 8 - SETTEMBRE 2023  
PERIODICO IN ATTESA DI REGISTRAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE:  
ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

EDITORE:  
VINCENZO PREZZEMOLO

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

FULVIO VIVIANO, GIORNALISTA  
PER LA RUBRICA CHI PARLA A TAVOLA


TONI CAPELLI  
PER GLI SCATTI DI PAGINA 17


STACIE MA  
PER GLI SCATTI DI PAGINA 7

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

[prezzemoloevitale.it](http://prezzemoloevitale.it)

Seguici su

 Prezzemolo e vitale  
Prezzemolo e vitale UK

 Prezzemoloevitale  
PrezzemoloevitaleUK

# Contenuti

## 04 Editoriale

Messaggi in bottiglia

*Messages in a bottle*

*Giusi Vitale*

## 06 Dire, fare, mangiare

Paese che vai,  
colazione che provi

*When in Rome,  
have breakfast as Romans have*

*Paola Marino*

## 08 DiVini

Selezione Italia

*London Selection*

*Steve & Nadia*

## 14 Indispensa

Il meglio di settembre

*September favourites*

## 18 Do eat yourself (smart)

In salsa nostalgica

*In nostalgic sauce*

*Paola Marino*





## 22 **Mangia come parli**

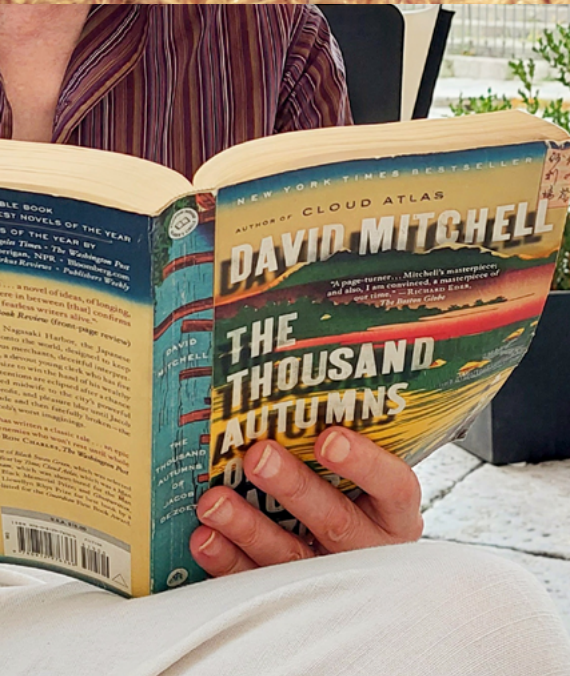
Dal grano antico a quello moderno

Piccolo vademecum per saperne di più  
(e per mangiare meglio)

*From ancient to modern wheat*

*A small vademecum to learn more (and eat better)*

*Paola Marino*



## 26 **I don't drink coffee, I take tea**

Un americano a Palermo

*An American in Palermo*

*Antonello Ravetto Antinori*

## 28 **Menù e menage**

Ricette d'amore

(e di connivenza in cucina)

*Recipes of love (and kitchen connivance)*

*Paola Marino*

## 34 **Buono a sapersi**

Niente è per sempre  
tranne il polistirolo

*The triune cycle*



## 38 **Chi parla a tavola**

Il carretto passava e quell'uomo  
gridava "Ascaretti!"

*As the cart passed, the man  
shouted out: "Ascaretti!"*

*Fulvio Viviano*

## MESSAGES IN A BOTTLE

BY GIUSI VITALE

September has the nostalgic air of Sunday afternoons, those when you slip slowly one foot into Mondays. Between the lines, there are some novelties to sort out also because if you don't keep them properly, they will spoil, and we don't like waste, as you already know.

Perhaps, that's why we're back to talking about – and we'll keep doing it – the ancient varieties of wheat, their scent and aroma – better yet different fragrances – that they give to pasta, bread, and sweets. The baking process has changed – which is right – however, changes should occur in moderation, as with most things in life. Of course, we can no longer think or act as we used to do fifty years ago, but – now we know it well – there's still a reason for adopting natural leavening. We must give dignity to a product that cannot be undersold or wasted. It requires, at least, awareness.

We offer you **a journey among breakfast-time habits**, a symbol of traditions, and geographies. And also a symbol of encounters and of how much love is made up of interference and influence, as in the story of **Gabriella and Mike** or in the words of **Warren Blumberg**, an American editor settled in Palermo. Sometimes nostalgia can be a 'scoundrel', and here I thank journalist **Fulvio Viviano** who has lent us a very delicate childhood memory. I also take this opportunity to officially welcome journalist **Antonello Ravetto Antinori**, also a journalist, who is now editor-in-chief of our small but ambitious magazine, which from this issue starts to change, to grow, and to host new content while keeping all the good things it has been able to gather so far.

Finally, we can't help but close our issue by talking about **sustainability**. We have our mantras! So, you will find a few lines regarding the infamous packaging that is much debated these days, and rightly so. Polystyrene – a source of joy and torment – is not biodegradable but almost eternal, and it is up to us to ensure its recycling by **minimising its impact** and optimising its protective characteristics so valuable for foods.

Looking back on it, I realise that there is a common theme related to making sauce during the summer season! The scent of tomatoes wafting through the house, the joy of children that bubbles like the sauce in the pot, and the fresh leaves of basil that taste of countryside and summer are the memory of any Sicilian family's summer: bottles lined up like soldiers, platoons of memories, and the summer sun bottled for the winter.

In my bottles of this 2023 vintage, I want to preserve **Castelbuono** and its inhabitants' extraordinary hospitality, **Martino Fiasconaro's** incredible generosity and the other local artisans; and the unpretentious people who invite you to stay for dinner and then, at breakfast, they bring you soft taralli cookies, still warm and smelling of oven, and a Testa di Turco cake whose memory I will keep under the trellises of a vine. And in this **Retrobottega made of paper**, I put the bottle filled with my memories for future reference.

Enjoy the reading!

# Editoriale

## Messaggi in bottiglia

DI GIUSI VITALE

Settembre ha l'aria nostalgica delle domeniche pomeriggio, quelle in cui scivoli lentamente con un piede già dentro al lunedì. C'è qualche novità, tra le righe, da mettere in ordine anche perché le novità se non le tieni bene si sciupano e a noi, ormai si sa, non piace sprecare.

Sarà per questo che torniamo - e ci torneremo ancora - sui grani antichi, sul loro profumo e sull'aroma - ma dovrei dire sui diversi aromi - che danno a pasta, pane e dolci. La panificazione è cambiata, ed è giusto così, ma come in tutte le cose, ci vuole parsimonia anche nel cambiamento, è ovvio che non possiamo più pensare o agire come 50 anni fa ma - ora lo sappiamo bene - la lievitazione naturale ha ancora un perché, è necessario dare dignità ad un prodotto che non può essere svenduto e sprecato così, ci vuole quantomeno consapevolezza.

Vi proponiamo **un viaggio tra le colazioni**, simbolo di tradizioni e di geografie ma anche di incontri e di come l'amore sia fatto di interferenze e influenze, come nella storia di **Gabriella e Mike** o nelle parole di **Warren Blumberg**, americano, editor, palermitano d'adozione. **Nostalgia canagliissima** davvero, e qui ringrazio il giornalista **Fulvio Viviano** che ci ha prestato un ricordo delicatissimo e ne approfitto per salutare ufficialmente **Antonello Ravetto Antinori**, anche lui giornalista, **da oggi direttore** del nostro piccolo ma ambizioso magazine che da questo numero inizia a cambiare, a crescere, e ad ospitare contenuti nuovi mantenendo tutto ciò che di bello ha saputo raccogliere fino ad ora.

Infine, mica potevamo chiudere un numero senza **sostenibilità**, eh, abbiamo i nostri mantra! Dunque due righe erano dovute e le troverete, sul famigerato packaging di cui tanto si parla e giustamente, per carità. Dunque il polistirolo, croce e delizia, ché si sa, non è biodegradabile, in compenso è quasi eterno e sta a noi far sì che possa essere riciclato **rendendo minimo il suo impatto**, ottimizzandone le caratteristiche protettive che per gli alimenti sono preziose.



Ripensandoci mi accorgo che c'è un fil rouge, letteralmente, e ha a che fare con le estati a fare salsa! Il profumo del pomodoro che si diffonde fin dentro casa, l'allegria dei bambini che ribolle come il sugo nel pentolone, il basilico fresco che sa di campagna ed estate: è il ricordo di un'estate di qualunque famiglia siciliana, bottiglie schierate come soldati, plotoni di ricordi, **sole estivo in bottiglia** messo da parte per l'inverno. Nelle mie personali bottiglie di questa annata 2023 voglio conservare **Castelbuono** e la straordinaria ospitalità dei Castelbuonesi. La generosità di **Martino Fiasconaro**, e poi gli altri artigiani del posto e la gente semplice che ti costringe a restare per cena e ti porta la colazione con i taralli morbidi ancora caldi e odorosi di forno, e, ancora, una testa di turco di cui conserverò memoria sotto i tralci di una vite. E questa bottiglia di memoria la metto qui, in questo **Retrobottega di carta**, a futura memoria.

Buona lettura!

## Paese che vai, colazione che provi

La colazione, ovvero quello strano momento in cui il pasto è diffuso in ogni senso. Sì, perché si va dal profumo del caffè che si armonizza con aromi da doccia appena fatta e finestre aperte al mattino, a rumori rituali - il clangore del cucchiaino, il borbottio della moka, apri e chiudi di porte, occasionale giornale radio che si diffonde in cucina misto a borbottii che sanno di programmi per la giornata, ansie da primo giorno di scuola o consegna a lavoro.

Ma **la colazione è anche quel momento del giorno in cui siamo ancora vulnerabili**, indecisi tra sonno e veglia, preda del che-mi-metto e del classico speriamo-non-ci-sia-traffico in città e, al tempo stesso, pronti ad affrontare un mondo, fuori dalle pareti domestiche, prodigo di sfide e di sorprese. È anche, ormai quasi per tutti, il solo pasto della giornata che si consuma più o meno tutti insieme, sostituendo quello che era un tempo il pranzo, propensi come siamo, ormai a farlo più o meno frugalmente a lavoro, o la cena soggetta a variabili diverse. E non a caso, l'etimologia richiama appunto il concetto di raduno (collatio -onis 'il radunarsi') e mi piace pensare che il raduno sia non solo umano ma anche di oggetti, varietà di pietanze e perché no, di pensieri e tradizioni.

Chi viaggia per alberghi distingue talvolta solo la continentale e l'italiana, ma le cose sono molto più articolate e divertenti di così.

Un viaggio italiano tra le colazioni per esempio, ha un comune denominatore in sua maestà il caffè e una serie di varianti geografiche ma anche stagionali. Mi spiego meglio: **granita e brioche**, in Sicilia, per esempio, è usanza prevalentemente estiva, mentre l'inverno vede trasformare la brioche in croissant e spesso sparire la granita.

