

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6

DALLE ALPI ALLA SICILIA
Il vino attraverso lo stivale

FROM THE ALPS TO SICILY
Wine throughout Italy

PAG 22

VIRGIN MULE E GLI ALTRI
Un mondo di mocktail

VIRGIN MULE & CO
A world of mocktails

PAG 28

CANTINE SOSTENIBILI
Una scelta possibile

SUSTAINABLE WINERIES
A real possibility

PAG 38

ENOGASTROLOGIA
L'oroscopo da mangiare di MAP

ENOGASTROLOGIA
Map's horoscope to eat



Il futuro è oggi

Nuovi cocktail, vecchie annate
e simple food

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA
IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE
VOL. 3 - SETTEMBRE / OTTOBRE 2024
PERIODICO IN ATTESA DI REGISTRAZIONE

EDITORE:
P&V SPA

DIRETTORE RESPONSABILE:
ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

COORDINAMENTO:
PAOLA MARINO

ART DIRECTOR:
MARIA ELENA SARDINA

GRAPHIC DESIGN, ILLUSTRAZIONI:
IRENE CAROLLO

TRADUZIONI:
GERMANA ANZALONE


CREDITS MATERIALE FOTOGRAFICO:
CLAUDIA TODARO PER LA FOTO A PAGINA 7
TONY CAPELLI PER LA FOTO IN COPERTINA
E LE FOTO A PAGINA 8,15,20,22,23,25,26 E 36
STACIE MA PER LE FOTO A PAGINA 13 E 19
@IN.PIATTO PER LA FOTO A PAGINA 34


CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI

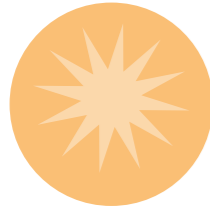
Copyright ©2024 Prezzemolo & Vitale SPA
Via Siracusa, 10 - 90141, Palermo PA (Italia)

prezzemoloevitale.it prezzemoloevitale.com

Seguici su

 Prezzemolo e vitale
Prezzemolo e vitale UK

 Prezzemoloevitale
PrezzemoloevitaleUK



04 **Editoriale**
Sete di futuro

Feeling thirsty for the future

Giusi Vitale



06 **Chi parla a tavola**
**Dalle Alpi alla Sicilia
un sorso dopo l'altro**

From the Alps to Sicily,
savoring one sip after another

Giuseppe Bonomo



10 **Buono a sapersi**
Sono quel che mangio?

Am I what I eat?

Redazione



16 **Lecture ghiotte**
Un romanzo da divorare

A novel to devour

Paola Marino



18 **Indispensa**
Variazioni naturali
Natural variations



22 **Nuovi menù**
**Virgin Mule e gli altri
Nuovi modi di stare al mondo
(e al pub)**
Virgin Mule and the others
Emerging trends and lifestyle in the world
(and in bars as well)

Redazione



28 **DiVini**
Se l'ambiente non regge l'alcool
When the environment can't handle alcohol

Paola Marino; Steve & Nadia



34 **Ricette per l'allegria**
Pasta fredda ai 5 pomodori
5 tomatoes cold pasta

@in.piatto



38 **Enogastrologia**
L'oroscopo di MAP
MAP's horoscope

FEELING THIRSTY FOR THE FUTURE

No, it's not the Nobel Prize for sure. Yet, to us who hold the essence of the store deeply ingrained in our hearts – and not just on the store signs – the **Food Social Impact Award** carries immense value and is truly rewarding. My voice still trembles when I receive an award – and usually a microphone – and simply calling it emotion doesn't do it justice. I feel a profound sense of responsibility towards our business, employees, and those visiting our stores or website daily. I feel accountable for everything, which makes me incredibly attentive to what we sell, how it is presented, and how we convey our message. We constantly make adjustments, improvements, and corrections without breaks or time off. I consider myself fortunate to have a job that I love and still enjoy and one that continues to evoke emotions and opportunities for me.

And then there are the awards I collect simply because I'm the only person willing to take a London-Milan-London flight and then return to Palermo patiently. I may be tired, but I'm happy. Every award reassures me and all the fantastic people who work with us – real protagonists – that we've done well, that we're on the right path, and that we've succeeded.

