

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6

I LEGUMI

Una risorsa preziosa

LEGUMES

A precious resource

PAG 12

BARBECUE VEGETALE

Grill in tutte le salse

VEGGIE BBQ

Grilling in every style

PAG 22

IL POTERE DELLA FRAGILITÀ

Le cialde di Montecatini

THE POWER OF FRAGILITY

The Cialde of Montecatini

PAG 26

VITA DA CANI (E GATTI)

Dieta per i nostri amici

LIFE OF DOGS (AND CATS)

Diet for our pets



Prime di Primavera
Piccole cose utili in cucina e non solo

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

ANNO 2 - VOL. 2 - MARZO/APRILE/MAGGIO 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 3,7,10,32-39 TONY CAPELLI

PAG 8 ARCHIVIO LEGÙ

PAG 12-17 ENRICA MASSARO

PAG 20, COPERTINA, FLORENCE SUN

PAG 22-25 ARCHIVIO BARGILLI

PAG 27 ARCHIVIO GIUSEPPE BARILLARO

PAG 26 ULIANA SEMENOVA - PAG 28 SUSAN Q YIN

CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI

Copyright ©2025 Prezzemolo & Vitale SPA

Via G. Leopardi, 14 - 20123 Milano (Italia)

prezzemoloevitale.it

prezzemoloevitale.com

Seguici su



Prezzemolo e vitale

Prezzemolo e vitale UK



Prezzemoloevitale

PrezzemoloevitaleUK



26



12



32



06

Contenuti

Contents

04 *Editoriale*

LETTERE DI PRIMAVERA
SPRING LETTERS

Giusi Vitale

06 *Buono a sapersi*

I LEGUMI:
UNA RISORSA PREZIOSA
NELLA VERSIONE PIÙ SEMPLICE
INTERVISTA A MONICA NERI

LEGUMES:
A VALUABLE FOOD SOURCE
IN THEIR SIMPLEST VERSION
INTERVIEW WITH MONICA NERI

Paola Marino

12 *Do Eat Yourself*

BARBECUE VEGETALE:
DALLE ORIGINI
ALLE GRIGLIATE DI OGGI

VEGETABLE BARBECUE,
FROM ITS ORIGINS
TO TODAY'S GRILLS

Macco di Favole

22 *Siamo i nostri produttori*

IL POTERE DELLA FRAGILITÀ:
LE CIALDE DI MONTECATINI
INTERVISTA A VALENTINA BARGILLI

THE POWER OF FRAGILITY:
THE CIALDE OF MONTECATINI
INTERVIEW WITH VALENTINA BARGILLI

Paola Marino

26 *Dire, fare, mangiare*

A TAVOLA
CON I NOSTRI MIGLIORI AMICI
CONSIGLI UTILI PER LA DIETA
DI CANI E GATTI
INTERVISTA A GIUSEPPE BARILLARO

HAVING A MEAL
WITH OUR FURRY BEST FRIENDS
THEIR HEALTH TOO,
STARTS WITH THEIR DIET
INTERVIEW WITH GIUSEPPE BARILLARO

Antonello Ravetto Antinori

31 *Enogastrologia*

L'OROSCOPO DI MAP
MAP'S HOROSCOPE

32 *Indispensa*

NON SOLO DOLCE
LA DISPENSA DI PRIMAVERA
SI FA NUOVA DI COSE BUONE

NOT JUST SWEET:
A SPRING LARDER
FULL OF FRESH DELIGHTS

SPRING LETTERS

Giusi Vitale

Dear Susanna,
Good evening, even if it's almost bedtime!
What a pleasant surprise your letter was! I truly appreciate your kind words about my editorial. I read your letter while in London and decided to wait until I got home to answer you (for reasons I can't quite explain!).

I'm delighted that we at Prezzemolo & Vitale have found a place in your hearts and also played a role in turning my beloved Palermo again into a sought-after destination for your Christmas holidays. In this whirlwind of life, we always manage to find strength in something meaningful and rise to the surface with a beautiful smile, ready to face any new challenge. Like you, I've encountered many hindrances along the way. I believe this is a shared experience among many of us women. And yet, I always try to look ahead — not to forget my past but to learn from it rather than let it weigh me down. I would love to meet you when you are in town. It would be wonderful to put a face to your letter and get to know you better. Wishing you a great weekend!
Warm regards,

Giusi Vitale

That's how I replied to a thoughtful reader who contacted me after reading my editorial in a previous magazine issue. She had visited "Retrobottega al Molo" during a short holiday in Palermo. After returning to her city, she wrote to me with lovely words.

The editorial that resonated with her was titled "The Right to Happiness" [\[link\]](#), which discussed various topics, including my mother. Two days later, after I replied to her letter to apologize for my delayed response, she responded, "Your timeliness strikes me." And added, "Wow, I met a human being! Your kindness has caught me a little off guard." The few lines I wanted to share in this response capture a lot of myself.



It reflects my journey and return to this home of mine, along with the pride I feel for the "kindness" that appears here and there in our stores, which also spills over into our magazine. It highlights my comeback from adversities, my curiosity about others, and the possibility of being reborn.

After all, it's spring. The common thread that binds these stories of women on their emotional journeys—always accompanied by the anxiety of feeling somehow inadequate—can be likened to an umbilical cord. While it may hold us back, it also embodies the idea that we can be reborn, move forward, and eventually reconnect with that very thread.

By following that thread, I never tire of telling stories. In this issue, we talk about our beloved four-legged friends, seasonal gatherings, and the small discoveries of a bygone past like our Cialde di Montecatini. We also highlight a small company — and guess what — founded by a woman dedicated to creating specific recipes based on legumes — recipes that would otherwise be lost amidst today's frantic pace. Yes, here's what women do: they don't just bring life into the world; they nurture it.

Lettere di primavera

di GIUSI VITALE



Buonasera, Susanna,
anche se è tardi ed è quasi notte...
che bella sorpresa la sua lettera
e tanta approvazione per il mio editoriale.
Ho letto la sua lettera mentre ero a Londra
e ho voluto aspettare di tornare a casa
per risponderle (chissà perché poi!).

Felicissima che noi di Prezzemolo & Vitale
siamo entrati nei vostri cuori e che,
anche grazie a noi, la mia Palermo torni
ad essere meta delle vostre vacanze di Natale.
In questo continuo vortice della vita troviamo
sempre la forza di ancorarci a qualcosa che dia
senso e ancora, e sempre, risaliamo a galla
con un bel sorriso, pronti per ogni nuova sfida.
Come lei, anch'io di sfide ne ho affrontate tante,
credo che questa sia una caratteristica comune
a molte di noi. Però mi piace guardare avanti,
che non significa dimenticare la strada che ho
percorso, ma farne tesoro e non zavorra.
Vorrei incontrarla quando sarà in città, perché
sarebbe bello dare un volto alla sua lettera
e mi farebbe piacere conoscerla.
Le auguro un buon weekend, un abbraccio.

Giusi Vitale

Così ho risposto a una lettrice che mi ha cercato dopo aver letto proprio queste pagine (il mio editoriale in un precedente numero del magazine) ed esser stata da "Retrobottega al Molo" in occasione di una breve vacanza a Palermo. Al rientro nella sua città mi ha scritto parole deliziose. L'editoriale che tanto la aveva colpita era "Il diritto alla felicità" e parlava, tra l'altro, di mia madre. Quando ho risposto a quella lettera, due giorni dopo, scusandomi per il mio ritardo, lei ha replicato "Mi colpisce la tempestività", aggiungendo "Wow, ho incontrato un essere umano! Sono in realtà un po' turbata da questa umanità che vedo".