### WHEN IN ROME...

#### HAVE BREAKFAST AS ROMANS HAVE

*Breakfast time, or that somewhat curious moment when your meal involves all your senses. Yes, because it ranges from the aroma of coffee that marries well with the scent of freshly taken showers and windows opened in the morning to ritual sounds – a clinking teaspoon, a gurgling Moka, the sound of doors opening and closing, occasional radio news that spread across the kitchen mixed with mumblings that sound as plans for the day, anxiety on the first day of school or work assignments.*

*But breakfast time is also when we are still vulnerable, undecided between sleep and wakefulness, prey to what-will-I-wear-today? and the classic lets-hope-there-isn't-traffic-in-the-city. And yet, at the same time, we are ready to face a world full of challenges and surprises outside our homes. Plus, almost for everyone today, it is the only meal we share all together, replacing what used to be lunch – since we are now inclined to have a somewhat frugal one at work – or dinner subject to diverse variables. I like to think that the gathering concerns not only humans but also other things, various dishes and – why not – thoughts and traditions.*

*Hotel guests sometimes only can discriminate between continental and Italian breakfast, but things are much more complex and fun than that.*

*For example, an Italian journey through breakfasts shares a common denominator, his majesty the coffee, and several geographical and seasonal variations. I'll make it clearer. The granita [water ice] and brioche à tête are mainly summer customs in Sicily. The croissant replaces the brioche in winter, and the granita often disappears. In Rome, we find the **maritozzo**;*



A Roma il **maritozzo**, in Liguria la focaccia, a Napoli rigorosamente la **sfogliatella**. Premio singolarità: Sardegna, con le sue **Tiliccas al mosto** cotto, che siamo tutti d'accordo che un buon vino aiuta sempre ma insomma a me farebbe venir voglia di tornare a letto. Anche nel mondo la colazione vede una grande varietà di attitudini e con una maggiore prevalenza di cibi salati: universalmente nota la tradizione anglosassone di **porridge** e\o uova e bacon, meno nota forse la ricca tradizione giapponese: **riso al vapore** in bianco, **pesce** alla piastra, **natto** (fagioli di soia fermentati) con sopra un uovo crudo, zuppa calda di miso e tsukemono, ovvero i sottaceti, anche qui, io dopo mi guarderei un buon film e poi nanna. I nutrizionisti però ci dicono che in realtà è giusto così, cioè, al mattino hai da portare avanti molte ore di lavoro, attività, movimento dunque sembra siamo molto più pronti anche a metabolizzare colazioni "impegnative". In effetti ho memoria diretta del pane tostato e pomodoro spagnolo che trovavo prelibato, avrei paura invece del giamaicano **Ackee**: un frutto servito con uova e pesce, e anche del **Siri Paya pakistano**. Ma io sono un essere banale, per anni dedito a un caffè e basta, ho ceduto recentemente con gioia ai dettami del suddetto nutrizionista, che dice che al mattino non serve rinunciare al carboidrato e al dolce ma soprattutto bisogna piantare i semi per una fruttuosa giornata: mandorle, fiocchi d'avena, frutta. E **caffè, prima di tutto il caffè**, mai senza!

*in Liguria, the focaccia [flatbread]; and in Naples, the **sfogliatella** is a 'staple food'. The 'Uniqueness Award' goes to Sardinia for its **tiliccas with saba** [grape must] – but even though we can all concur that good wine is always a plus, it would make me want to snuggle up in bed again. And breakfast time sees loads of inclinations where savoury foods prevail across the world. Whereas the Anglo-Saxon tradition of eating **porridge** or eggs and bacon is universally known, the Japanese tradition of having a rich breakfast is perhaps less so: **steamed plain rice**, grilled fish, **natto** (fermented soybeans) topped with a raw egg, and hot Miso soup and Tsukemono, or pickles. And yet, again, I would watch a good movie afterwards, and then I would head off to Dreamland. However, nutritionists tell us that this is the proper breakfast because you have to carry out many hours of work and activities in the morning. So, it seems we are much more ready to metabolize even "challenging" breakfasts. Actually, I have direct memories of toasted bread with Spanish tomatoes, which I found delicious. Instead, I would be hesitant to eat the Jamaican **Ackee** – a fruit served with eggs and fish – and the **Pakistani Siri Paya** as well. But I am a dull human, devoted for years to drinking one cup of coffee and nothing else. Recently, I joyfully gave in to the dictates of nutritionists, who claim there's no reason to cut out carbs and sweets in the morning. We mainly need to plant the seeds for a fruitful day by eating almonds, oatmeal, and fruit. And coffee. **First things first: coffee**. Never without!*

## Selezione Italia



### **Rhonea Pomelle** *Ma belle*

Rhonea Pomelle è un grande rosato della Francese, poesia liquida dalla Valle del Rodano. Da bere a tavola, in barca o a bordo piscina, ovunque vogliate! Un Rosè di grande freschezza, gradevole sapidità e personalità indimenticabile. Il vino per scoprire la fresca e affascinante AOC di Ventoux, e tutta la magia dei favolosi rosati francesi!



### **Belon du Belon** *Franciacorta rosé*

Belon du Belon Franciacorta Rosé, è una delle ultime chicche negli assortimenti di Prezzemolo & Vitale. Uno dei rari casi di rosati della denominazione Franciacorta, un pinot nero dalla personalità contagiosa, in grado di mettere d'accordo tutti, d'altronde a chi può resistere al fascino della bollicina rosa in una sera tra amici?



### **Le Marchesine Opera**

Da uno dei marchi storici della Franciacorta: Le Marchesine, un Metodo Classico appagante e brioso in grado di appagare rinfrescando. Un meraviglioso blend di Chardonnay e Pinot Nero, che piacerà a chi è alla ricerca uno spumante che sappia stupire senza prendersi troppo sul serio. La bollicina made Italy che mancava, venite a scoprirla!



### **Oinoe Mestor Lambrusco**

Dalle dolci colline dell'Emilia Romagna nasce Mestor, un lambrusco di una freschezza sorprendente. Il vino ideale per accompagnare le grigliate in famiglia e con gli amici, meglio se servito freddo. Un vino appagante e freschissimo dalla vocazione gastronomica infinita, in grado di dare brio e allegria alle giornate all'aperto all'insegna dell'allegria e della condivisione. Lasciatevi stupire dal lambrusco il vino più divertente del mondo!



## **Tenuta Valle delle Ferle Frappato DOC**

Un frappato di rara appagante intensità. Per chi fosse alla ricerca di un vino rosso da servire freddo, durante un pranzo o una cena, il frappato Valle delle Ferle è il vino ideale.

Un vino versatile, giovane e di grande fascino.



## **Pellegrino Iseles**

Il nuovo bianco in casa Pellegrino: Iseles 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



### Ferrari maximum *Blanc de blanc*

It is a great Italian traditional method, an icon of classic sparkling wines worldwide. The Ferrari Maximum Blanc de Blanc is a perfect example of a sparkling wine from single-variety Chardonnay that combines elegance and gustatory intensity without affecting the lively freshness typical of grapes harvested at high altitudes. A bottle with an eternal and timeless appeal that can turn every toast into something extraordinary!



### Ceci Otello *Lambrusco*

He is the producer who marked the revival of the top-notch Lambrusco. This legendary wine has brought Emilia Romagna back to the core of the Italian wine-making arena. Dark, intense, and fascinating, the Lambrusco is meant for all those who love authentic wines with timeless appeal. This wine will captivate you for sure!



## Zenato *Pinot grigio delle Venezie*

From Veneto, one of the great names of Italian oenology from the heart of the Valpolicella: Zenato. It gives us a Pinot Grigio of great charm and drinkability. Fresh, captivating and never mundane, the **Pinot Grigio delle Venezie** is the perfect wine for an aperitif to share with friends and joyfully toasts!



## Vigneto Massoni *Lugana*

Fresh, mineral, and satisfying are the characteristics that make the **Lugana Vigneto Massoni** an unforgettable experience. This single-variety Trebbiano di Lugana releases pleasant aromatic notes on the nose and great freshness on the palate. Try it with an aperitif but also on the table to pair Fusion and Oriental culinary specialities. Its delightful quality and incredible gastronomic versatility will seduce you. Try this white Italian wine that everyone is talking about!



#### Leone de Castris *Five Roses*

It is undoubtedly a legend among Italian rosé wines. The **Five Roses** by Leone de Castris was the first top-notch rosé wine in the history of the Italian vineyard in 1943. Since then, year after year, it has released extraordinary taste emotions in the sign of freshness, lightness and appeal. Nobody else but this rosé wine tells us about Puglia. It brings all the sensual charm of the Mediterranean region into the glass.



#### Casa Coste Piane *Prosecco*

Much more than a simple prosecco, Casa Coste Piane is the label that has sustainably and naturally implemented the Prosecco wine-making process. This Prosecco with spontaneous refermentation preserves in the glass all the charm of wines not tamed by the oenological practices. Fresh, savoury, and intriguing, it is the right wine for those unappeased by the traditional bubbles because they want to savour the origins, authenticity and feelings when enjoying a glass of sparkling wine.

# Il meglio di settembre

## September favourites



### LE ECCELLENZE DI P&V Pasta integrale artigianale

---

Acqua di Gragnano, semola di grano integrale, tempo: un pieno di proteine, fibre, vitamine, fatta come una volta per mantenerti in forma ogni giorno.

### LE ECCELLENZE DI P&V Artisanal wholemeal pasta

*Gragnano water, whole-wheat semolina and time. It is packed with proteins, fibres, and vitamins and is made the traditional way to keep you fit every day.*



### LE ECCELLENZE DI P&V Parmigiano Reggiano Solodibruna

---

Morbido, di colore giallo, intenso come il sapore, profumato, aromatico, fatto solo dal latte di Bruna Alpina, da un secolo almeno. Sono i pascoli del Trentino a farlo così buono!

### LE ECCELLENZE DI P&V Parmigiano Reggiano Solodibruna

*Soft, yellow as intense as the taste, fragrant, and aromatic, it has only been made from Bruna Alpina's milk for at least a century. The pastures of the Trentino region make it so good!*



## LE ECCELLENZE DI P&V Marmellate Frutta&Frutta

---

Solo frutta e fruttosio, niente conservanti, niente coloranti, niente di più che frutta, sapore, vitamine e bontà! Provale in abbinamenti creativi con i formaggi o con le carni, gusto sorprendente!

## LE ECCELLENZE DI P&V Frutta&Frutta Jams

*Only fruit and fructose, no preservatives or food colourings. Nothing more than fruit, flavour, vitamins and tastiness! Try them in creative pairings with cheese or meat. Its flavour is astonishing.*



## LE ECCELLENZE DI P&V Succhi di frutta bio

---

Filiera corta, coltivazione biologica e sostenibile, solo zuccheri naturali della frutta. Prova i nuovi gusti: carote, zenzero, lime, melograno, mirtillo: energia e sapore in bottiglia!