We can't claim that we guessed correctly, as it's not a raffle; it involves hard work, research, and great effort. It's the result of conflicts, not just internal ones, but also genuine disagreements! These are thoughtful decisions, and dismissing them as a sheer fluke would be wrong.

Retrobottega is something I longed for and envisioned. And now, it has won **its first prize**, the **Food Social Impact award**. Interestingly, this award is not based on the beauty of the place, although it is indeed beautiful. Instead, the FSI has recognised the social impact of the idea, which fills me with pride. It's exactly what I wanted to achieve – to give space, look beyond the shelves, and make our voices heard.

It is a space for gathering and socialising, a showcase for our cherished producers, and a venue for innovation and experimentation. It also represents our commitment to sustainability, responsibility, and sharing our good fortune. It is also about making a positive social impact and providing nourishment. This is our FUTURE. Everything boils down to creating a sustainable future where we consider emissions, impact, and consumption because all these debates are about laying the groundwork for a solid future, even at the table.

This is a glimpse into the inner workings of Retrobottega, an emotional place filled with stories and opportunities. It represents the evolution of what Giancarlo Dall'Ara calls 'relational catering'. This concept doesn't just involve the relationship between the restaurateurs and their customers but also encompasses the connections with the suppliers. It's not just about the present but also about paving the way for the future. That's why I genuinely adore Retrobottega.

This issue, which I hope you will read with interest, is a "thirsty" edition because it explores the different aspects of beverage culture. From traditional to modern trends in "healthy drinking" to Giuseppe Bonomo's insights into Italy's drinking culture, and the concept of sustainable drinking. It also features wineries that, focusing on the future, make environmentally conscious and palate-pleasing choices – give it a try to believe it! Yes, we may want you to get drunk, but with good wishes and hope, indeed!

So, let's raise a toast to Retrobottega, all of you, Food Social Impact and – last but not least – my grandson, who deserves a healthy and sustainable future!

*GIANCARLO DALL'ARA, AN EXPERT IN MARKETING AND HOSPITALITY IN VILLAGES, CREATOR, AMONG OTHER THINGS, OF THE "ALBERGO DIFFUSO" [SCATTERED HOTEL] MODEL, FOUNDER AND PRESIDENT OF THE ALBERGHI DIFFUSI NATIONAL ASSOCIATION.

Editoriale

Sete di futuro

DI GIUSI VITALE

No, non è il Nobel e però, per noi, che la dimensione di bottega la portiamo nel cuore e non solo sulle insegne, un premio come **Food Social Impact** pesa e sa di buono. A me trema ancora la voce appena mi consegnano un premio – e in generale un microfono – e chiamarla solo emozione non basta. Io sento un fortissimo senso di responsabilità, nei confronti dell'azienda, dei nostri dipendenti e di tutte quelle persone che ogni giorno varcano la soglia dei nostri negozi o entrano nel nostro sito. Mi sento responsabile per tutto, questo mi rende insopportabilmente attenta a quello che vendiamo, a come è disposto, a come lo raccontiamo. Ed è un continuo aggiustare, migliorare, ripulire, un divenire che non conosce ferie né soste. La fortuna di fare un lavoro che amo, che mi diverte ancora, che ancora mi regala emozioni e opportunità.

E poi ci sono i premi che ritiro io, solo perché sono l'unica disposta a saltare su un volo Londra-Milano-Londra per poi tornare a Palermo con serenità, stanca, sì, ma contenta, perché ogni riconoscimento dice a me e a tutte le persone fantastiche che collaborano – e che poi sono davvero protagonisti e protagoniste – che abbiamo fatto bene, che la direzione è giusta, che ce l'abbiamo fatta. Non che abbiamo indovinato, perché, insomma, non è un terno al lotto: è lavoro, studio, fatica, sono conflitti (e non solo interiori: scontri veri, reali!) sono scommesse ragionate e non sarebbe corretto attribuire tutto alla (buona) sorte. In più **Retrobottega** è una cosa che io ho sognato, pensato, voluto con tutta me stessa e Food Social Impact è il **primo premio di Retrobottega**, e guarda caso un premio che non ha a che fare che ne so, con il fatto che è un bel posto, che lo è eh, bellissimo, ma no, FSI premia l'idea evidenziandone l'impatto sociale. Ed è questo che mi riempie di orgoglio: è proprio questo che volevo fare, io volevo dare spazio, superare lo scaffale, far sentire la voce.