C'è molto di me nelle poche righe che ho voluto mettere insieme in quella risposta. C'è il viaggio, il ritorno a questa mia casa, l'orgoglio proprio per quella "umanità" che sbuca qua e là nei nostri negozi e che si riversa anche in questo magazine, c'è il riemergere nelle e dalle sfide, c'è la curiosità per il prossimo, c'è la possibilità di nascere ancora.

Del resto è primavera. Del resto, il filo che lega queste storie di donne in viaggio emotivo, in corsa, sempre con l'ansia di non fare e non essere mai abbastanza, è come un cordone ombelicale, è fatto per trattenerci ma comporta in sé l'idea che nasceremo, che andremo via, e che comunque finiremo per ritrovarlo, il filo.

Ed è anche seguendo quel filo che non mi stanco di raccontare storie. In questo numero parliamo di amici a quattro zampe, di riunioni di stagione, di piccole scoperte di un mondo che fu come le nostre Cialde di Montecatini, e di una piccola azienda, guarda caso fondata da una donna, che si preoccupa di rendere sostenibili e pratiche certe ricette a base di legumi altrimenti impossibili nella frenesia contemporanea.

Ecco cosa fanno le donne: non danno semplicemente la vita, se ne prendono cura.



I legumi: una risorsa preziosa nella versione più semplice

Intervista a MONICA NERI
di PAOLA MARINO

Monica Neri è creatività e passione in movimento. Mi risponde mentre viaggia di ritorno da Dubai, dove ha partecipato a Gulfood Dubai Expo 2025, fra una coincidenza e l'altra, con la tenacia e l'allegria di chi sa che ogni momento è prezioso. Si definisce una "pasticciona" ed è a questo, anche, che deve la nascita di **Legù** una linea di prodotti a base di legumi nata per riportare in tavola i legumi, e tutta la loro ricchezza nutrizionale, ma in forme più semplici da gestire e consumare nella vita contemporanea. Formata alla scuola alberghiera e dopo due lauree in ambito alimentare, avendo anche maturato una certa esperienza nel settore "ricerca e sviluppo" di una nota azienda italiana, è stato "pasticciando" in cucina che ha pensato di trafilare al bronzo impasti a base di legumi, era il 2015, anno di nascita della sua azienda.

Come mai i legumi? E perché in forme "alternative"?

Durante la mia formazione, in Canada, mi ero imbattuta in uno studio che mostrava gli innumerevoli benefici dei legumi, ed era stato condotto un esperimento durato due anni, dimostrando che mangiare legumi almeno tre volte alla settimana può arrivare a dimezzare malattie cancerogene e vascolari. Sono poi nati tanti altri studi in merito, che evidenziano i vantaggi anche al di là del benessere cardiologico, come per esempio gli effetti positivi sul diabete. Infatti, dieci anni fa, in gravidanza quando ho avuto il diabete gestazionale, mi è tornato in mente questo ingrediente dimenticato: la mia nonna era mantovana, mangiava legumi tutti i giorni, poi i miei si spostano a Varese e i legumi spariscono dalla nostra dieta, ho semplicemente capito che potevano essermi d'aiuto.

LEGUMES: A VALUABLE FOOD SOURCE IN THEIR SIMPLEST VERSION

*Monica Neri embodies creativity and passion in motion. She speaks with me while travelling back from Dubai, where she participated in the Gulfood Dubai Expo 2025. Between the layovers, she speaks with the tenacity and joy of someone who understands the value of every moment. Monica humorously refers to herself as a "bungler," a term that reflects her journey in creating **Legù**, a line of products centred around legumes. With training from a vocational school for hotel catering and two degrees in the food sector, Monica gained experience in a well-known Italian company's research and development division. Experimenting with bronze-drawn pasta made from legumes, she conceived the idea for her company, which was established in 2015.*

Why choose legumes? And why in "alternative" novel versions?

During my training in Canada, I came across a study that highlighted the numerous benefits of legumes. The research study, which lasted two years, demonstrated that consuming legumes at least three times a week can reduce the risk of carcinogenic and vascular diseases by half. Many additional studies have also explored this topic, revealing benefits that extend beyond heart health, including positive effects on diabetes. I personally experienced this ten years ago during my pregnancy when I was diagnosed with gestational diabetes. My grandmother, who was from Mantua, used to eat legumes on a daily basis. However, legumes disappeared from our diet after my parents moved to Varese. It simply became clear to me that incorporating them back into my diet could be beneficial for my health.



UNICA
mais, lenticchie LEGÙ, pomodoro
com, lentils, tomato
LEGÙ
• NON È PASTA •
a basso indice glicemico*
low glycemic index
240 g
8.5 oz
FONTE DI FIBRE • GLUTEN FREE • ARTIGIANALE • ZERO SOIA
PRONTO IN POCHE MINUTE ANCHE IN PAVELLA
ESSICCATA LENTAMENTE A BASSA TEMPERATURA
SLOWLY DRIED AT LOW TEMPERATURE

BUONO A SAPERSI



Praticamente, grazie anche alla tua gravidanza, un'eredità, dalla nonna alla nipote. Quando si dice fare di necessità virtù.

All'inizio era una piccola produzione, nata da quel primo capannone in affitto dove producevo la pasta di legumi, ed era faticoso produrre e contemporaneamente far conoscere il prodotto, oggi lo ho un bellissimo team di nove persone, dieci con me, e stiamo iniziando a conquistare anche l'estero. E la produzione si è evoluta con prodotti dalla colazione alla cena: biscottini, snack, zuppe, sani, buoni e soprattutto pratici, la sfida è rendere i legumi, che sono così preziosi, alla portata di tutti. Usiamo solo legumi italiani decorticati, cotti a vapore così non gonfiano e piacciono anche ai più piccoli, insomma non hanno controindicazioni. Nemmeno per la dieta ipocalorica: nei biscottini legù il 30% è ceci, fagioli e piselli poi acqua e mandorle o vaniglia oppure riso e cannella, niente uovo, niente burro, ma anche i triangolini, essiccati a bassa temperatura sono 100% legumi pronti da sgranocchiare non c'è uno snack più sano e pratico!



So, thanks to your pregnancy, too, we can refer to it as a legacy from a grandmother to her granddaughter. The proverb holds true: challenges spark creativity.

Initially, it was a small production that started in a rented warehouse where I made legume pasta. It was exhausting to produce the pasta while also working to promote the product. Today, I have an excellent team of nine people and we are starting to expand internationally. Our product line has evolved to include a variety of products for every meal, from breakfast to dinner. We now offer healthy, delicious, and convenient options such as biscuits, snacks, and soups. The challenge we face is making such incredibly precious legumes accessible to everyone. We exclusively use steamed peeled Italian legumes to prevent stomach discomfort, making them appealing even to children. Essentially, they have no adverse effects, even for those on a low-calorie diet. For instance, our Legù biscuits contain 30% chickpeas, beans, and peas combined with water, almonds, vanilla, rice, and cinnamon. What's more, they are free from eggs and butter. Additionally, our Triangolini snacks, which are dried at low temperatures, are made entirely from legumes, making them a ready-to-eat snack. There's no healthier or more convenient snack available!



Il vantaggio dei legumi italiani è solo nelle logiche di trasporto o sono migliori di altri?

Il vantaggio è prima di tutto di conoscenza: so come li coltivano, cosa usano in agricoltura. Poi certo, evitare di inquinare per trasporti assurdi nella ricerca di legumi secchi che magari costano molto meno ma sono lontani, quindi costano meno perché le spese le paga l'ambiente.

Legù è un'azienda a prova di sostenibilità?

Direi "inevitabilmente sostenibile": sin dal cuore, riportare i legumi in tavola è di per sé una pratica sostenibile, non ci sono abbastanza proteine animali per tutti, inoltre la produzione delle proteine animali inquina di più (15 volte più CO2) e consuma fino a dieci volte più acqua rispetto alla produzione della stessa quantità di legumi. E poi c'è la scelta di materie prime il più possibile a km0, la lavorazione, noi essicchiamo a basse temperature e i nostri packaging sono per il 95% in carta e stampati con inchiostri ad acqua.