## LE ECCELLENZE DI P&V Organic juices

*Short supply chain, organic and sustainable cultivation, and only natural fruit sugars. Try the new flavours: carrots, ginger, lime, pomegranate, and blueberry – energy and taste in a bottle!*



## GIÙ GIÙ Cioccolato di Modica IGP Bio

---

Lavorato a freddo con cristalli di zucchero, esattamente come si faceva una volta, il modicano è l'unico cioccolato che contiene inalterate tutte ma proprio tutte le proprietà del cacao. La ricetta creativa? Carni bianche di selvaggina e cioccolato, gustare per credere!

## GIÙ GIÙ Cioccolato di Modica PGI Organic

*Cold-processed chocolate with sugar crystals, prepared as it used to be, the chocolate from Modica is the only one that preserves all the properties of cocoa unaltered. Fancy a creative recipe? Poultry-based game meat and chocolate: try it to believe it!*



## GIÙ GIÙ Salsa pronta di pomodoro siciliano bio

---

Pomodoro di stagione colto e lavorato entro 24 ore, cotto con cipolla, basilico e sale. La ricetta per il buonumore che ha il sole dentro, o la fai tu o provi quella di Giù Giù, l'unica completamente priva di conservanti. Aggiungi solo la pasta!

## GIÙ GIÙ Organic, ready-to-eat siciliano tomato sauce

*Seasonal tomato cropped and cooked with onions, basil leaves and salt within 24 hours. It's the recipe for your good mood that has the sun inside. Prepare it yourself or try the Giù Giù sauce, the only one completely free of preservatives. You only need to add the pasta!*

# PREZZEMOLO & VITALE



Come può una pasta essere  
più **nutriente** e anche più **leggera**?  
E più **aromatica**? Più **artigianale**?  
E anche con meno glutine?  
Ci vuole il grano di una volta!

**Pasta Giù Giù**  
il gusto di una volta  
ogni volta!

[prezzemoloevitale.it](http://prezzemoloevitale.it)

GIÙ  
GIÙ



## Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO

# In salsa nostalgica

Il bello di settembre?

Cioè rientrare a scuola\lavoro\città...?

Ma sì ma dai che in fondo ci piace da pazzi, frotte di ragazzetti a inizio scuola ancora in maniche corte, raccomandazioni e buoni propositi, in fondo è un mattino dell'anno un poco come gennaio ma a settembre, almeno al sud, c'è un ulteriore rituale amatissimo: la sistemazione in dispensa di preziose bottiglie, quelle di salsa di pomodoro nuova e relativo smaltimento della vecchia, perché lo sanno pure i bambini, la salsa cambia di anno in anno.

Proprio come il vino, il pomodoro non è tutto uguale e quindi pure la salsa è differente, gettarla mai! Si invitano gli amici, si preparano ricchissimi ragù e si consuma, semmai ne fosse avanzata, la salsa vecchia, così che la nuova annata possa prendere il suo posto nelle ormai ristrette dispense contemporanee da dove verrà presa di volta in volta, per pranzi, regali, pacchi da mandare a figli, nipoti & affini che vivono "al nord" e che troveranno nel "pacco di giù" tutto il profumato succo delle estati siciliane.

CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI



### IN NOSTALGIC SAUCE

*The beauty of September? I mean, going back to school, work and to the city...? Come on, after all, everybody goes crazy for that: crowds of boys still in short-sleeved shirts in the first days of school, and then recommendations and good intentions. It's just a morning of the year, a little like January. Yet, in September – at least in the south – there is another beloved ritual: stocking priceless bottles of fresh tomato sauce in the pantry and, consequentially, using up the previous ones – because even the children know it – tomato sauce varies from year to year. Like wine, not all tomatoes are the same; therefore, tomato sauce can be different. Never throw it away! You can invite some friends, prepare a rich meat sauce and eat up the old tomato sauce if some is left over. So, the newest vintage of tomato sauce can take its place in the pantries – less capacious than they once were – from where it will be taken from time to time for lunches, gifts, and packages to be sent to children, grandchildren & relatives who live "in the north", and who will find in the "package-from-the-south" all the fragrant juice of Sicilian summers.*

# Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO

Ora che il tempo ci insegue, quello della salsa in casa è un rituale più raro ma molti nostalgici, tipo me, ne conservano una memoria preziosa.

## **GIORNO 1: IL POMODORO, MATERIA PRIMA PREZIOSA**

Arruolamento delle maestranze, per competenza e capacità, chi a pulire i pomodori, chi a selezionare e lavare il basilico, chi a occuparsi della cipolla.

Ci vuole tutta la famiglia e certe volte pure i vicini: i piccoli a togliere i piccióli - senza stringere il pomodoro, mi raccomando - i grandi a dividere i pomodori selezionandoli uno ad uno per l'estratto, per la salsa, per il pomodoro secco.

E poi chi a occuparsi delle cassette, chi del fornello, chi delle pentole, un lavoro di squadra che, superato il primo collaudo, funziona alla perfezione, come in un'orchestra.

*Now that time is unceasingly dogging us, the ritual of preparing tomato sauce at home is less frequent, but many nostalgic people like me have kept the precious memory alive.*

## **Day 1: tomatoes, a precious raw material**

*Enrolment of some hands and assignment of different tasks according to their skills: cleaning the tomatoes, selecting and washing the basil leaves, and dealing with the onions.*

*The whole family is involved and, sometimes, even the neighbours: the little ones remove the stalks – but be careful, don't squeeze the tomatoes! – and the adults select the tomatoes one by one, some for the paste, some for the sauce, and others for being dried. And then, you have to deal with the wooden crates, the stove, and the pots. In short, it's a teamwork that, after passing the first practical test, works like a finely tuned orchestra.*



# Do, eat yourself (smart)

DI PAOLA MARINO

## **GIORNO 2: LA SALSA DI POMODORO È AFFARE DI FAMIGLIA**

Tutto un clangore festante, un baccano allegro, un taglia, lava, sminuzza, attento ai bambini, caccia le vespe, dove sono finiti i coltelli, accendi il fuoco, porta l'acqua, santo cielo che caldo fa, ehi ti ho visto: giù le mani dalle bottigliette!

E le chiacchiere e le storie e chiamare i vicini a raccolta, ché basta un pane rustico e due acciughe, fetta di pomodoro e olio, quello buono, e la cena è servita, perché non c'è tempo di preparare e sedersi, la salsa è lenta ma non concede pause perché la maturazione rende i pomodori delicati; "mi raccomando" è la parola d'ordine, insieme a "il contadino s'è tanto raccomandato" e subito sull'attenti, perché il contadino è, in questa festa comandata tutta nostra, il primo, il solo, un celebrante quasi mistico che dispensa consigli e informazioni fondamentali: "Questo pomodoro ha preso più acqua quindi va trattato così miracomando, quest'altro invece era esposto al lato del mare, non vuole troppo sale miracomando, questo pare brutto ma se senti l'odore..." e via così da un miracomando all'altro.

## **GIORNO 3: IL SAPORE DI UN PRODOTTO ARTIGIANALE**

Quello dell'ennesimo setaccio, l'ultimo, il più solenne. Setaccio, imbuto, bottiglie piene a due dita dall'imboccatura, mi raccomando. Mentre da una parte il pomodoro sulle tavole prende una consistenza cremosa, striato e rigirato dalle mani sapienti di nonna e zia, comincia a emanare un profumo acre e va coperto con le garze, dall'altra l'esercito di bottiglie passa alla leva per ricevere il suo cappello e subito l'abbraccio dello strofinaccio per essere tuffato in pentola.

## **Day 2: Tomato sauce is a family matter**

*A jubilant clamour, a merry racket of cutting, washing, finely chopping, and: Watch out the children! Chase away the wasps! Where have the knives gone? Light the fire, please; Bring some water, please; Good heavens, how hot today! Hey, I saw you: hands off the bottles! And the chatters and stories and gathering the neighbours together because just a rustic bread and two anchovies, a slice of tomato sprinkled with oil – the good one – and our dinner is served because you have no time to prepare and sit down. The preparation is slow but does not allow you to rest because ripened tomatoes are delicate. "Please, be careful!" is the watchword, together with "The farmer did nothing but tell me to be careful", and we immediately stand to attention. Yes, in this "holiday of obligation", the farmer is the first, the only one. He is a somewhat mystical celebrant who administers advice and vital information: "These tomatoes took up much water, so they should be treated that way, be careful! And these instead were exposed to the seaside, so they don't want too much salt, be careful! These tomatoes look ugly, but if you smell them..." and so on from one recommendation to another.*

## **Day 3: The taste of a handmade product**

*That of yet another sieving process, the last one, the most solemn. Sieves and funnels, and "be careful! Fill the bottles two fingers below the mouth." On the one side, the tomatoes are spread on the tables to get creamy – streaked and turned over by my grandmother's and auntie 's skilled hands – and when they start to give off an acrid scent are covered with a piece of gauze. On the other side, as soon as the 'army of enrolled' bottles receives their 'hats', a dishcloth is wrapped around them to be plunged into a pot.*



Una tradizione inoppugnabile, rito di continuità e insieme senso pratico ed etico: conservare i pomodori raccolti nel loro momento migliore, quello in cui il sole ha fatto tutto il suo lavoro, rendendoli succosi e profumati, e bisogna che la famiglia faccia il suo cioè aver cura del raccolto. Una cosa che in Sicilia si impara dai nonni e si tramanda perché si sa è la natura a insegnarci la filosofia anti-spreco.

A odor del vero quello della salsa è un gioco di reti sociali, di saperi condivisi, di prospettiva futura: fare in estate la salsa per tutto l'inverno per tutta la famiglia. Pregustare anche il pacchetto da mandare a parenti e amici su al nord perché la salsa è un dono, è la terra che parla con il mare e si concede al sole e poi si racconta a noialtri, in tutte le sue forme: una litanìa felice di barattoli da aprire man mano per riportare d'inverno, un poco di sole in casa. Una vera madeleine, la salsa di pomodoro, un inno alla vita che si tramanda da un anno all'altro. Poi, chiamatela pure solo salsa, da noi è sugo, il succo della vita.

*A well-rooted tradition, a rite of continuity and, at the same time, practical and ethical: preserving harvested tomatoes when they are at their best after the sun made all its efforts to make them juicy and fragrant. And the family must contribute by taking care of the crop. It's something that in Sicily, you learn from your grandparents and keep handing down because, you know, nature teaches us the anti-waste philosophy.*

*To tell the truth, making tomato sauce at home is a play of social networks, shared knowledge and future perspective: make the tomato sauce in summer for the whole family to have it available throughout the winter. And you look forward to when you'll send your package to your relatives and friends living in the north because tomato sauce is a gift. It's the land that speaks to the sea and gives itself to the sun. Then, it tells us in all its forms: a cheerful array of jars to be opened gradually in winter to bring back a little sun in your house. The tomato sauce is a real madeleine, a hymn to life that has been passed on year after year. Then, you call it just sauce. Here in Sicily, we call it sugo, the juice of life.*

# Mangia come parli

DI PAOLA MARINO

## Dal grano antico a quello moderno

### Piccolo vademecum per saperne di più (e per mangiare meglio)

Mi chiamo Creso, e sono un grano moderno. Sì, insomma, di quelli geneticamente modificati, nati per selezione innaturale o per mano - e\o ingegno - umano, questione di punti di vista.