Spazio di convivio e incontro, vetrina per i nostri amati produttori e luogo di sperimentazione e prova. Anche questo è un discorso sulla sostenibilità, sulla responsabilità e sul condividere la fortuna che abbiamo e abbiamo avuto, anche questo è impatto sociale e anche questo è nutrimento, questo è FUTURO. Perché sta sempre tutto lì, tutto questo parlare di sostenibilità, ragionare su emissioni, impatto, consumi non è altro che mettere in campo – e in tavola – un futuro possibile, con radici salde.



E proprio questo è il “dietro le quinte” di Retrobottega, contenitore emozionale di storie e di opportunità. È l'evoluzione di quello che Giancarlo Dall'Ara* chiamava “ristorazione relazionale” perché guarda non solo nella direzione ristoratore-cliente ma anche in quella più ampia che include il gradino precedente, quello in cui sta il rapporto con i fornitori, dimensione non solo spaziale ma anche temporale, perché va, appunto, verso un futuro per renderlo possibile, ecco perché amo Retrobottega.

Questo che spero leggerete con curiosità è un numero “assetato”: vi propone nuove tendenze, dal “bere sano” e contemporaneo, al bere in giro per l'Italia grazie al contributo di Giuseppe Bonomo, fino al bere sostenibile, raccontando alcune cantine che fanno scelte a prova di futuro – e di palato, provare per credere! – preservando l'ambiente. Sì, forse vi vogliamo ubriachi, di desideri, però e di speranza!

Dunque brindo, a Retrobottega, a voi, a Food Social Impact e a mio nipote, perché merita un futuro sano e sostenibile!

*GIANCARLO DALL'ARA
ESPERTO DI MARKETING E DI ACCOGLIENZA NEI BORGHI, IDEATORE DEL MODELLO “ALBERGO DIFFUSO”, FONDATORE E PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE NAZIONALE DEGLI ALBERGHI DIFFUSI

Chi parla a tavola

Dalle Alpi alla Sicilia

Un sorso dopo l'altro



GIUSEPPE BONOMO

Imprenditore, storico, wine lover
Entrepreneur, historian, wine lover

La storia del vino italiano forse è la storia stessa di questa terra, scritta dalla parte di chi, apparentemente, ne è stato escluso dalle sue pagine più belle.

È la storia di milioni e milioni di contadini e mercanti che fin dagli albori della civiltà occidentale hanno dato, con il prezioso nettare della vite, un valore ineguagliabile all'immenso patrimonio gastronomico italiano: dai piatti poveri della tradizione contadina ai piatti ricchi delle opulente tavole dei nobili.

Quello di oggi vuole essere un viaggio attraverso questa storia, un racconto che unisce la gente che vive e lavora nei territori più a nord della nostra penisola fino ai contadini delle isole più sud di questa. Dalle Alpi alla Sicilia con un calice in mano scopriremo un piccolo universo fatto d'amore e di passione.

Partiamo proprio dai vini delle regioni delle valli alpine. Dal raro e delicato **Petite Arvine**, vino bianco della Valle d'Aosta, al floreale **Refosco dal Peduncolo Rosso** del Friuli si stende un lunghissimo arco di territorio popolato da sapienti contadini che hanno fatto dell'asperità dei loro terreni il punto di forza per la produzione di vini ineguagliabili.

**FROM THE ALPS TO SICILY,
SAVOURING ONE SIP AFTER ANOTHER**

The history of Italian wine is not just the story of this land but a narrative deeply intertwined with the dawn of Western civilization. It's a tale of millions of anonymous farmers and merchants who, through the precious nectar of the vine, have given unparalleled value to the immense Italian gastronomic heritage. From the peasant tradition's simple dishes to the nobles' opulent tables, Italian wine is a thread that connects us to our past and cultural heritage.