Un prodotto alleato della dieta e dell'ambiente ma che tiene conto delle necessità contemporanee, e del senso pratico.

Penso che tutti debbano potersi permettere un'alimentazione bilanciata senza dover rinunciare a uno snack sano e intelligente. Anche il ministero della Salute definisce i legumi al pari di carne, pesce, uova e formaggi come un secondo piatto, sono un pilastro della mediterranea, naturalmente vanno abbinati nell'arco della giornata con dei cereali per ottenere il loro massimo. Ho semplicemente esteso quello che era un mio bisogno, che adesso condivido con tutti, per questo tra i prodotti Legù è possibile trovare le zuppe da fare in cinque minuti o gli smoothies estratti a freddo, che preparavo per me, certo il fresco è sempre preferibile, ma è bello avere un'alternativa. Per il resto, è sempre questione di equilibrio.

Are the advantages of Italian legumes only related to transport, or are they superior to others?

Firstly, one of the main advantages lies in awareness. I know how they are farmed and what agricultural practices are used. Plus, I prioritize avoiding pollution caused by unnecessary transportation of dried legumes that may be cheaper but come from far away. While they may have a lower price tag, the burden placed on the environment associated with transporting them is significant.

Is Legù a company committed to sustainability?

I would say that legumes are "inevitably sustainable." Bringing them back into our diets is a sustainable practice for several reasons. There isn't enough animal protein available for everyone, and the production of animal proteins generates significantly more pollution—fifteen times more CO2—and consumes up to ten times more water than producing the same amount of legumes. We focus on sourcing raw materials that are, whenever possible, from farm to fork, as well as on our processing methods. We dehydrate our products at low temperatures, and our packaging consists of 95% paper, using high-pressure, water-based ink for printing.

A product that supports both a healthy diet and environmental sustainability while addressing current needs and practicality.

I think everyone should be able to afford a healthy, balanced diet without sacrificing a healthy, wise snack. The Ministry of Health defines legumes as a second course, similar to meat, fish, eggs, and cheese. They are a staple of the Mediterranean diet and should be combined with cereals throughout the day for the best nutritional benefit. I took what was a personal need and extended it to a broader offering, which is why you can find products like quick-cooking soups and cold-pressed smoothies among the Legù offerings. I initially prepared them for me, but later, I wanted to share them with everyone. Yes, fresh products are always preferable indeed, but it's a great advantage to have alternative options available. After all, it's always a matter of striking the right balance.



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

*See you soon
in Marylebone*



Barbecue vegetale, dalle origini alle grigliate di oggi



di MACCO DI FAVOLE
Software developer
e foodblogger

Tra tutte le tecniche culinarie arcaiche diffuse ancora oggi, ce n'è una che è antica quanto l'essere umano: la cottura sul fuoco. Gli archeologi hanno trovato segni di fuochi controllati in siti africani usati per arrostitre carni e verdure risalenti a circa un milione di anni fa. Anche più "recentemente" (circa mezzo milione di anni fa), l'uomo di Neanderthal era solito preparare i cibi che consumava direttamente sul fuoco.

L'arte dell'arrostitire il cibo ha avuto manifestazioni sempre più sofisticate nel corso dei millenni, creando in molti casi piccoli capolavori di ingegneria. Un esempio è il **barbacoa** (da cui deriva il termine "barbecue") sudamericano, una tecnica antichissima che prevede di cuocere e affumicare carni o pesci in griglie realizzate in legno verde, poi evoluta in una preparazione diffusissima ancora oggi in Messico, e ancora nota come barbacoa, che prevede l'uso di un forno scavato nella terra, dove la carne viene cotta lentamente, avvolta intorno a foglie di banano.

VEGETABLE BARBECUE, FROM ITS ORIGINS TO TODAY'S GRILLS

Among the many ancient culinary techniques still practised today, one stands out as being as old as humanity itself: cooking over fire. Archaeologists have discovered evidence of controlled fires at African sites, where early humans used to roast meats and vegetables, dating back to approximately one million years. And even more 'recently', Neanderthals also would cook their food directly over the fire.

*The art of roasting food has evolved into masterpieces of culinary engineering. One notable example is the **barbacoa** technique, which originated from the South American Army and is the source of the term "barbecue." This ancient method implies cooking and smoking meat or fish on green-wood-based grills. Over time, it has evolved into a preparation widely practised in Mexico today, still known as barbacoa. This traditional method utilises an oven dug into the soil, where the meat is slowly cooked and wrapped in some banana leaves.*



Anche per quanto riguarda la pratica di arrostitire verdure, le tecniche e le preparazioni sono molteplici e affondano le loro radici in tradizioni culinarie millenarie. Ad esempio, il **choclo asado** (mais arrostito) e le **papas asadas** (patate arrostitite) sono piatti tipici delle culture andine, in cui la cottura sul fuoco o sotto la cenere della brace conferisce un sapore complesso, caramellizzato e affumicato.

Roasting vegetables involves various techniques and preparations deeply rooted in ancient culinary traditions.

*To illustrate, the **choclo asado** (roasted corn) and the **papas asadas** (roasted potatoes) are typical dishes of Andean cultures.*

Cooking over an open fire or under the ashes of embers infuses the food with a complex, caramelised, smoky flavour.



DO EAT YOURSELF

Altre pratiche comuni nella storia sono state quelle della cottura su pietre roventi (quello che potremmo definire un predecessore della moderna piastra) e dell'affumicatura su telai di legno, molto comuni ancora oggi tra gli Inuit e i popoli norreni.

Un altro esempio è quello del **baba ganoush** (o della sua variante allo yogurt meno conosciuta in occidente, il **moutabal**), in cui le melanzane vengono cotte direttamente sulla fiamma fino a che la loro buccia non risulta completamente annerita, il che non soltanto ne facilita la rimozione, ma conferisce anche al piatto il suo caratteristico sapore affumicato.

In Argentina, Cile e Perù, la zucca viene arrostita con tutta la buccia, una tradizione che esalta il sapore naturale di questa cucurbitacea. Dopo la cottura, la zucca viene spesso condita con ingredienti come la cannella, il burro e talvolta anche con formaggio fuso, un vero *must try* per tutti i foodie appassionati dell'ortaggio arancione più amato di tutti.

Quella di arrostitire cipolle, porri e cipollotti è un'arte ben più antica del nostro *mangiaebevi* siciliano. Nasce nell'antico Egitto (circa 4000 anni fa), e vive ancora oggi in tradizioni culinarie come quella mediorientale, in particolare Siria e Turchia, dove troviamo le cipolle arrostitite, talvolta tagliate a metà o lasciate intere con tutta la buccia e glassate con melassa di melagrana, che dona acidità e un sapore profondamente caramellato.

Throughout history, people have commonly practised cooking on hot stones, which can be seen as a precursor to the modern griddle, and smoking food over wood, a method still prevalent today among the Inuit and Norse peoples.

*Another example is the **baba ganoush**, or its yoghurt-based variant, **moutabal**, which is not that popular in the West. In this recipe, aubergines are cooked directly over an open flame until their skins are completely blackened. This cooking method not only makes it easier to remove the skin but also adds a distinct smoky flavour to the dish.*

In Argentina, Chile, and Peru, pumpkins are roasted unpeeled, enhancing their natural flavour. After cooking, they are often topped with ingredients such as cinnamon and butter and, sometimes, even melted cheese. This dish is a must-try for all food enthusiasts passionate about this much-appreciated orange vegetable.