Ma chissà perché, salutato alla mia nascita come una scoperta innovativa, da un po' di tempo a questa parte nessuno più ama la "farina 00" ed il buon vecchio grano duro è caduto in disgrazia a favore di grani ben più duri in realtà, e ben più vecchi.

Io, per esempio, sono figlio del Senatore Cappelli (Grano antico ma non antichissimo che a sua volta era già una sintesi, va detto). **Mi credevo invincibile, proteico, resistente, versatile**, un grano dei nostri tempi insomma, moderno, facile da lavorare. Invece viene fuori che secondo qualcuno non vado più bene, e non capisco perché. Certo, i miei avi erano fisicamente più belli, alti e svettanti, ma questo li rendeva fragili e soggetti ai venti, quindi si allettavano e addio raccolto. Per questo gli uomini si sono ingegnati a modificarmi, innestandomi addirittura e trattandomi al cobalto: ma erano gli anni '20, poi i favolosi '50 ed i ribelli '70.

Ora io sono più piccolo, le mie radici sono meno profonde ed attingo meno sostanze dalla terra, anche perché siamo tantissime spighe qui nel campo, ma reggo meglio di quel, pur super nutriente, Senatore che fu mio nonno.



### **FROM ANCIENT TO MODERN WHEAT, A SMALL VADEMECUM TO LEARN MORE (AND EAT BETTER)**

*My name is Croesus, and I'm a modern variety of cultivated wheat. Yes, the one genetically modified stemmed from an unnatural selection or thanks to the human hand and (or) ingenuity. It's a matter of points of view..*

*For example, I'm a son of the Senatore Cappelli variety – an ancient type of wheat but not that old – which, in turn, was already a synthesis, it must be said).*

***I thought I was invincible, proteinic, hardy, versatile**, modern and easy to work with – a type of wheat of our times, so to speak. And yet, it has turned out that I'm no longer good – according to someone – and I can't fathom why. My ancestors displayed a more pleasing physical form. They were long and towering indeed, but this made them fragile and subject to the winds, so they ended up lodging. And farewell to the harvest. That's why men contrived to modify me, even by grafting me and treating with cobalt: but it was the '20s, then the fabulous '50s and the rebel '70s.*

Mi allevano a fertilizzanti fatti a posta per me, un poco come gli integratori che prendete voi altri, che non sono proprio un toccasana per l'ambiente ma est modus in rebus: i coltivatori responsabili ormai aderiscono a disciplinari su quantità e modalità di fertilizzazioni, quindi basta stare attenti.

Del resto, **i miei antenati sopravvissuti fino ad ora reggono solo fertilizzanti naturali**, così non incidono sui cicli naturali e non guastano la terra.

**Ci sarebbe poi la storia del glutine**, ma su questa faccenda gli studi sono ancora in corso: pure i grani antichi hanno glutine, ma sembra sia diverso.

Anche qui comunque, sta tutto nei tempi: le **lievitazioni lunghe** controllano molto i danni del glutine, sono quelle brevi e super industriali che non danno agli enzimi del lievito il tempo di neutralizzare la carica tossica del glutine. Quindi, in termini di digeribilità, per esempio la pasta a lenta lievitazione è comunque più digeribile a prescindere dal grano.

Certo, i grani antichi con la loro tempra hanno praticamente tutti i vantaggi: sono più **nutrienti**, **pretendono una lavorazione artigianale** più sana e conservativa, sono più digeribili e non vi danno quella sferzata di energia che i medici chiamano picco glicemico, ma posso assicurarvi che, se trattato bene, anche io ho ancora molto da dare... **non sono cattivo, non disegnatemi così!**

Ma sto divagando, in effetti io volevo solo dirvi che ci sono almeno sei cose che probabilmente non sapete dei grani antichi, che poi sono miei antenati: i Perciasacchi, i Russello, i Tumminia, i Maiorca.

*Now, I'm smaller, my roots are shallower, and I draw fewer substances from the soil – also because we ears are so many in the field. However, I compare better with the Senatore, my grandfather, even though it was packed with nutrients.*

*They grow me with fertilizers dedicated to my specific needs, a bit like the supplements you take, which are not a panacea for the environment. And yet, there is a measure in things: conscientious growers have now adhered to the farming regulations on quantities and methods of fertilizers, so it's enough to be careful.*

*After all, **my ancestors – survived until now – hold up only with natural fertilizers**, so they neither affect the natural cycles nor spoil the earth. Then, there would be the gluten issue, but studies on this matter are still ongoing: even the ancient varieties of cultivated wheat have gluten, but it seems different.*

*Once again, however, everything is about timing: a **long leavening** process greatly contains the damages of gluten. It's the short and powerful industrial leavening agents that don't give the yeast enzymes the right time to neutralize the toxic load of gluten. So, in terms of digestibility, for example, slow-rising dough is still more digestible regardless of the type of wheat.*

*Ancient varieties of wheat with their strength have all the advantages indeed: they are packed with **nutrients, call for a healthier and more conservative craftsmanship**, are more digestible and don't give you the energy spike that physicians call glycemic peak. But I can assure you that, if treated well, I still have much to offer... I'm not bad, don't draw me that way!*

*But I digress, actually I just wanted to tell you that there are at least six things you probably don't know about ancient grains, which are my ancestors: the Perciasacchi, the Russello, the Tumminia, the Maiorca.*

# Mangia come parli

DI PAOLA MARINO

## Sei cose che vorresti sapere per evitare grane con il grano

*A comparison between ancient and modern grains*

### Sostenibilità *Sustainability*

#### Grani antichi *Ancient grains*

Nati in tempi in cui non esistevano concimi chimici, crescono benissimo con fertilizzanti naturali, perfettamente tollerati dall'ambiente.

*They were born when chemical fertilizers did not exist yet. They grow very well with natural fertilizers and are wholly embraced by the environment.*

#### Grani moderni *Modern grains*

Esistono disciplinari che rendono più sostenibile anche la coltivazione di grani moderni.

*There are disciplinary measures that also make modern wheat cultivation more sustainable.*

### Digeribilità *Digestibility*

La lenta lavorazione artigianale ne preserva le qualità e lievitazione lenta e basse temperature neutralizzano elementi tossici del glutine

*The slowness of the artisan processing preserves the qualities, and the slow leavening and low temperatures neutralize toxic elements like gluten.*

Ma anche i moderni possono essere lavorati all'antica in un felice connubio!

*But also the modern varieties can be processed the old-fashioned way in a happy marriage!*

### Lavorazione *Processing*

Hanno consistenza meno elastica e si lavorano con difficoltà, per questo spesso sono miscelati.

*Their consistency is less elastic and not that easy to work with. That's why they are often mixed.*

La specifica elasticità li rende facili da lavorare e resistenti a lavorazioni industriali.

*Their specific elasticity makes them easy to work with and resistant to industrial processing.*

## Durata *Life*

### Grani antichi *Ancient grains*

La qualità naturale e gustosa li rende facile preda e l'assenza di conservanti li rende meno durevoli.

*Their natural and tasty qualities make them easy prey, and the absence of preservatives makes them more perishable.*

### Grani moderni *Modern grains*

La conservazione lunga fa dei moderni - e dei loro derivati - un prodotto più accessibile

*Long shelf life makes the modern wheat - and derivatives - a more accessible product.*

## Gusto *Flavour*

Ogni grano antico ha un suo profumo specifico e un suo sapore, sono esseri dotati di personalità!

*Every ancient variety of wheat has its specific scent and taste, and it is a being endowed with distinct personality traits!*

I grani moderni garantiscono un sapore simile e quindi facilmente gestibile in cucina

*The modern varieties guarantee a similar flavour, and then easily workable in the kitchen.*

## Nutrienti *Nutrients*

Hanno crescita meno fitta ma fusto più lungo che permette alle spighe di assorbire molti più nutrienti dalla terra

*They have a less dense growth, but their stems are longer, allowing the ears to take in more nutrients from the soil.*

Crescita fitta e radici corte garantiscono un simile apporto in termini di zuccheri ma una scarsa presenza di vitamine, fibre e sali.

*Dense growth and short roots ensure a similar intake of sugars but a low intake of vitamins, fibre and salts.*

# I don't drink coffee, I take tea

DI ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

## Un americano a Palermo

"La Sicilia è meravigliosa e questa città è come la caponata, non posso farne a meno"

"Palermo, per come la vedo io, è soprattutto araba. Ed è come la caponata: all'inizio ti soffermi sul contrasto del suo caratteristico gusto agrodolce ma poi, quando continui a mangiarla, ti accorgi di tutte le sfumature che arrivano al palato poco alla volta: l'uvetta, i pinoli, il sedano. Per conoscere davvero questa città devi assaporarla fino in fondo. E proprio come la caponata, una volta che l'hai assaggiata non puoi più farne a meno".

**Warren Blumberg** è nato a New York. Se lo guardi, con quella sua barba piena di ricordi, gli occhi furbi ed il suo fisico asciutto, sembra il personaggio di un film di David Lynch. Mentre parliamo, in un bar di piazza San Domenico nel cuore del centro storico, beve un caffè e tiene in mano il vecchio libro che stava leggendo, un romanzo di David Mitchell.