Today's journey is meant to briefly explore the history of Italian wine. It's a story that brings together the people living and working in the northernmost regions of our peninsula with the farmers of the southernmost islands. From the Alps to Sicily, we will discover a universe of love and passion, all with a glass in hand.

*Let's start with the wines of the Alpine Valley region. From the rare and delicate **Petite Arvine**, a white wine from the Aosta Valley, to the floral **Refosco dal Peduncolo Rosso** del Friuli, there's a vast expanse of land tended by skilled farmers, who have harnessed the roughness of their soils to produce incomparable wines.*

A DESTRA/PHOTO ON THE RIGHT :
RETOBOTTEGA DI PREZZEMOLO E VITALE
VIA GIUSEPPE LA FARINA, 14M, 90141 PALERMO PA





Dalla Valle d'Aosta ci spostiamo quindi in **Piemonte** con i suoi rossi robusti che maturano nel tempo come il **Barolo** e il **Barbaresco**, prodotti con l'uva Nebbiolo, ma anche con le fresche Barbera dell'Albese e dell'Astigiano.

A seguire passiamo in Lombardia, in **Valtellina**, dove il Nebbiolo prende il nome di **Chiavennasca** e dal quale si producono vini eccezionali come lo **Sfursat** o più giù nella Franciacorta dai suoi spumanti importanti. Da ovest verso est, il nostro cammino ci porterà poi nei fondovalle dell'Alto Adige con i suoi **Gewurztraminer**, **Muller Thurgau** e **Chardonnay**, bianchi freschissimi e minerali, oppure con i magnifici rossi come il **Lagrein**, il **Pinot Nero** o la profumata **Schiava Gentile** del Lago di Caldaro. In **Trentino** invece troveremo ad attenderci il **Teroldego Rotaliano**, rosso che spicca per vivacità e morbidezza, e gli spumanti da uve chardonnay del Trento Doc, ideali compagni d'aperitivo e di tutte le occasioni conviviali.

*Next, we'll journey from Valle d'Aosta to **Piedmont**, known for its robust red wines such as **Barolo** and **Barbaresco**, made from Nebbiolo grapes, as well as fresh Barbera from Alba and Asti.*

*Then, we'll continue to Lombardy, specifically **Valtellina**, where Nebbiolo grapes are known as **Chiavennasca** and used to make exceptional wines like the **Sfursat**. Moving on to Franciacorta, we'll explore its renowned sparkling wines. Our journey will take us eastward to the valley floors of South Tyrol, where we'll find fresh and mineral white wines such as **Gewurztraminer**, **Muller Thurgau**, and **Chardonnay**, along with impressive red wines like **Lagrein**, **Pinot Noir**, and the fragrant **Schiava Gentile** from Lake Caldaro. In **Trentino**, you will find the **Teroldego Rotaliano**, a vibrant and smooth red wine, as well as sparkling wines made from Chardonnay grapes by Trentodoc. These sparkling wines are perfect for aperitifs and all social occasions.*

Infine arriviamo in **Friuli**, terra di fatica e di confine, culla di grandi vini bianchi che evolvono con incantevole grazia come la **Malvasia Istriana**, la **Vitoska**, la **Ribolla Gialla** e il **Friulano**, chiamato in precedenza Tokay proprio per la stretta parentela con l'omonimo leggendario vitigno ungherese.

Dalle Alpi ci spostiamo in **Sicilia**. La terra dei miti, dove la vite è stata portata dagli antichi coloni Greci dopo aver appreso della sua coltivazione dal popolo egizio.

**Una terra di mare
ma anche di alte catene montuose
che fanno del suo territorio uno scrigno
di preziose rarità geologiche.**

A oriente, **alle pendici dell'Etna**, il più alto vulcano d'Europa, si coltiva da sempre il **Nerello Mascalese** e il **Nerello Cappuccio**, uve dalle quali si producono rossi di eccezionale mineralità e complessità. Sempre sull'Etna un grande bianco, fresco e longevo, prodotto con l'uva **Carricante**. Più a sud nella piana di Siracusa e nella Val di Noto, troviamo il **Nero d'Avola**, il principe dei rossi siciliani ma anche dei meravigliosi bianchi prodotti con le uve **Moscato**, fruttati ed eleganti.