*Roasting onions, leeks and spring onions is a much older culinary art than our Sicilian street food *mangiaebevi* [bacon wrapped around spring onions]. Its origins trace back to ancient Egypt, around 4000 years ago, and it continues to thrive in various cultures today, especially in the Middle East, mainly in Syria and Turkey. In these regions, onions are often roasted, either cut in half or left whole, with their skins intact. They are sometimes glazed with pomegranate molasses, which adds acidity and produces a deep, caramelised flavour.*

Moutabal



Prova la ricetta!
Try the recipe!
[@maccodifavole](#)

IL MOUTABAL È UNA CREMA DI MELANZANE AFFUMICATE, TAHINA, AGLIO E LIMONE, TIPICA DELLA CUCINA MEDIORIENTALE.

MOUTABAL IS A SMOKY EGGPLANT DIP WITH TAHINI, GARLIC, AND LEMON, TYPICAL OF MIDDLE EASTERN CUISINE.

Muhammara



Prova la ricetta!
Try the recipe!
[@maccodifavole](#)

PIATTO SIRIANO A BASE DI PEPERONI ARROSTITI, SPELLATI E PESTATI IN UNA CREMA CHE VIENE ARRICCHITA CON TAHINA, CREMA DI NOCI O MANDORLE, MELASSA DI MELAGRANA E SPEZIE

SYRIAN DISH WITH ROASTED, PEELED, AND MASHED PEPPERS IN A CREAM ENRICHED WITH TAHINI, NUT OR ALMOND PASTE, POMEGRANATE MOLASSES, AND SPICES.

Infine, uno degli ingredienti protagonisti delle grigliate di tutta l'America centrale e meridionale (ma anche di molte preparazioni arabe) è il pomodoro. Così come il peperone o le melanzane, anche questo si arrostitisce sulla fiamma fino a che la buccia non si annerisce completamente, per poi essere rimossa con facilità. Questo processo, che esalta il sapore naturale dei pomodori, è alla base di numerosi piatti e salse, come la **salsa roja** messicana, dove però la pelle abbrustolita viene lasciata per arricchire la preparazione con un sapore ancora più complesso. Una menzione d'onore va sicuramente ai funghi. Questo ingrediente, biologicamente a metà strada tra la carne e le verdure, è protagonista di numerosi piatti arrostiti in tutto il mondo, e vive un vero e proprio rinascimento come sostituto delle proteine animali nelle grigliate.

In Giappone, ad esempio, i **funghi shiitake** vengono spesso grigliati sui carboni ardenti, un metodo che esalta la loro ricchezza aromatica e il loro caratteristico sapore umami.

Anche in Italia, l'arte di arrostitire i funghi è ben radicata nella tradizione gastronomica, specialmente nelle zone montane, dove i funghi freschi, raccolti nei boschi, sono spesso il pezzo forte di molte grigliate. I funghi porcini, ad esempio, vengono marinati con olio d'oliva, aglio e prezzemolo, quindi "trifolati" e cotti lentamente sulla griglia, risultando vere e proprie "bistecche micotiche" con una consistenza carnosa e succosa e un sapore affumicato e complesso che tutti gli amanti dei funghi dovrebbero provare almeno una volta.

Finally, one of the key ingredients in barbecues throughout Central America – and also in many Arab dishes – is the tomato. Like peppers and aubergines, tomatoes are roasted over an open flame until their skin is fully blackened, making it easy to peel off. This process enhances the natural flavours of all the ingredients and serves as the basis for numerous dishes and sauces. A prime example is the Mexican salsa roja, which incorporates the toasted skin to create an even more complex flavour. Mushrooms deserve an honourable mention, indeed. This ingredient, which biologically speaking lies somewhere between meat and vegetables, is a key player in many roasted dishes worldwide. They are currently experiencing a real renaissance as a substitute for animal proteins, especially when it comes to barbecues.

*In Japan, for example, the **shiitake mushrooms** are typically grilled over hot coals, a method that enhances their aromatic richness and characteristic umami flavour.*

In Italy, the culinary art of roasting mushrooms is deeply rooted in the gastronomic tradition, especially in mountainous areas. Often collected from the woods, fresh mushrooms frequently take centre stage at many barbecues.

For instance, the porcini mushrooms are marinated with olive oil, garlic, and parsley, then sautéed and cooked slowly on the grill. The result is delicious "fungal steaks" with a meaty, juicy texture and a smoky, complex flavour that all mushroom lovers should experience at least once.

DO EAT YOURSELF

Altri funghi che si prestano benissimo per questo tipo di preparazione sono le mazze di tamburo, i finferli e i cardoncelli.


Nelle tradizioni culinarie arabe, in particolare in quella del Libano, i funghi si usano nella preparazione di **spiedini arrosto**, che rappresentano i predecessori della versione moderna e vegetale della shawarma. In questa variante, i funghi portobello vengono marinati con una miscela di olio d'oliva e spezie come cumino, coriandolo e paprika, per poi essere grigliati fino a ottenere una superficie leggermente abbrustolita, che ne esalta la dolcezza e caramellizza gli zuccheri presenti nella loro polpa.

E visto che siamo nel periodo delle "arrostate", non c'è momento migliore per sperimentare con nuovi ingredienti e rendere le nostre grigliate un po' più **plant based**. Che si tratti di grigliare delle melanzane per realizzare un moutabal o babaganoush fatti sul momento, di arrostitire pomodori e cipolle per poi schiacciarli in una buonissima salsa roja con la quale accompagnare sia le carni che le verdure o di sorprendere tutti presentandosi alla grigliata con buste piene di funghi cardoncelli o porcini anziché portare le solite salsicce, puntine di maiale o i sopracitati mangiaebvi, quest'anno abbiamo tutte le conoscenze e gli strumenti non solo per rendere sostenibili le nostre grigliate, ma per farle diventare un'esperienza sensoriale completamente diversa, con preparazioni inaspettate che stupiranno anche il più incaponito degli onnivori.

Other varieties of mushrooms particularly suitable for this type of preparation include the chanterelles and king oyster mushrooms.

*In Arab culinary traditions, mainly in Lebanon, mushrooms are often used to prepare **roasted skewers**, which can be seen as the precursors of the modern vegetable version of the shawarma. In this recipe, the portobello mushrooms are marinated in olive oil and spices such as cumin, coriander, and paprika. Then, they are grilled until they develop a lightly toasted surface, which enhances their natural sweetness and caramelises its sugars.*

*As we enter the barbecuing period, it's the perfect opportunity to experiment with new ingredients and make our BBQ day more **plant-based** oriented. Imagine roasting aubergines to prepare fresh mutabbal or baba ganoush or roasting tomatoes and onions to mash into a delicious salsa roja that pairs beautifully with either meat or vegetables. This year, instead of the usual sausages or cured meats, consider surprising everyone by bringing bags filled with cardoncelli or porcini mushrooms to your barbecue gatherings. We have all the knowledge and tools needed to make our grilling more sustainable and transform it into a completely different sensory experience, with unexpected preparations that will impress even the most stubborn omnivores.*



*L'inverno casca di dosso
scosso da tiepida brezza, risuona di passi tutto il centro,
si fa più scintillante il mare e il profumo salino si mischia alle zagare.*

*Piazza Villena, teatro del sole, quattro canti e milioni di odori penetrano il gusto.
Quattro i punti cardinali, quattro gli elementi, quattro le arti liberali, quattro le virtù.
Quattro i semi nelle carte che si sparpagliano al soffio dei quattro venti e si rincorrono
l'aroma croccante del pane, il pungente rosmarino, la delicatezza della maggiorana,
la menta balsamica, la freschezza degli agrumi, la sensualità del gelsomino,
la dolcezza della vaniglia.*

*C'è una musica per questi canti, c'è uno spazio per questo sapore di vita,
c'è un abbraccio che fa allegra questa Babele?*

[continua...]