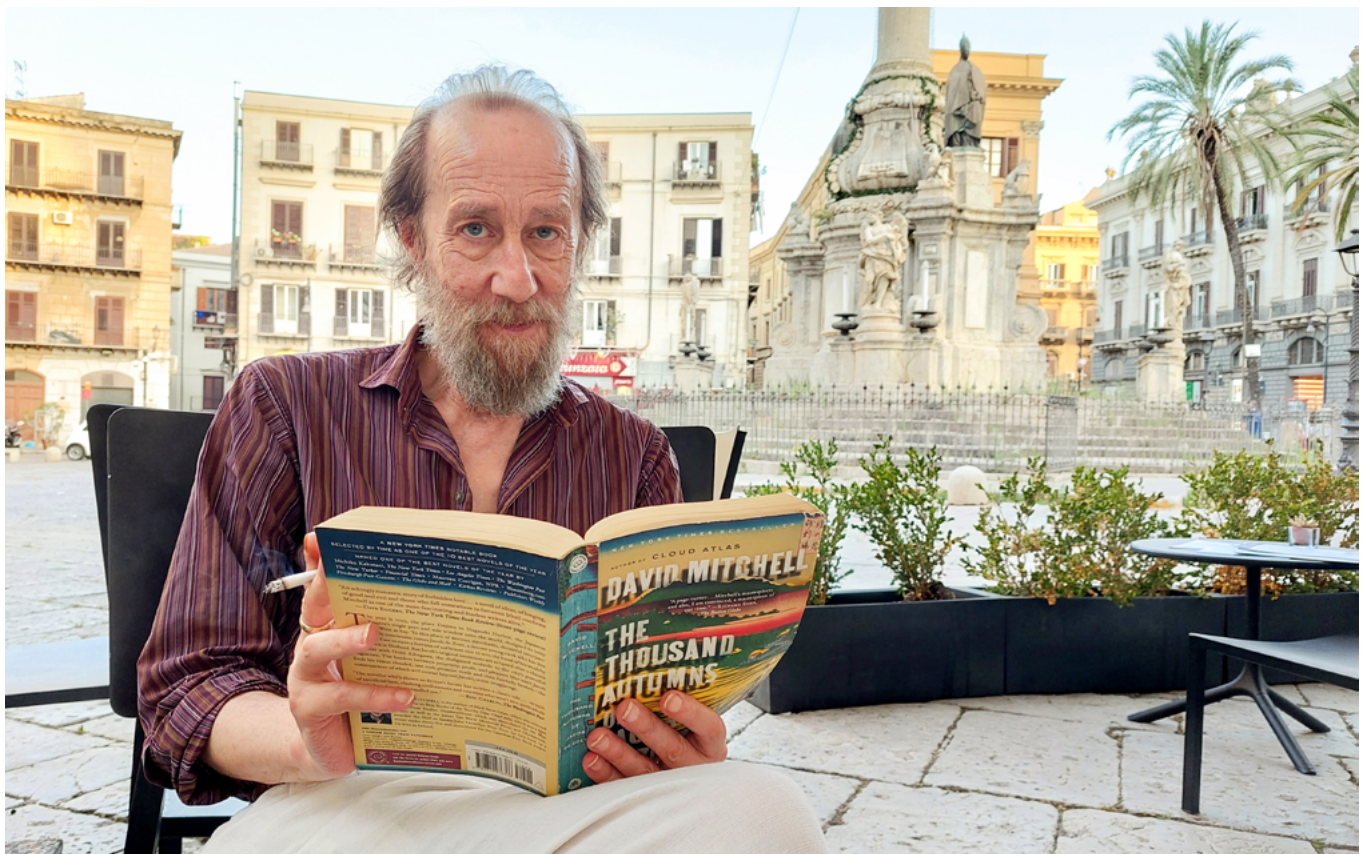
### AN AMERICAN IN PALERMO

*"Sicily is amazing, and this city is like the caponata: I can't do without it".*

*"As I see it, Palermo's physiognomy is mainly Arab. And it's like the caponata: at first, you focus on the contrast of its peculiar sweet-and-sour taste, but then, as you continue to eat it, your palate gradually recognises all the nuances of its flavour: raisins, pine nuts, and celery. To grasp the true essence of this city, you have to savour it to the fullest. And, just like the caponata, once you've tasted it, you won't be able to do without it".*

*Warren Blumberg was born in New York. If you look closely, with his beard full of memories, sly eyes and lean physique, he resembles a character in a David Lynch's movie. While we talk, in a café in Piazza San Domenico – in the city's historical heart – he drinks a cup of coffee and holds an old book he had been reading, a David Mitchell's novel with a colourful cover.*

*"Palermo is the city I fell in love with, but it wasn't love at first sight, quite the opposite.*



"Palermo è la città della quale mi sono innamorato, ma non è stato un colpo di fulmine, anzi. Ci sono stato la prima volta nel 1990, allora mi ero già trasferito dagli Stati Uniti in Italia, vivevo in Umbria, ma ho avuto un'opportunità di lavoro che mi ha portato qui. Avevo un appuntamento nel palazzo nel quale viveva il giudice Giovanni Falcone, in via Notarbartolo: quando sono arrivato lì sotto c'erano alcuni agenti di scorta con il mitra in mano. Mi sono guardato intorno, per le strade si respirava paura. In quel momento ho pensato 'non potrei mai vivere in un posto come questo'. Poi la sera ho cenato con la famiglia che mi ospitava, ed il padrone di casa aveva preso una teglia di pizza a taglio in un panificio. Da bere c'era un vino sfuso in una bottiglia senza etichetta, aveva un colore per niente invitante ed una gradazione alcolica esageratamente alta, ma bevuto con quella pizza rustica creava un mix perfetto. Il gusto così pieno ed intenso di quella cena lo ricordo ancora".

Dieci anni dopo, nel 2000, un'altra occasione di lavoro ha fatto tornare Warren a Palermo.

"Allora mi occupavo di musica, **scrivevo di jazz** per alcune riviste e Cipri e Maresco mi chiesero di collaborare ad un cartellone di eventi a ridosso del 100° anniversario della nascita di Louis Armstrong. Ero indeciso se accettare o meno, avevo un brutto ricordo della città, ma siccome ho sempre desiderato vivere vicino al mare mi sono detto 'riproviamo'. Appena ho messo piede di nuovo a Palermo ho trovato un'altra città: era rinata, il centro storico era finalmente vivo e vivibile, c'era voglia di riscatto. Così ho deciso di mettere radici, ed oggi, 23 anni dopo, dico che **non avrei potuto scegliere un posto migliore nel quale vivere**".

Da alcuni anni Warren lavora per l'Ismett come editor e supervisore di testi medici e scientifici da tradurre in lingua inglese.

"Mi piace la Sicilia, è un'isola meravigliosa. E Palermo in particolare trasuda arte, cultura, storia. C'è un mare meraviglioso, si beve buon vino – io adoro l'Etna, sia bianco che rosso, ed il Frappato - ed anche se hai pochi euro in tasca puoi pranzare come un re se compri in strada un pezzo di sfincione oppure un panino con la milza o con panelle e croccché. Devo ammettere però, con tutto il rispetto per lo 'street food' che qui è eccezionale, che è difficile battere il piacere di un buon timballo di anelletti o di un piatto di pasta con i ricci. In fondo, a volte **basta poco per innamorarsi... anche di una città**".

La nostra chiacchierata è finita. Ci salutiamo, Warren rimane lì seduto in quel bar del centro storico. Ordina un altro caffè, accende una sigaretta e ricomincia a leggere il vecchio romanzo che teneva tra le mani, con la copertina piena di colori.

*The first time I arrived was in 1990, when I had already moved from the United States to Italy. I used to live in Umbria, but a job opportunity brought me here. I have two opposing flows of memory of my first trip to the city. I had an appointment in the building on Via Notarbartolo, where Judge Giovanni Falcone used to live. When I arrived, some escort agents were on the street holding machine guns. I looked around, and there was an atmosphere of fear. Right then, I thought: 'I could never live in a place like this'. Then, in the evening, I had dinner with the host family, and the landlord had bought a tray of pizza by the slice from a bakery. We drank bulk wine, bottled without a label. Its colour wasn't that inviting, and the alcohol content was exaggeratedly high. And yet, this wine with that rustic pizza created a perfect marriage. I still remember the incredible full-bodied taste of that dinner".*

*Ten years later, in 2000, another job opportunity brought Warren back to Palermo.*

*"Back then, I was involved in music. **I used to write about jazz** for some magazines, and Cipri and Maresco [two Palermo-born screenwriters and directors] asked me to collaborate on a program of events close to the 100th anniversary of Louis Armstrong's birth. I was wavering between accepting or not because of my unpleasant memory of the city. Nonetheless, since I've always dreamed of living near the sea, I said to myself: 'Why not try again?' And as soon as I set foot in Palermo, I found a different city. It was reborn, and its historical centre was finally living and livable. There was a desire for redemption. So, I decided to settle here. And today, twenty-three years later, I say I couldn't have chosen **a better place to live**".*

*For some years, Warren has been working for the ISMETT [Centre for organ transplantation] as an editor and supervisor of medical and scientific texts to be translated into English.*

*"I love Sicily. It's a wonderful island. And Palermo, especially, exudes art, culture, and history. There is a wonderful sea, and you can drink good wine – I love Frappato wines as well as Etna, either white or red – and you don't need a lot of money to sumptuously eat if you buy street food like a slice of sfincione or a sandwich filled with spleen or panelle and croccché. I must admit, though, that there's nothing like the pleasure of eating a delicious timbale of anelletti pasta or a plate of pasta with sea urchins – with all due respect for street food, which is excellent here. After all, sometimes **it doesn't take much to ignite love... even when it comes to a city**".*

*Our chat is now over. We say goodbye, and I leave. Warren stays seated there in that café in the historical centre. He orders another coffee, lights a cigarette and resumes reading the old novel he held in his hands with the colourful cover.*

# Ricette d'amore (e di connivenza in cucina)

L'amore è un mistero, si sa, ma ancora di più è un mistero la convivenza. Condividere lo spazio, il tempo, l'armadio, il bagno e la cucina, rimane in assoluto la più grande azione diplomatica dell'universo, tanto che penso sempre che i Grandi della Terra dovrebbero semmai consultarsi con le coppie al 50esimo anno di matrimonio, se ne esistono ancora, e chiedere loro come siano riusciti a coniugare, di volta in volta, livelli e dislivelli, quale tattica gli ha impedito di accecarsi reciprocamente con lo spazzolino da denti, quale strategia gli ha permesso di arrivare in orario a lavoro nonostante l'altro.

Personalmente, pur essendo in generale abbastanza conciliante, ho dei problemi al risveglio, per esempio, e non sopporto che mi si rivolga la parola prima del caffè. Del terzo caffè, almeno. E questo vale solo se è "il mio caffè" quella marca lì, quella moka lì, da bere così come piace a me, se no, rimango intrattabile. Sì, la colazione, ancora lei, quel momento in cui fai i conti con il mondo che ti si affaccia intorno. Se esiste una psicologia della colazione lo sanno solo i baristi, secondo me. Il mio preferito sa bene che, quando mi vede incedere incerta con gli occhiali da sole sul naso e l'andatura immusonita, basta che mi faccia un cenno di assenso posizionando il piattino sul banco, preludio al caffè, cocente, scuro, ristretto come gli orizzonti di chi ancora non ha del tutto scollato le palpebre.

Per me è una tradizione familiare, in casa mia non si apriva bocca prima del caffè, la moka 12 tazze veniva depositata con la sacralità di un ostensorio sul tavolo, accanto alle tazzine e ognuno attingeva a piacere avendo cura di rifarla qualora il prezioso liquido cominciasse a scemare.



GABRI E MIKE

Il profumo del latte tiepido dei miei fratelli mi irritava, così che ho preso l'abitudine di prendere il caffè altrove, in giardino preferibilmente.