Sulle orme degli antichi coloni Greci, da Siracusa ci spostiamo ad **Agrigento** dove l'**Insolia** è delicata e profuma di pesca bianca. Nel trapanese è il **Grillo** a farla da padrone. Vino bianco robusto di grande invecchiamento, padre dei grandi **Marsala** ma anche dei freschi e balsamici vini che si ottengono da una sua precoce raccolta. Infine nell'Alcamese e in tutta la Valle del Belice, come ultima tappa di questo breve giro, concludiamo il cammino con il **Catarratto** dal quale si produce un vino di rara versatilità che offre a chi lo degusta già al primo sorso un incantevole senso di appartenenza alla storia e al vissuto del meraviglioso popolo siciliano.

*Moving on to the **Friuli** region, known for its challenging terrain and border location, it is home to exceptional white wines such as **Malvasia Istriana**, **Vitoska**, **Ribolla Gialla**, and **Friulano** – previously known as Tokay due to its close relationship with the legendary homonymous Hungarian wine.*

*Now, let's explore **Sicily**, a land with a rich history of myths and ancient Greek influence. The Greeks brought the vine to Sicily, having learned about its cultivation from the Egyptians. Sicily is known for its seaside beauty and towering mountain ranges, making it a treasure trove of geological wonders. In the east, on the slopes of **Mount Etna**, the highest volcano in Europe, you will find the **Nerello Mascalese** and **Nerello Cappuccio** grape varieties, which are used to produce exceptional red wines known for their minerality and complexity. Mount Etna also gives rise to a fresh, long-lasting white wine made from **Carricante** grapes. Further south, in the plains of Syracuse and the Val di Noto, we'll discover the **Nero d'Avola**, the leading red wine of Sicily, as well as excellent white wines made from **Moscato** grapes, known for their fruity and elegant flavours.*

*Following the path of the ancient Greek colonists, we'll start from Syracuse and move to **Agrigento**, where the delicate **Insolia** grape carries a scent of white peach. In the Trapani area, the dominant grape is the **Grillo** variety, which produces a robust white wine that ages excellently and is the origin of the famed **Marsala** wine and fresh and balsamic wines as well, obtained from its early harvest. Finally, we conclude our journey in the Alcamo area and throughout the Belice Valley with the **Catarratto** grape, from which a remarkably versatile wine is produced. The wine offers a captivating sense of belonging to the history and experience of the wonderful Sicilian people from the very first sip.*

Sono quel che mangio?

DI REDAZIONE

Che magari mi potessi sul serio svegliare mela domani mattina oppure pesce! O magari mucca in grado di fare una pernacchia all'allevatore che vorrebbe mungermi, o finalmente cervo a primavera, ibrido tra un Riccardo Coccianti d'annata e uno Sweet Tooth contemporaneo. No, non posso.

In più, considerata la mia età a metà dei nuovi anni venti, ho memoria di un tempo innocente in cui la birra faceva praticamente bene, il burro lubrifica le arterie, i bambini hanno bisogno di proteine quindi devono mangiare carne ogni giorno e insomma non ci si facevano troppe domande, diversamente da oggi che il tempo ha svelato, passando, una serie di risposte per cui tanto vale farsi qualche domanda in più.

Nel 2023 Christopher D. Gardner (PhD, Stanford Prevention Research Center, Department of Medicine, School of Medicine, Stanford University) ha condotto con un gruppo di esperti "Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins" uno studio che mirava a indagare gli effetti della dieta sul corpo, analizzando 22 coppie di gemelli americani prima, durante e dopo un periodo di regime alimentare diverso: onnivoro per uno e vegano per il secondo dei due gemelli.

AM I WHAT I EAT?

I dream of starting a new day transformed into an apple or a fish, or perhaps into a cow – even a lilac one if necessary – able to mock any farmer who would try to milk me. I could also become a hybrid of singer-songwriter Riccardo Coccianti and his deer in spring, along with a contemporary Sweet Tooth.