PREZZEMOLO & VITALE

ENJOY OUR CUSTOMIZED

Charcuterie board

25 £

FOR 2 PEOPLE

**IN ALL PREZZEMOLO & VITALE
SHOPS IN LONDON**

BOROUGH
NOTTING HILL
CHELSEA
WIMBLEDON VILLAGE
BATTERSEA

→ *SOON IN MARYLEBONE*

Il potere della fragilità: le cialde di Montecatini

Intervista a VALENTINA BARGILLI
di PAOLA MARINO

**“Giovani siam, maestri molto buoni,
donne, come udirete, a far cialdoni.
[...] Se son ben cotti, coloriti e rossi,
son belli, e quanto un vuol mangiarne puossi;
perché, se paion ben veggenti e grossi,
strignendo e' son pur piccioli bocconi.**

**Canzone Carnascalesca de' Cialdoni
Lorenzo de' Medici**

Gli arabi, gli inglesi, i toscani, come sempre le storie più sono ghiotte e meno sono precise. Quel che è certo è che in Italia la confraternita dei cialdonai esisteva già nei secoli dei secoli e non a caso ne cantava le lodi Lorenzo de' Medici. Dolce di carnevale, dolce celebrativo da offrire per le nozze, dono di pace: le cialde - antesignano o erede del wafer in tutte le sue forme - hanno avuto una vita lunga e un succedersi di ruoli che le ha portate ad essere non soltanto un ghiottissimo dolce, leggero tanto da essere adatto a rinfrancar lo spirito dopo i bagni termali, ma anche un messaggero, un souvenir, un buon ricordo dei giorni delle terme da riportare a casa e condividere, riportandosi il sapore elegante e ciarliero dei giorni trascorsi in vacanza terapeutica.



THE POWER OF FRAGILITY: THE "CIALDE DI MONTECATINI"

The Arabs, the English, and the Tuscans. Typically, the more appetising the stories, the less accurate. However, it's a fact that in Italy, the brotherhood of the Cialdonai, or artisans who created the cialde, has existed for centuries. It's no coincidence that Lorenzo de' Medici praised their work. The cialde are Carnival biscuits, delightful treats often offered at weddings and symbolising peace. These wafer-like biscuits, forerunners or heirs of the wafers in all their different shapes, boast a rich history and served multiple roles. All of that has led them to be not only a delicious dessert, light enough to enjoy after a thermal bath, but also a tasteful messenger, a souvenir, and a cherished memory of days spent in the Spa. People would take them home to share them, bringing back the elegant and 'chatty' flavours of their therapeutic vacations.



La storia delle cialde è legata a filo doppio con il turismo termale così amato ai primi del '900, quando i benefici delle acque termali erano forse il solo antinfiammatorio disponibile e di certo il più gradevole. Tanto gradevole che le terme di Montecatini accoglievano turisti da tutta Europa e, naturalmente, da tutta Italia. Turisti che arrivavano a “passare le acque” e prima del rientro non mancavano di ordinare scatole e scatole di cialde: più golose di una cartolina, più efficaci di una campagna stampa. Anche per questo, lo sviluppo del turismo termale vede il fiorire di una scuola dei “ferri da cialda”, strumenti atti a creare la sfoglia, cuocerla e poi pressarne due sulla squisita farcia di mandorle. Incisi a mano, in ferro o ghisa, con motivi arabescati o stemmi nobiliari e decori disegnano una storia nella storia, una tradizione di condivisione, convivialità e appartenenza.

The history of these wafer-like biscuits is closely tied to the thermal tourism that flourished in the early 1900s. During that time, the benefits of thermal waters were among the few available anti-inflammatory treatments, and they were the most enjoyable indeed. The thermal baths in Montecatini drew tourists from all over Europe and, of course, Italy. These visitors used to come to enjoy the spa experience, and before leaving, they couldn't resist ordering numerous boxes of these delicious biscuits—more delightful than a postcard and more effective than an advertising campaign. As a result, the rise in thermal tourism coincided with the development of a school to create wafer tools to make the pastry, cook it, and then press the two layers around a flavourful almond filling. Hand- engraved, made of iron or cast iron, these tools displayed arabesque designs or noble coats of arms and decorations. Each piece tells a tale from history, representing a tradition of sharing, conviviality, and a sense of belonging.

SIAMO I NOSTRI PRODUTTORI

“Notabili, prelati, aristocratici, Arrivavano e passavano a salutare e fare due chiacchiere, poi venivano ogni giorno a colazione o nel pomeriggio per una cialda, e poi ne ordinavano a pacchi da portare a casa”, racconta Valentina Bargilli, dell’omonima pasticceria, rilevata da suo nonno nel 1936 e ancora oggi gestita in famiglia da lei stessa con la madre.

“Già nonno aveva cominciato a inserire un impianto tecnologico, poi babbo ha sistemato la ricetta, e io uso ancora i macchinari messi a punto da lui, non si trovano standardizzati, si fanno apposta, la cialda è ancora molto artigianale e la sua riuscita dipende dagli ingredienti e da come si combinano con le macchine, con i ferri.

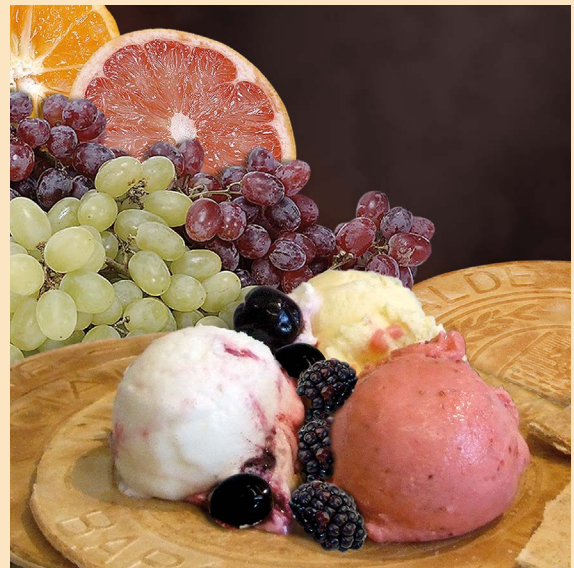
E ci racconta con il suo meraviglioso accento toscano, che la cialda è un po’ come il pane, ognuno la mangia a modo suo: chi con il gelato, chi col vin santo, i tedeschi la amano con la cioccolata. Le signore inglesi di una volta le sgranocchiavano con il tè del pomeriggio, oggi vanno con il caffè, ma il rituale è sempre lo stesso: la cialda è un biscotto da 16 centimetri di diametro, nasce per essere spezzata e condivisa, ma anche regalata nelle eleganti confezioni che mantengono ancora questa estetica decò e proteggono il contenuto, perché va condivisa ma il bello è averla tutta intera, come ricorda la signora Bargilli:

“Io me le portavo a scuola, ingegnandomi a metterle bene tra i libri per non romperle, ora le confezioniamo nella latta o nel cartone, perché il bello è spezzarla, se arriva già sbriciolata non vale”.

“Notables, prelates, and aristocrats used to come by to greet and chat, often stopping in for breakfast or in the afternoon to have one of our cialda. They loved them so much that they began ordering them in bundles to take home.” Valentina Bargilli, whose pastry shop bears her name, explains that her grandfather started the business in 1936, which has remained in the family with her and her mother running it. “My grandfather had already started adopting a technological system for our production. Later, my dad refined the recipe, and I still use the biscuit-dedicated machines he developed. Our equipment is not standardised but designed on purpose. Our cialda remains very artisanal, and its success relies on the high-quality ingredients we choose and how they respond to our machines and tools.