Ecco, credo che, se già la tavola è un terreno di incontro bello ma complesso, la colazione ne sia un prodromo francamente rischioso. E se era un problema con i fratelli, come fanno quelli che si mettono insieme e magari provengono da colazioni opposte del pianeta? A colazione, gli opposti, si attraggono o si distruggono? O si distruggono?

Gabriella, di Palermo, e Mike, londinese puro, vivono insieme da otto anni (OTTO, cioè quasi tremila colazioni) e non ho potuto fare a meno di chiedermi se, a colazione, si amano lo stesso. Mi hanno risposto in due lingue e una sola voce, insomma ho scoperto molto di più...

## RECIPES OF LOVE (AND KITCHEN CONNIVANCE)

*It is a well-established fact that love is a mystery, yet cohabitation is even more so. Sharing your space, time, closet, bathroom, and kitchen is the most remarkable diplomatic endeavour in the universe indeed. I have always thought that the Greats of the Earth should if anything, consult with couples at their 50th year of marriage – assuming there are still any left – and ask them how they managed to combine, from time to time, levels and gradients, what tactic prevented them from blinding each other with a toothbrush, and what strategy allowed them to get to work on time despite the partner.*

*As for me – although I'm generally quite conciliatory – I'm somehow a misanthrope soon after I wake up, and I can't stand being spoken to before I have my cup of coffee. Better yet, my third coffee, at least. And this only works if it's "my coffee", that specific brand and Moka to drink how I like it. Otherwise, I'll be unbearable. Yes, once again, breakfast time: when you come to terms with the world around you. To me, only bartenders know whether the psychology of breakfast habits exists. And my favourite one knows that whenever he sees me approaching unsteadily, wearing my sunglasses, apparently in a bad mood, he simply has to nod at me and put a saucer on the counter as a prelude to my scorching, dark, extra-strong coffee, which is what I need to open my eyes properly.*

*For me, it's a family tradition. Nobody used to 'utter a word' in my family house before drinking coffee. The 12-cup Moka was put on the table next to the cups – with the same reverence as a monstera – and we helped ourselves from it, being mindful of preparing the precious liquid again when the Moka ran dry. The scent of the warm milk that my brothers used to drink bothered me, so I got into the habit of enjoying my cup of coffee elsewhere, preferably in the garden.*

*I think that while the table is a joyful yet complex meeting ground, breakfast time is a somewhat risky prodrome. And if it was a problem with my brothers, how do people manage to stay together even though they may have opposite breakfast habits on the planet? Opposite breakfast habits attract or distract? Or destroy themselves?*

*Gabriella, from Palermo, and Mike, a pure Londoner, have cohabited for eight years (EIGHT, which means almost three thousand breakfasts) and I couldn't help but wonder if their love has remained unchanged even at breakfast. They answered me in two languages but only one voice. In short, I discovered much more...*

## Menù e menage

DI PAOLA MARINO



### Da quanto tempo vivi a Londra?

**G** 20 anni, volevo cambiare aria...

**M** Tutta la vita, non esiste posto migliore in cui vivere.

### Qual è il tuo rapporto con il cibo e con la cucina?

**G** Cibo e cucina sono l'amore della mia vita (sì, certo, anche Michael!), sono un po' ossessiva e perfezionista, sono una pasticciera qualificata (due anni di college, giusto per dire) e possiedo anche il mio personale, chiccosissimo, forno per pizza!

**M** Sono un cuoco amatoriale entusiasta, mio padre è di Hong Kong e amo molto la cucina cinese e del sud est asiatico, anche quella italiana naturalmente (Gabriella dice che sono bravo anche se invento un sacco di cose).

### Piatto preferito?

**G** Classic spaghetti alle vongole!

**M** Cernia al vapore con zenzero e cipollotti. Un classico della cucina cantonese.

### C'è un piatto "del cuore" nel senso della memoria, una madeleine, insomma?

**G** Il brociolone della nonna non vale? Mike me lo ha preparato una volta e ha fatto una cosa eccellente.

**M** Non proprio un piatto, ricordo però la prima volta che ho assaggiato il mango a Hong Kong, non dimenticherò mai il profumo, la consistenza della polpa e la sensazione del succo che mi gocciolava sul viso.

# Menù e menage

DI PAOLA MARINO

## Sai che coltiviamo mango in Sicilia da un po'?

**M** Devo provarlo!

## Cosa prepari per il tuo pranzo delle feste ideale?

**G** Sono tradizionalista: pappardelle fresche al ragù, ovviamente fatte in casa e agnello con patate

**M** Per le feste di famiglia spesso andiamo fuori a mangiare Dim Sum (qualcosa come tapas ma cinesi)

## Ecco, appunto: come conciliate tradizioni così diverse? Mettete a tavola agnello e Dim Sum?

**G** In realtà alterniamo, decide chi cucina! Insomma sembrano inattaccabili, quasi mi stizzisco per tanta armonia, io, che a privarmi della pasta al forno o della carbonara piango.



## Insisto: Come iniziano le tue giornate?

**G** Mangiando: mi sveglio sempre affamata, Mike mi segue (gli porto spesso la colazione a letto, quindi il suo menù dipende dal mio)

**Sembrano così allegri che le mie teorie si sgretolano, sarò costretta a pensare che il problema sia solo mio, ma non riesco a darmi per vinta.**

## A colazione, caffè e via o tavola imbandita?

**G** Tavola imbandita! Chiunque sia stato da noi te lo confermerà! Sempre un mix di dolce e salato, torte, pane, marmellate o simili, uova, bacon, formaggio, fagioli e salsicce se siamo in vena british. Cuciniamo anche su richiesta. Certo non è lo standard ma un classico dei weekend o di quando abbiamo ospiti

## Ok, quindi qual è lo standard?

**G** Variamo spesso. Dal porridge ai sandwich con bacon, a volte dolci, a volte italianissimi biscotti e caffè, o toast con fagioli (mamma mia mi sta venendo fame!), altre volte cereali o granola. Una volta abbiamo divorato un avanzo di pizzaiola, un'altra avanzo di carbonara...

## Ma non litigate nemmeno per il caffè?

**G** Beh, recentemente sono passata dal mio doppio espresso al caffè lungo stile inglese (I have recently moved from double espresso to long brit style coffee)

## (finalmente una gioia, ma...)

**G** Ormai anche per questo (ed è stato Mike) non posso più bere caffè "di caffettiera"

## Cocktail o vino?

**G** Vino bianco ghiacciato

**M** Negroni se esco a bere, vino a tavola

## Cioè non discutete per decidere che bottiglia ordinare?

**G** In realtà Mike beve tutto, quindi in genere sono io ad avere l'ultima parola

## A fine pasto: amaro o tisana digestiva?

**G** Amaro forever

**M** Grappa barricata

## How long have you lived in London?

**G** Twenty years. I wanted a change of scenery.

**M** My whole life, there's no better place to be.

## What is your relationship with food and cooking?

**G** Cooking and food are the love of my life (yes, Michael too!), I'm a bit obsessive and a perfectionist, I'm a qualified pastry chef (2 years of college just for the fun if it!) and I have my own super swanky pizza oven.

**M** I'm a very enthusiastic home cook, my father is from Hong Kong, so I like cooking Chinese and south East Asian cuisine and Italian of course (Gabriella says I'm good at it, even if I make lots of things up)

## What dish do you like the most?

**G** The classic spaghetti pasta with clams!

**M** Steamed garupa (it's a fish) with ginger and spring onion. A Cantonese classic.

## Is there a dish particularly meaningful to you in terms of a long-ago memory, a *madeleine*-like dish?

**G** Does my grandma's brociolone [roulade meat dish] count? Mike made it for me once and it was excellent!

**M** Not exactly a dish but the first fresh mango I ever tried in Hong Kong - I'll always remember the smell, the texture of the flesh and the feeling of juice dripping down my face.

## Did you know we've been growing mangoes in Sicily for a while?

**M** I must try it!

## What do you cook for your ideal holiday lunch?

**G** I'm a stickler for tradition: fresh pappardelle pasta with meat sauce - homemade indeed - and lamb with potatoes.

**M** On family occasions we often went out for Dim Sum to celebrate (something like tapas but Chinese).

## So, how do you reconcile such different traditions? Lamb and Dim Sum together on the table?

**G** We alternate, whoever is in charge gets to decide

In short, they seem unchallengeable. I'm getting annoyed by so much harmony. I cry when I'm deprived of baked pasta or carbonara.

## How do you start your days?

**G** With food, I always wake up ravenous, Mike follows my lead (he often gets his breakfast served in bed, so his breakfast follows my mood)

They seem so cheerful that my theories are crumbling. I'm inclined to think the problem is me.

## Anyway, I don't give up: at breakfast, do you quickly grab a coffee and leave, or is your table set?

**G** Table set! And anyone who has been our guest can tell you! Always a mix of sweet and savoury, cake, bread, jams and similar, Eggs, bacon, ham cheese, Beans and sausages if we are in British mood, We cook upon request, that's of course not the standard breakfast, more for weekends and guest.

## Okay, so what's your standard?

**G** We vary a lot from porridge, to bacon sandwich, sometimes we go get fresh pastry, occasionally I have very Italian style biscuits with coffee, Sometimes beans on toast, Mamma mia! I'm getting hungry! Cereals or granola sometimes, Once we had leftover pizzaiola, Another time leftover carbonara.

## But, don't you even fight over coffee?

**G** I have recently moved from double espresso to long British style coffee.

## (I'm trembling and suffering silently) Who influenced whom?

**G** I have definitely influenced Mike there, Always good quality beans (I got them shipped from Italy for some time!). Espresso is the second (and any other) coffee of the day. He has basically stopped drinking tea since I introduced him to the real coffee.

## (Finally a moment of joy! but...)

**G** Actually, because of this (and it's Mike's doing) I can't drink coffee from *caffettiera* anymore.

## Cocktail or wine?

**G** Iced white wine.

**M** Cocktails for drinking, wine with a meal

## So, don't you argue about what bottle of wine to order?

**G** Mike drinks anything, so I normally have the last say.

## And what about your after-dinner drink?

**G** Amaro forever

**M** Grappa aged in oak barrels.

# Menù e menage

DI PAOLA MARINO

**Va be' questa era facile. Ma mi sa che l'amore sconfigge ogni barriera, anche quella gastronomica. Mi chiedo se non siano mai in imbarazzo o in qualche situazione strana a tavola, ridono.**

**G** Beh, una volta avevo tolto tutti i calletti dalla carne per darli al cane, ma quando li ho passati a Mike perché li desse al suddetto cane, se li è mangiati lui invece!

**M** Al ristorante turco avevo quasi terminato una enorme coscia di agnello quando improvvisamente una pioggia di occhi di Allah che decoravano il soffitto mi è cascata sul piatto. Allora mi hanno prontamente portato una seconda coscia di agnello e niente, trovavo scortese non mangiarla tutta. Uscendo dal ristorante ero così pieno da non riuscire a camminare!