No way. That prompts me to act like a human using opposable thumbs and reasoning. Also, as I reach my mid-twenties, I remember a simpler time when we thought drinking beer was beneficial, butter was good for our arteries, and children needed to eat meat every day for proteins. We didn't use to question things much back then, unlike today, where the answers we've discovered over time have made us realise that we should be asking more questions.

In 2023, Christopher D. Gardner, PhD, from the Stanford Prevention Research Center in the Department of Medicine at the School of Medicine, Stanford University, co-conducted a study with a panel of professionals. The study titled "Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins" aimed to investigate the effects of diet on the human body. They analysed twenty-two pairs of American twins who were divided into two groups: omnivorous and vegan. The study tracked the twins before, during, and after consuming the two different diets.

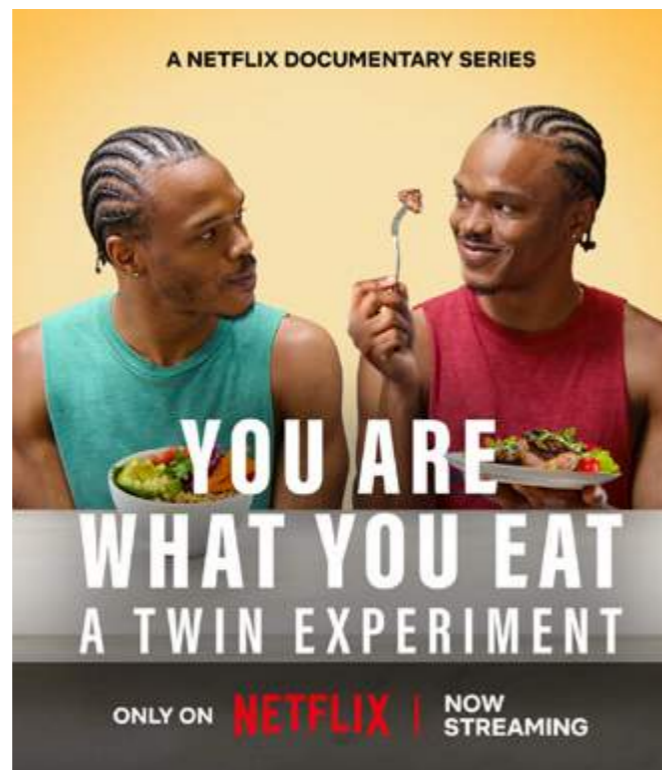


Tutto lo studio è oggetto della docuserie uscita a gennaio su Netflix **"You Are What You Eat"** che con un piglio divulgativo ma efficace a metà tra il reality e il documentario, racconta passo passo la ricerca in quattro puntate. Per quanto sembri scontato lo studio dimostra, dati alla mano, che in sole otto settimane la reazione del corpo, sottoposto a dieta vegana, è straordinaria, evidenziando un generale miglioramento delle condizioni di salute valutate in termini di miglioramento significativo del cosiddetto colesterolo buono, del livello di insulina a digiuno e della perdita di peso.

Va precisato che lo studio confronta due regimi dietetici sani su individui sani con apparato genetico identico. Naturalmente in ciascuno dei casi entrambi i gemelli hanno riportato benefici e ci sta, ma sembra che gli effetti del regime vegano siano stati migliori e più profondi, ben oltre l'eventuale perdita di peso, insomma.

I fattori che stupiscono e quelli su cui va accesa una luce sono molti. Innanzitutto la dieta media americana è molto diversa dalla dieta media italiana per origine, composizione, tradizione ma soprattutto per tipo di alimenti. Banalmente (si fa per dire) è risaputo che le normative in tema di sicurezza alimentare sono molto diverse. Rispetto all'antibiotico resistenza, per esempio, in Italia ormai da anni è vietato l'uso di antibiotici come promotori della crescita negli allevamenti (cfr. Regolamento (UE) 2019/6 e il Regolamento (UE) 2019/4) e il ministero della salute ha creato un sistema di controllo (classyfarm) il cui obiettivo è monitorare lo stato di salute degli allevamenti spingendoli a creare sempre migliori condizioni di salute e di benessere degli animali.