With her delightful Tuscan accent, she tells us that their wafers are somewhat similar to bread. Everyone enjoys them in their own way: some pair them with ice cream, while others savour them with a glass of vin santo [dessert wine], and Germans particularly like to eat them with chocolate. In the past, English ladies would munch them in their afternoon teas. Nowadays, they are often enjoyed with coffee, but the ritual remains the same. These wafers are 16-centimetre rounded biscuits designed to be split in half and shared, but they also make a lovely gift when elegantly packaged. The packaging maintains a traditional Art Deco aesthetic and protects the biscuits, as they are meant to be shared, yet the beauty lies in enjoying them whole. As Mrs. Bargilli recalls:

“I would take them to school, carefully placed between my books to prevent them from crushing. Now, we pack them in tins or cardboard packaging because the excitement comes from splitting them in half. If they arrive already smashed, it's not worth it.”



DIRE, FARE, MANGIARE

A tavola con i nostri migliori amici

Consigli utili per la dieta di cani e gatti

Intervista a GIUSEPPE BARILLARO
di ANTONELLO RAVETTO ANTINORI



“Dottore, al mio cane devo dare croccantini o alimenti freschi? Se mentre sono a tavola gli do un po’ del cibo dal mio piatto, gli fa male? E per il mio gatto è meglio comprare solo bustine e scatolette?”.

Nei suoi quasi trent’anni di carriera da medico veterinario Giuseppe Barillaro, direttore della Clinica Veterinaria San Giorgio di Reggio Calabria, ha risposto spesso a domande come queste. Ci uniamo anche noi al coro dei curiosi.

“Partiamo da un concetto generale: nell’alimentazione di cani e gatti uno strappo alla regola è consentito, se fatto di tanto in tanto. È un po’ come per noi che di zampe ne abbiamo due... quando ho la fortuna di tornare a Palermo non resisto alla tentazione del vostro street food, ma se mangiassi ogni giorno panelle, sfincione e panini con la milza, allora sarebbe un problema”.

HAVING A MEAL WITH OUR FURRY BEST FRIENDS: THEIR HEALTH, TOO, STARTS WITH THEIR DIET

“I was wondering whether my dog's diet should consist of kibble or fresh food. Is it harmful to my dog if I occasionally give him food from my plate while eating? Regarding my cat, is it better to buy only food packs and cans?”

Giuseppe Barillaro has frequently answered such questions during his nearly thirty-year career as a veterinarian and director of the San Giorgio Veterinary Clinic in Reggio Calabria. We have also joined the many who are curious about these topics.

“Let's start with a general principle: when it comes to the diets of dogs and cats, occasional exceptions to the rules are permissible. It's similar to our own experiences; whenever I return to Palermo, I can't resist the temptation of your street food. However, if I were to eat panelle, sfincione, and sandwiches with spleen every day, that would definitely become a problem.”

Croccantini e scatolette sono consigliati perché "completi e bilanciati", o sarebbe meglio che i nostri amici a quattro zampe mangiassero cibi freschi?

"Premesso che un'alimentazione senza conservanti o che comunque ne contenga in quantità limitate è sempre preferibile, anche in questo caso vale per loro lo stesso concetto che vale per noi: i mangimi per animali non sono 'migliori', sono più 'comodi'. Un po' come quando dobbiamo scegliere il nostro pranzo e compriamo l'insalata in busta, che è già lavata e tagliata e contiene monoporzioni pronte all'uso. Risparmiamo il tempo della preparazione, ma non avremo una migliore qualità rispetto agli stessi elementi acquistati singolarmente e preparati da noi".

Kibble and canned food are recommended because they are "complete and balanced." However, would it be better for our four-legged friends to eat fresh food?

"A diet without preservatives, or one that contains them in limited quantities, is always preferable. The same concept can be applied to animal feed: it isn't necessarily "better"; it's simply more "practical." This is similar to when we choose our lunch and buy bagged salad that is pre-washed, pre-cut, and portioned for convenience. While we save time in preparation, the quality of the salad won't be superior compared to the same ingredients that we purchase individually and prepare ourselves."



GIUSEPPE BARILLARO

Direttore sanitario della Clinica Veterinaria San Giorgio e del centro di risonanza magnetica veterinaria di Reggio Calabria. Laureato in Medicina Veterinaria all'Università di Messina nel 1997, ha successivamente conseguito un dottorato di ricerca all'Università Federico II di Napoli ed un Master in chirurgia. Ha effettuato diversi stage all'estero, in particolare alla Cornell University di New York ed è stato responsabile della chirurgia presso la Clinica Omniavet di Roma. Autore di numerose pubblicazioni su riviste nazionali e internazionali, si occupa di neurochirurgia e neurodiagnostica negli animali da compagnia ed ha al suo attivo oltre 7.000 interventi chirurgici in questo settore.

Medical Director of the San Giorgio Veterinary Clinic and the Magnetic Resonance Imaging Center at the veterinary school in Reggio Calabria. He graduated in Veterinary Medicine from the University of Messina in 1997 and subsequently earned a PhD from Federico II University in Naples and a Master's degree in surgery. Dr. Barillaro has completed several internships abroad, primarily at Cornell University in New York, and served as the head of surgery at the Omniavet Clinic in Rome. He has authored numerous publications in national and international journals and specializes in neurosurgery and neurodiagnostics for pets. To date, he has performed more than 7,000 surgeries in this field.



Partiamo dai cani: se volessimo riempire una ciotola con cibo fresco, cosa dovremmo preparare?

“Alcune razze possono avere esigenze specifiche, ma in linea generale un'alimentazione fresca per un cane deve avere una base di carboidrati non raffinati (riso integrale o pasta integrale) alla quale aggiungere verdure (anche un po' di minestrone può andar bene) e fonti proteiche come pesce azzurro, salmone, uova, carne di agnello o di manzo. E se facendo la spesa compriamo uno yogurt 'bianco', senza aggiunte di zuccheri, possiamo dagliene un paio di cucchiaini di tanto in tanto: a loro piace e fa anche bene”.

I cibi freschi devono sostituire i croccantini, o possono essere aggiunti?

“Molte persone in buona fede commettono l'errore di aggiungere cibi freschi ai croccantini. Parlo di errore perché un singolo elemento aggiunto rischia di far saltare l'equilibrio della loro razione alimentare. Quindi suggerisco di scegliere se mettere nella ciotola croccantini, oppure cibi freschi”.

Let's start with dogs: what should we prepare to fill a bowl with fresh food?

“While some dog breeds may have specific dietary needs, a balanced diet should include a base of unrefined carbohydrates, such as brown rice or wholemeal pasta. You can enhance this with vegetables (even a small amount of vegetable soup works well) and protein sources like oily fish, salmon, eggs, lamb, or beef. Additionally, if you buy plain, unsweetened yoghurt, you can occasionally give your dog a couple of tablespoons; they typically enjoy it, and it's also beneficial for their health.”

Should fresh food replace kibble, or can it be included as an addition?

“Many well-meaning pet owners make the mistake of adding fresh food to their dog's kibble. It's a mistake because even a single ingredient added can easily disrupt the balance of their diet. Therefore, I recommend deciding whether to serve kibble or fresh food in the bowl instead of mixing both.”



Se stiamo pranzando e accanto a noi c'è il nostro cane, è sbagliato dargli un po' di cibo magari prendendolo dal nostro piatto?

“La maggior parte dei cani ha un po' del DNA dei loro antenati, che sono i lupi, e proprio come i lupi 'vivono' il cibo come un elemento da condividere in branco. Se stiamo mangiando e loro ci guardano 'chiedendoci di dargli qualcosa', lo fanno principalmente per istinto più che per fame... lo fanno per non sentirsi 'esclusi dal capobranco', cioè da noi. Non è necessario dar loro grandi quantità, basta anche solo un po' del nostro cibo (se non è particolarmente speziato o piccante) oppure qualche pezzetto di frutta che per loro è un ottimo snack. Quindi sì alla frutta, ma tranne l'uva che per i cani risulta essere 'tossica'. Oltre l'uva, altri alimenti da evitare sono i biscotti dolci, il cioccolato, le frittiture, e ovviamente gelati e 'merendine' varie”.