**G** E poi c'è quella volta che Mike ha cucinato una pasta con i finocchi per me, e quando ho obbiettato mi ha risposto "C'era questo"

**Era orrenda? Chiedo fiduciosa...**

**G** Era deliziosa. Ma ha perso la ricetta e non l'ha mai più riproposta.

Insomma l'amore che governa il sole e l'altre stelle, ha la meglio pure sul palato, sembrerebbe, persino al mattino e per qualcuno anche prima del caffè. Un poco li invidio, per la varietà del menù, certo, ma anche per la ricetta di pasta e finocchi. Quanto a me, non chiedetemi niente, vi prego, almeno fino al terzo, comodo.

Gabriella De Marco: palermitana doc che vive a Londra dai primi 2000. Consulente legale professionista ma non ci bada: vuole solo sperimentare nuovi cibi - sia da mangiare che da cucinare, insieme al suo compagno e al loro adorabile quadrupede.

Michael Ho è un londinese puro di origini cinesi. Artista nell'anima, esprime la sua creatività anche nei pasti deliziosi che cucina per la sua amata.

**Okay, that was easy. I think love breaks down all barriers, even the gastronomic ones. I wonder if they have ever experienced embarrassment or a weird situation during mealtime: they laugh.**

**G** I have few... once we were having meat and I kept aside the hard callous cartilaginous bits for the dog, I passed them to mike to feed to said dog and he ate them instead!

**M** I went to a Turkish restaurant, almost finished a gigantic lamb shank when a massive evil eye fell from the ceiling to my plate, so the staff gave me another whole gigantic lamb shank and, because I thought it was rude to refuse, I ate it all. When we left restaurant I couldn't even walk for how full I was.

**G** There's the time when mike made pasta con i finocchi for me, I complained immediately and he told me "well, that's what we are having".

**Was it terrible? I ask her confidently...**

**G** It was delicious. But he lost the recipe and never proposed it again.

In short, the love that rules the sun and the other stars wins over the palate – it would also seem in the morning and, sometimes, even before drinking coffee. I envy them a little for the variety of the menu – of course – but also for the recipe of pasta and fennels. As for me, please, don't ask me anything until the third, cosy cup of coffee, at least.

Gabriella De Marco is a native palermitana established in London since early 2000. She is a law professional, but she doesn't care: she only wants to experiment new food, both eating and cooking, with her partner and their lovely dog.

Michael Ho is a true Londoner with Chinese roots. An artist at heart, he conveys his creativity in the lovely meals he cooks for his loved one.



MIKE E IL PADRE AL MERCATO DI BALLARÒ

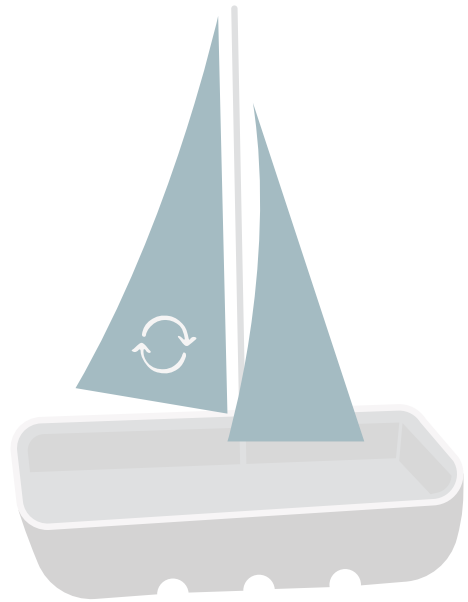
# Niente è per sempre tranne il polistirolo

È che io sono un essere banale, superficiale fino al fastidio certe volte, infatti, mica me lo ero mai chiesto con cosa si espande il polistirolo espanso. Come nelle mie etimologie fantastiche, devo averci pensato qualche volta, ma così, avrò considerato al massimo che *espanso* ed *espansivo* hanno la stessa radice, e chi sa poi cosa aveva dovuto espanderle 'ste benedette vaschette che, nella mia percezione, nascevano minuscole sfere, trasformandosi poi nell'indispensabile e ingombrante struttura di protezione del mio mac, ma anche di certa cristalleria così sottile da sembrare aria. Et voilà: **aria**. Il polistirolo espanso è 90% aria e 10% plastica. La stessa plastica proprio dei vasetti di yogurt o delle vaschette di mozzarella, delle bottiglie d'acqua, di certe sedie da lido d'antan.

Banale e superficiale ma d'indole estremamente curiosa, scopro così che il **polistirene** (o polistirolo, sono la stessa cosa con due nomi, misteri italiani) avrebbe in effetti l'**impatto ambientale meno odioso** tra tutti gli imballaggi alimentari.

Dice ma non la guardi la TV? Sì, ma siccome il cervello mi va a spizzichi e bocconi dopo mi devo documentare.

In genere la prima domanda che mi faccio è "Ma prima come facevamo?" e la risposta è "Male". Cioè, parliamo di tempi meno consapevoli, chiaro, ma sappiamo tutti che le fragole avvolte nella carta sono condannate a una resistenza di circa 4 minuti prima di trasformarsi in poltiglia. E non parliamo del pesce avvolto nel giornale (sembra, true story, che il preferito dai pescivendoli fosse il Sole 24 Ore che aveva, all'epoca, fogli più resistenti della media, così almeno raccontava un giornalista con cui mi intrattenevo secoli or sono) ma il pesce avvolto nel giornale non è che si conservi benone e in più, potremmo discutere di quanto il contatto con inchiostri, magari blasonati, trasformi il pesce.



### THE TRIUNE CYCLE

*The thing is that I'm a trivial being, so superficial to be annoying sometimes. In fact, I've never wondered what expands polystyrene foam. As in my fantastic etymologies, I must have thought about it sometimes incidentally, simply considering that the words expanded and expansive have the same root. And who knows what expands those blessed trays, which I perceive as tiny spheres, then turned into the indispensable and bulky packaging of my Mac, but even of some glassware so thin as if made out of **air**. There we are! Air. Expanded polystyrene is 90% air and 10% plastics. The same as yoghurt jars or tubs of mozzarella cheese, bottles of water, and some chairs from yesteryear-style equipped beaches.*

*Trivial and superficial but extremely curious, I learnt that **polystyrene** would have **the least loathsome** environmental impact among all food packaging. You can say: but don't you watch TV? Yes, but since my brain works in dribs and drabs, I have to gather information afterwards.*

*Usually, I first wonder: "What did we use to do?" The answer is: "We used to get it wrong". I know we recall a time of less awareness, but we all are aware that strawberries wrapped in paper take no more than four minutes before turning to mush.*

*And not to mention the fish wrapped in layers of newspaper – true story: it seems that fishmongers liked best the Il Sole24 ore for its sheets sturdier than the average, as a journalist with whom I used to speak ages ago told me. Anyway, fish wrapped in layers of newspaper doesn't keep well.*

*And we could discuss how much coming in contact with inks – though emblazoned they might be – could affect fish.*

C'è poi la sicurezza alimentare, la faccenda del peso che incide sui trasporti, l'igiene, lo spreco e chi più ne ha più ne metta. Ora possiamo comportarci come i bambini e volere tutto ma, ahinoi, chi più chi meno, siamo cresciuti e il nostro obiettivo deve essere permettere ai nostri figli, nipoti e affini di crescere pure loro, magari in un pianeta più pulito e consapevole.

Molto semplicemente, come in molte cose della vita quotidiana, siamo costretti a mediare e a scegliere su cosa preservare prima. In più, e mi auto-bacchetto senza pietà in quanto essere umano, non posso rendere responsabile dell'inquinamento l'imballaggio plastico, perché non si è mai vista una vaschetta abbandonare il frigo indossando occhiali da sole e camicia hawaiana per andare al mare. Mentre si è visto di certo qualche ingenuo mollare la vaschetta in spiaggia ignorando il vento che la trascinava o, peggio ancora, abbandonarla lì, in un improvvido sacchetto contenente altre schifezze, come se il mare facesse la differenziata, la prima onda prende il sacchetto, la seconda lo apre, la terza distribuisce i rifiuti. No eh.

Invece viene fuori che **l'Italia sarebbe prima in Europa per tasso di riciclo** e seconda per quello di circolarità, cioè il tasso di materiale riciclato e reimmesso nell'economia (dati ASSOAMBIENTE).

Applausi, finalmente! E anche che esistono plastiche e plastiche, ma anche cento modi per trattarle da quando nascono a quando ri-nascono.

Proviamo a capirci qualcosa? Intanto la storia della differenziata è un ciclo in tre fasi concatenate e indispensabili l'una all'altra: raccolta, separazione, trasformazione, come nelle storie d'amore (...).

*Then, there is food safety, the weight that impacts transportation, hygiene, waste, and so on and so forth. Now, we could even behave like children who want everything but, alas, we are somehow grown up, and our goal must be to allow our children, grandchildren and relatives to grow up, too, hopefully on a cleaner and more aware planet.*

*To put it straightforwardly, we are obliged to mediate and choose what to preserve first, as for many things in our daily life. Moreover – and I blame myself mercilessly as a human being – we cannot blame plastic packaging for pollution because nobody has ever seen a tray jumping out of the fridge wearing sunglasses and a Hawaiian shirt to go to the seaside. Conversely, we have seen some naïve humans leaving it on the beach, ignoring the wind that would drag it or, even worse, improvidently abandoning it in a bag containing other trash, as if the sea would recycle it. The first wave would take the bag, the second would open it, and the third would spread the waste. No way!*

*Nonetheless, it has turned out that **Italy ranks first in Europe for recycling rate** and second for circularity, which means the rate of material recycled and reintroduced into the economy (data gathered from ASSOAMBIENTE). Cheers for us, eventually! Plus, there are different types of plastics and a hundred ways to treat them from birth to re-birth. Let's try to delve further.*

*Recycling is a cycle performed in three phases, interlinked and indispensable to each other: **collection, separation, and transformation** – similar to love stories (...).*

# Buono a sapersi

DI PAOLA MARINO

All'inizio ci siamo noi che produciamo rifiuti ma avendo cura di raccogliere insieme plastiche, vetri, carta, metalli e via così. Materiali che vengono poi portati negli appositi centri - pochi ancora, troppo pochi, il ch  ci costringe a esportare rifiuti (dice ma non esportavamo prelibatezze, musica e arte? Eh. Non solo) - in questi, pur pochi centri, la tecnologia   straordinariamente avanzata.

Insomma perfettamente in grado di riconoscere le plastiche, cio  di distinguere, per esempio, il materiale di cui   fatta la vaschetta (aria al 90% incredibile, non ci posso pensare) da quello, simile ma non identico, di cui   fatta la pellicola che la sigillava un tempo, e di distinguere e mettere insieme, plastiche - polistiroli - simili in diversi gruppi: bicchierini da yogurt da una parte, vaschette dall'altra, avanzi dell'ennesima pinza da bucato rotta da un'altra ancora.

Infine, come in ogni bel romanzo di crescita, la **trasformazione**, quel processo in cui i materiali vengono lavorati per tornare, tutti nuovi e belli, al mondo.

MA non tutti, i materiali di scarto, lo scarto dello scarto, quelli che non possono essere trasformati, finiscono nell'odiato inceneritore. Fine della Storia. Fine di tutte le storie, insomma, l'inceneritore   il paese del non ritorno.

C'  invece quell'altra storia l  che pu  non finire praticamente mai: raccolta, separazione, trasformazione e quindi nuova vita, cio  la vaschetta del pesce di ieri   quella per la frutta di domani che sar  quella dello yogurt di dopodomani e diventer  una pinza da bucato al suo terzo o quarto ciclo di vita. Non so, io lo trovo fantastico.

*We are the starting point. We produce waste but take care to collect plastics, glass, paper, metals and so on. Then, such materials are brought to the recycling plants – still too few in numbers, which forces us to export waste (but... isn't it said that we export delicacies, music and art? Nope, not only!). Although still few, the technology they have adopted is extraordinarily advanced.*

*In short, they can recognise plastics, for example, by distinguishing the material the tray is made of – 90% air (how amazing it is!) – from the similar but not identical plastic PVC film that sealed it. And likewise, they can distinguish and collect plastics, polystyrene, and similar materials in different groups by type: yoghurt cups, trays, and yet another broken laundry clothespin, etc.*

*Finally, as in any beautiful coming-of-age novel, the **transformation** processes these materials to return them new and beautiful to the world.*

*BUT not all of them. The residual materials, the waste of the waste that cannot be transformed, end up in the much-hated incinerators. The End. The end of all stories. In short, the incinerator is the land of no return.*

*Nonetheless, there is also a never-ending story: collection, separation, transformation and new life. The fish trays of yesterday will be used for fruit tomorrow and for yoghurts the day after tomorrow and will become a laundry clothespin in its third or fourth life cycle. What to say?! I find it fantastic! How many stories could the tray tell us? And it must already have many because, for example, in our stores, trays are made out of recyclable, recycled material.*

Quante storie avrà da raccontare la vaschetta? E ne ha già molte perché per esempio, in negozio, le nostre vaschette sono già materiale da riciclo (“da” nel senso di provenienza e anche in quello di destinazione, che preposizione bellissima mi sembra questa “da”!).

A questo punto, sì perché bisogna pur fare il punto dopo tanto sproloquio, la storia è questa: noi non possiamo fare a meno di proteggere il cibo, perché è prezioso (e in alcuni casi sarebbe illegale). Possiamo però fare scelte oculate e sane, utilizzando imballaggi che nascono già a impatto ridotto e in più che sono riciclati e riciclabili.

A questo punto sta a te decidere come collaborare a migliorarti la vita, nessuno pretende che abbia in casa un impianto di trasformazione ma puoi:

1. Riutilizzare più volte la vaschetta. No, niente orribili portapiante per carità ma in cucina ci sono molte situazioni in cui una vaschetta che puoi velocemente risciacquare torna utile, no?
2. Smaltire correttamente perché gli impianti sono intelligenti ma talvolta un poco superficiali come me e, per esempio, se getti vaschetta e film in pvc insieme loro non li riconoscono, vanno staccati anche se poi stanno entrambi nella plastica.
3. Se per qualche ragione utilizzi all'esterno le vaschette, non abbandonarle alle intemperie che hanno il brutto vizio di farle volare verso il mare.

GRAZIE A FABRIZIO BERNINI DI COOPBOX  
PER AVER ASSECONDATO PAZIENTEMENTE  
E SAPIENTEMENTE LA MIA CURIOSITÀ.

*At this point – yes, because we need to recap after such a long-lasting discussion – the thing is: we can't help but protect food because it's precious – and in some cases, it would be illegal otherwise. However, we can make wise and healthy choices by using low-impact packaging that is also recycled and recyclable again and again. Hence, it's up to you to decide what strategies to adopt to improve your life. Nobody is required to have a processing plant at home, but you can:*

1. *Reuse plastic trays several times. No, I don't mean those awful plant holders, for heaven's sake! But in the kitchen, there are many occasions for a tray – which you can quickly rinse – to come in handy.*
2. *Properly recycle because systems are intelligent but sometimes somewhat superficial, like me. So, if you throw a tray with its PVC film still attached, they won't recognise them as two items. They must be separated even though you throw both in the bin to recycle plastics.*
3. *Avoid leaving any trays you used for some reason outside, preventing them from being at the mercy of the weather, which has the bad habit of making them fly towards the sea.*

THANKS TO FABRIZIO BERNINI OF COOPBOX  
FOR PATIENTLY AND SKILFULLY  
INDULGING MY CURIOSITY

# Il carretto passava e quell'uomo gridava

# ascaretti!

La musichetta del furgoncino dei gelati me la ricordo ancora. Puntuale, alle 3 del pomeriggio in estate, la iniziavo a sentire in lontananza. Piano piano si sentiva sempre più nitidamente, e questo voleva dire solo una cosa: **l'ascaretto era a pochi minuti da me.**

Ora l'Ascaretto forse non esiste nemmeno più. O magari ha un altro nome. Mi piacerebbe, comunque, ritrovarlo prima o poi.

Rappresenterebbe per me, e non solo per me, un bel tuffo nel passato. Ma siamo ormai nell'era delle consegne a domicilio, dei riders che ti portano tutto a casa quando vuoi, dove vuoi ed a strettissimo giro. Si è perso il gusto dell'attesa. Che, a volte, è anche tortura. Ma è una sensazione che dovremmo riscoprire quella dell'attesa. Il tutto e subito non è sempre meglio. **Dall'attesa si impara molto.** Almeno questo è ciò che penso io. E, credetemi, attendere l'Ascaretto era uno dei momenti più belli dell'estate da bambino.



FULVIO VIVIANO  
Giornalista Journalist

## AS THE CART PASSED, THE MAN SHOUTED OUT: "ASCARETTI!"

*I still remember the jingle of the ice cream van. I could hear it in the distance at 3 o'clock in the summer afternoons. It was getting closer and closer slowly, and it meant only one thing: the Ascaretto [a traditional local thick bar of ice cream on a stick resembling the Magnum] **was just a few minutes away from me.***

*Today, the Ascaretto is probably out of production. Or maybe, its name has changed. Anyway, I'd like to find it again sooner or later.*

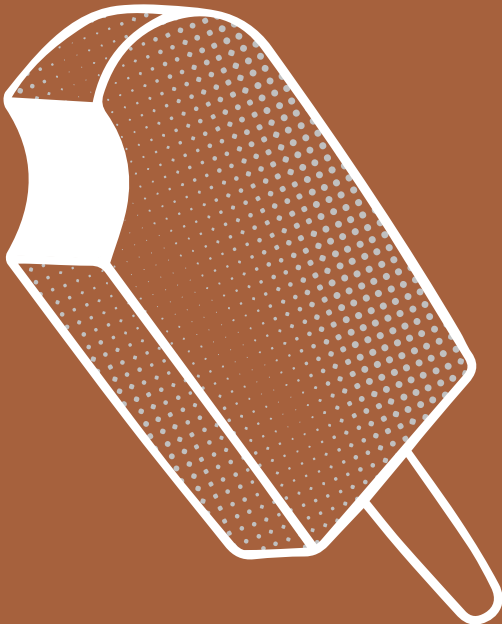
*It would be a pleasant blast from the past, for me and not only. But we are now in the age of home deliveries, riders who quickly take everything home whenever and wherever you like. The once-cherished experience of waiting has been lost. Which, sometimes, can be a challenging experience. And yet, waiting is a feeling we should rediscover. Having everything immediately is not always better. **You can learn a lot from waiting.** At least, that's the way I see it. And, believe me, waiting for the Ascaretto was one of the loveliest moments of my childhood summer.*

C'era una volta l'Ascaretto... e ancora c'è!

Le truppe coloniali italiane venivano chiamate "àscari" (con pronuncia sdrucchiola); il termine deriva dall'arabo askar (soldato), e l'Ascaretto sarebbe stato chiamato così perché la fila ordinata di gelati sullo stecco ricordava, appunto, una schiera di soldati.

Ora qui si aprirebbe un caso, perché **alcuni riconducono l'invenzione dell'ascaretto al gelataio palermitano Oreste Rizzo**, che guidava un carretto dei gelati intorno alla fine dell'800. Ma esiste la storia parallela, e meglio documentata, di un probabile "cugino del siciliano" brevettato come "**Pinguino**" nel 1938 dal gelataio napoletano Pepino per la sua gelateria di Torino. Pare addirittura che il gelato di crema di latte ricoperto dal croccante cioccolato fosse **tra i favoriti della Casa Reale**.

Sarebbero arrivati molto dopo il "Cremino", il "Mottarello", il "Magnum" e l'amatissima "Bomboniera", sovrana dell'intervallo al cinema (ma anche allo stadio). Dunque, l'Ascaretto esiste ancora, si è solo evoluto in forme e dimensioni diverse. Sul carretto dei gelati, ahinoi, non c'è molto da fare, quello è evoluto in forma ben diversa, meno romantica in effetti più razionale e pratica. Non resta che farlo sopravvivere con tutto il suo fresco, gustoso e colorato carico, nei racconti di chi lo ha gustato, preservandone la memoria.



*Once upon a time, there was the Ascaretto... and still is!*

*The Italian colonial troops used to be called 'àscari' (a proparoxytonic word, i.e. uttered with an acute accent on the third syllable from the end). The term derives from the Arabic word 'Askar' (soldier), and the name Ascaretto would have stemmed from the neat row of ice creams on a stick that resembled a host of soldiers.*

*The attribution of the 'paternity' would cause a debate because **some people trace the invention of the Ascaretto to the Palermo-born ice cream maker Oreste Rizzo**, who used to drive an ice cream cart around the end of the 800. Likewise, there is a parallel and better-detailed story of a probable "relative" of the Sicilian Ascaretto, which Neapolitan ice cream maker Pepino patented as the "Pinguino" in 1938 for his ice-cream parlour in Turin. Plus, people have a traditionally-held belief that this ice cream, coated with crunchy chocolate, was **among the favourites of the Royal House**. The "Cremino", the "Mottarello", and the "Magnum" would enter the market much later together with the beloved "Bomboniera", sovereign of the interval at the cinema – and at the stadium as well. So, the Ascaretto still exists, though it has evolved into different shapes and sizes. As for the ice cream cart, alas, there isn't much to do. It has changed differently into a less romantic way, yet more rational and practical. All that remains is to make it survive in the stories of those who used to enjoy it by preserving the memory with all its fresh, tasty and colourful load.*

## **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

## **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



prezzemoloevitale.it • prezzemoloevitale.com • prezzemoloevitale.co.uk

Spediamo in tutta Italia  
da **€9,90**

In tutta Europa  
da **€19,90**

We deliver all over UK  
from **£9,90**

All over EU  
from **€19,90**