If we are having lunch and our dog is next to us, it is wrong to give him some food, perhaps taking it from our plate?

“Most dogs carry some of the DNA of their ancestors, the wolves. Like wolves, they perceive food to be shared within a pack. When we eat, and they look at us, seemingly asking for a bite, they act more out of instinct than hunger. Their behaviour stems from a desire not to feel excluded from their pack leader, which is us. It's not necessary to give them large quantities of our food; even a small amount is sufficient as long as it isn't spicy or heavily seasoned.

A few pieces of fruit can also make a great snack for them. I recommend giving them fruit, but avoiding grapes is important, as they are toxic to dogs. In addition to grapes, other foods to avoid include sweet biscuits, chocolate, fried foods, ice cream, and various snacks.”

Passiamo ai gatti e alla loro alimentazione, quali sono le principali differenze rispetto ai cani?

“I cani, così come noi umani, non sono carnivori, cioè non utilizzano le proteine a scopo energetico. I gatti sì. Se i cani sono attratti anche da cibi ‘dolci’, i gatti preferiscono di gran lunga quelli grassi. Per loro sono consigliati ad esempio pesci come l’anguilla o il salmone. Quanto alla carne un’ottima soluzione è il pollo, al quale però va aggiunto del calcio (in polvere, o facendo tritare anche qualche osso, purché sia tritato al punto da essere quasi ‘polverizzato’). Un’altra differenza rispetto ai cani è relativa alle verdure: ai gatti non piacciono e non sono indicate per il loro metabolismo”.

Un’ultima domanda, tornando ai cani. In tutti i punti vendita Prezzemolo & Vitale sono i benvenuti, ma quando portiamo i nostri cani a fare la spesa con noi, si “divertono” o no?

“Noi umani ci orientiamo principalmente con la vista, i cani con l’olfatto che è incredibilmente più sensibile del nostro. Portare un cane al supermercato è come portare un bambino al Luna Park. Ed anche in questo caso penso ai loro antenati lupi: a prescindere dal fatto che siamo noi ogni giorno a riempirgli la ciotola, i cani così come i lupi sono per natura spinti a ‘fiutare la preda’. Anche negli zoo si usa questa tecnica, si propongono stimoli olfattivi agli animali per non far affievolire le loro attitudini. Insomma, per i cani una vita troppo monotona e priva di stimoli può essere stressante, è quindi positivo portandoli in ambienti che danno energia ai loro istinti primordiali. Se al di là delle ‘passeggiate quotidiane’ avete abituato il vostro cane a seguirvi in maniera ordinata e tranquilla anche in ambienti chiusi e affollati, portatelo con voi anche quando fate la spesa, o quando andate a cena al ristorante: più tempo riuscirete a condividere con i vostri cani, più profondo sarà il vostro legame”.

Let's discuss cats and their diets. How do their dietary needs differ from dogs'?

“Dogs, like humans, are not strictly carnivores; they do not rely on proteins for energy like cats do. While dogs can be attracted to sweet foods, cats have a much stronger preference for fats. For instance, fish such as eel or salmon are often recommended for cats. Chicken is an excellent option for meat, but it's important to add calcium, which can be provided as a powder or through finely chopped bones. Additionally, unlike dogs, cats don't have a liking for vegetables, which, among other things, are not suitable for their metabolism.”

One final question regarding dogs, which are welcomed in all Prezzemolo & Vitale stores. When we take our dogs shopping with us, do they "have fun" or not?

“We humans primarily orient themselves through sight, while dogs rely on an incredibly sensitive sense of smell. A supermarket offers continuous olfactory stimuli that awaken their instincts. To illustrate, taking a dog to the supermarket can be compared to taking a child to an amusement park. It's important to consider their wolf ancestors: although we fill their bowls daily, dogs – like wolves – are naturally driven to "sniff out the prey." This approach has also been adopted in zoos, where olfactory stimuli are provided to animals to maintain their natural behaviours. In short, a life that is too monotonous and lacking stimulation can be stressful for dogs. Bringing them into environments that engage their primordial instincts can be beneficial. If you've trained your dog to walk beside you in an orderly and calm manner, even in closed, crowded spaces, consider taking it with you when shopping or dining at a restaurant. The more time you spend together, the stronger your bond will become.”

Menù complesso alla tavola dei dodici, in salsa di retrogradazioni e al fioco lume di ben due eclissi, nei piatti si avvicendano antipasti riflessivi, cambiamenti di rotta e di vini, e su tutto un dolce, fresco vento di responsabilità.

A complex menu is presented at the table of the twelve, bathed in the dim light of two eclipses and accompanied by a sauce of retrogradations. The dishes include reflective appetizers, variations in courses, and different selections of wine. A gentle, refreshing breeze of responsibility wafts above.

Per ogni segno, consolatorio, un podcast di sottofondo...

In the background, a comforting podcast plays for each sign.



ARIETE ARIES 21.03 - 19.04

C'è carne al fuoco
Ma attenzione: che non bruci!
La passione ti consuma, fai piano...
Per te le audaci scoperte di
Chef's Table Italia (Netflix).

There's a lot of meat over the fire.
But be careful not to burn it! Passion is consuming you. Slow down...
For you, the bold irony of **"The Sportful - it's not for foodies, it's for eaters."**



CANCRO CANCER 21.06 - 22.07

Comfort food
Tutto un menù emozionale come piace a te, sereno il lavoro, relazioni in fase up. Cucina ascoltando **Decanter**, Rai Radio 2 (o Raiplay) per viaggiare mentre resti comodamente a casa.

Comfort food.
A whole menu of emotions just the way you like it, emotional stability at work, and flourishing relationships. **"Home Cooking"** by Samin Nosrat and Hrishikesh Hirway guides you to cook at home... perhaps for two.



BILANCIA LIBRA 23.09 - 22.10

Less is more
Il tuo menù è perfettamente equilibrato, un po' di pepe rende tutto ancora più gustoso
Ascolta **Tribù alimentare: cibi e culture a confronto.**

Less is more.
Your menu is perfectly balanced. A pinch of pepper makes everything even tastier. Listen to **"The Food Chain"** (BBC), which explores the economic, scientific and cultural aspects of our food choices.



CAPRICORNO CAPRICORN 22.12 - 19.01

Chi va piano
Un ingrediente dopo l'altro e fuoco lento: questa stagione è un piatto che vuole tempo.
Infarinature d'autore è il podcast giusto per saziare il tuo rigore

Rome wasn't built in a day.
One ingredient at a time and slow cooking. This season's dish requires patience. **"Good Food"** is a podcast that reveals what you haven't yet learned.



TORO TAURUS 20.04 - 20.05

Buona terra fa buon vino
Lenta maturazione, risultato squisito.
Giove ti fa ghiotto in amore, nutrilo!
Un podcast (che è anche un libro) giusto per te: **Mangia come parli** con le arguzie di una strana coppia (Oldani, Pardo)

'Goodies' come to those who wait.
Slow ripening leads to exquisite results. Jupiter makes you passionate in love. Nurture it! An enjoyable podcast just for you: **"Gastropod - Food with a side of Science & History."**



LEONE LEO 23.07 - 23.08

Miglior giorno da te...
Brillante, protagonista e appassionato, attento: Marte scotta!
Gustati **Riso, patate e cactus** per riequilibrare con Biagiarelli.

Too many cooks spoil the broth.
Brilliant, protagonist and passionate. Watch out: Mars is hot! Enjoy the podcast **"SmartLess"** - with guests more famous than you...



SCORPIONE SCORPIO 23.10 - 21.11

Non invecchi: stagioni
Persistente, corposo, profondo come un rosso corposo: ossigenati, ti fa bene.
Scopri il lato oscuro del cibo su **Spore.**

You don't get old: you're just seasoning.
Persistent, full-bodied, deep like a fine red wine: aerate yourself. It's wholesome for you.
For you, the podcast is **"The Food Programme"** (BBC).



ACQUARIO AQUARIUS 20.01 - 19.02

Aggiungi un posto a tavola
Rivoluzioni in vista, rompi i tuoi schemi, vedrai che lauto pasto! **Fast Casual** da ascoltare mentre fai sport per imparare a fidare e diffidare.

The more the merrier.
Revolutions are in sight. Break your routines, and you'll see what a lavish meal! **"The Food Programme"** (BBC) investigations, interviews and stories about food.



GEMELLI GEMINI 21.05 - 20.06

Cocktail esplosivo
Shakerato da Giove e Urano con idee, opportunità, incontri: degusta, ma non troppo! Ti consiglio i miti da sfatare di **DOI, denominazione di origine inventata!**

An explosive cocktail.
Jupiter and Uranus shook you with ideas, opportunities, and positive encounters: savour just a bit, but do not overindulge! **"Gola"** - This podcast is an insight into Italian cuisine by Katie Parla and Danielle Callegari.



VERGINE VIRGO 24.08 - 22.09

O le uova o la frittata
Rilassati, in cucina e nella vita meno schemi, più cuore soprattutto con l'eclissi, oh. Riequilibra ascoltando **La Retroetichetta** che ti svelerà storie nascoste...

Either eggs or omelettes.
Relax! In the kitchen and life, try less scheming and more heartfelt actions, especially during the eclipse. Rebalance by listening to **"Copper & Heat"** - James Beard Award-winning, about what you can't control.



SAGITTARIO SAGITTARIUS 22.11 - 21.12

Ogni viaggio un assaggio
Svolazzi leggero ma esplora mondi responsabilmente: una novità per te... **Lievito Madre** ti riporta con i piedi per terra in un viaggio tra leggende culinarie.

A taste for every journey.
You lightly flutter while exploring worlds responsibly: an exciting novelty for you... **"Table talk"** - Lara Prendergast and Olivia Potts tell stories through food and drink.



PESCI PISCES 20.02 - 20.03

L'ingrediente migliore è il tempo
Lascia maturare i progetti e assapora le emozioni con calma: il tempo esalta ogni sapore.
Nel frattempo goditi **Il Gastronomo** un viaggio tra tradizione e innovazione

The most valuable ingredient is time.
Allow your projects to mature and savour the emotions slowly: time enhances every flavour.
In the meantime, enjoy the intriguing insights of **"Gastropod."**

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

Nb: No sign has been mistreated when writing this food and wine column. The little technical information is the result of consultations with astrologers. The gastronomic compendium is pure, ironic taste and food expertise hand blended and naturally leavened. Salt to taste.

Non solo dolce

*La dispensa di primavera
si fa nuova di cose buone*



Dai dolci tipici alla leggerezza dei legumi
e dei prodotti plant based, prendi nota!

**NOT JUST SWEET: A SPRING LARDER
FULL OF FRESH DELIGHTS
FROM TRADITIONAL SWEETS
TO THE LIGHTNESS OF LEGUMES
AND PLANT-BASED PRODUCTS
- TAKE NOTE!**



BARGILLI

CIALDE DI MONTECATINI

L'eleganza di una tradizione antica,
sapore che non stanca mai,
ingredienti squisiti dal latte fresco
toscano alla mandorla pugliese:
provale con il gelato, con il caffè,
come base per la cheesecake

BARGILLI

CIALDE OF MONTECATINI

*The elegance of an ancient tradition,
a flavour that never tires, exquisite
ingredients from Tuscan fresh milk
to Puglian almonds: try them with
ice cream, with coffee, or as a base
for cheesecake.*



LEGÙ

PRODOTTI ARTIGIANALI A BASE DI LEGUMI

Tutti i nutrienti dei legumi italiani,
essiccati a basse temperature
e lavorati per conservarne sapore
e valori... ma in formati che li
rendono anche facili da consumare:
prova le paste e gli snack Legù,
leggerezza a portata di mano

LEGÙ

LEGUME-BASED PRODUCTS

*All the nutrients of Italian legumes,
dried at low temperatures and
processed to preserve their flavour
and nutritional value... but in formats
that also make them easy
to consume: try Legù pasta and
snacks, lightness at your fingertips.*



*Menù di Pasqua P&V
il tuo tempo è prezioso!*

*For your Easter lunch,
savour the authentic taste
of our deli: ready meals available
at all our stores!*



GRILL BOX

Profumo di... carbonella!
Non stare a chiederti quanto di questo
e quanto di quello: le nostre box sono
pensate per avere tutto quello che serve,
con tutti i super classici pronti per la griglia!

Anche in versione veg

Con hamburger e involtini vegetariani,
melanzane, carciofi, zucchine e salsa tzatziki.

*Don't wonder how much of this and how
much of that: our boxes are designed to
have everything you need, with all the classic
favourites ready for the grill!*

Also available in a veg version

*With veggie burgers and wraps, aubergines,
artichokes, courgettes, and tzatziki sauce.*



*Buoni sempre,
dolci così solo a Pasqua!*



le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale

UOVA DI CIOCCOLATO
FONDENTE, LATTE E KIDS

*Scopri tutta la linea
nei nostri punti vendita*

le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale
UOVO
di CIOCCOLATO
fondente
Dark chocolate
Easter Egg



le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale

*Uovo di cioccolato
al latte* - 250g

MILK CHOCOLATE EASTER EGG

*Uovo di cioccolato
fondente* - 250g

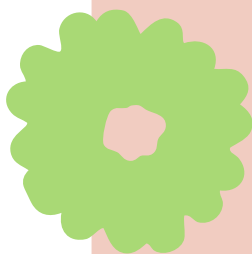
DARK CHOCOLATE EASTER EGG



le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale

*Uovo di cioccolato
al latte kids* - 250g

MILK CHOCOLATE
EASTER EGG FOR KIDS



BOX DI PASQUA

E se invece della solita bottiglia portassi una box?

Abbiamo creato per te gli abbinamenti perfetti e puoi scegliere o personalizzarli: **prodotti siciliani** di fattura artigianale o **eccellenze da tutta Italia**: colombe, uova, ma anche tutti i prodotti che ami e che conosci già: vieni a trovarci!



EASTER BOX

What if, instead of the usual bottle, you brought a box? We've created the perfect pairings for you, and you can choose or personalise them: Sicilian artisan products or excellence from all over Italy: colomba cakes, eggs, but also all the products you already know and love. Come and visit us!

INDISPENSA



le Eccellenze di
Prezzemolo & Vitale

*Colomba mandorlata
all'olio d'oliva* - 1 kg

ALMOND-TOPPED COLOMBA
WITH OLIVE OIL

*Colomba
Pere e cioccolato* - 1 kg

COLOMBA WITH PEAR
AND CHOCOLATE

*Colomba Tradizionale
con agrumi di Sicilia* - 1 kg

TRADITIONAL COLOMBA
WITH SICILIAN CITRUS



Colomba tradizionale - 1 kg
TRADITIONAL COLOMBA

Colomba al cioccolato - 1 kg
COLOMBA WITH CHOCOLATE
WITH OLIVE OIL

Colomba al pistacchio - 1 kg
COLOMBA WITH PISTACHIO

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



*Un buon ricordo resta
un buon sapore torna*

ENJOY THE FLAVOURS YOU RELISH
WHENEVER (*and wherever!*) YOU WANT