Inoltre lo studio mette a confronto i due estremi: onnivoro e vegano, e per quanto il metodo sia utile ai fini di una rilevazione netta, non fornisce però informazioni sufficienti rispetto a possibili vie di mezzo, e se le fornisce sono semmai a favore di un equilibrio.



The entire studio is the focus of the docuseries "You Are What You Eat", which premiered on Netflix in January. It's halfway between a reality show and a documentary, presenting the research process in four episodes with an informative yet practical approach.

The study provided clear evidence that individuals following a vegan diet experienced remarkable changes in just eight weeks. The research showed overall improvements in health, including increased levels of "good" cholesterol, lower fasting insulin levels, and weight loss when compared to individuals following a different healthy diet with the same genetic makeup. Both groups of twins reported benefits, but the vegan diet resulted in more significant effects beyond just weight loss.

Many factors are surprising, and light must be shed on them. First, the average American diet differs significantly from the average Italian diet in terms of origin, composition, tradition, and, mainly, the type of food.

Infatti nella maggior parte dei casi studiati, anche il regime onnivoro rende cambiamenti positivi anche perché quello somministrato nelle otto settimane non è "un qualunque regime onnivoro" ma una condizione di pasti pressoché perfetti, bilanciati, equilibrati e accompagnati da attività fisica.

La domanda ricorrente a questo punto è: ma perché mangiamo male? Per abitudine, per scarsa conoscenza o errate convinzioni (come quella che le proteine si trovano solo in alcuni alimenti), per pigrizia certe volte perché equilibrare i pasti è complicato, in qualche caso per scelta economica - in termini di denaro ma anche di tempo da dedicare - e in qualche altro caso per gola. E se fossero tutte scuse? Perché se c'è una cosa che lo studio chiarisce, è proprio che in realtà per stare meglio basterebbe mangiare meglio, insomma la genetica non c'entra, le "ossa grandi" come si diceva un tempo, la predisposizione al colon irritabile o che so io, Niente!

It is widely recognised that food safety regulations vary significantly across countries. As an example, Italy banned the use of antibiotics as growth promoters in livestock many years ago (see Regulation (EU) 2019/6 and Regulation (EU) 2019/4). The Ministry of Health established Classyfarm, a monitoring system designed to oversee the health conditions of farms and encourage them to continuously improve the welfare of their animals.

Plus, the study compared two extreme dietary approaches - omnivorous and vegan. While the comparison effectively disclosed the differences, providing more information about potential middle-ground approaches would have been beneficial. However, when such information was provided, it favoured a balanced approach.





Su questo gli scienziati di Stanford non hanno avuto dubbi, sottoposti a diete diverse ma ugualmente equilibrate, le coppie hanno tutte avuto benefici misurati, non semplicemente - o non solo - sensazioni. Insomma le mie maniglie dell'amore non hanno proprio scuse, santo cielo. Io distrutta, eh, l'ego a pezzi. Salvato, l'ego, a malapena dalla rivelazione che alcuni alimenti provocano letteralmente dipendenza: la caseina agisce sui recettori oppioidi del cervello, i carboidrati o i grassi raffinati provocano innalzamento dei livelli dopamina ed ecco perché la pizza resta irrinunciabile. La buona notizia è che non bisogna rinunciarci, perché in condizioni di equilibrio resta tutto in ordine, i livelli diventano seri su alimenti molto processati.

Ed è qui che torniamo al dunque: alimenti il più possibile naturali, originari, sono più sani. Non è necessario rinunciare al gusto, basta sapere dove trovarlo.

In most cases studied, even the omnivorous diet resulted in positive changes because the diet administered over eight weeks was not just any omnivorous regimen but rather consisted of almost perfect, balanced meals combined with regular physical activity. Thus, the recurring question is: why do we eat so poorly? Is it due to habit, lack of knowledge, or misconceptions, such as thinking that proteins are only found in certain foods? Sometimes, it's out of laziness because balancing meals isn't that easy; in some cases, it's an economic choice – in terms of money and time to invest – and in others, simply due to overeating. What if these are all just excuses? The study has made it clear that feeling better could be as simple as eating better, as genetics have nothing to do with it, and predispositions such as being "big-boned" or having irritable bowel syndrome are not relevant. The Stanford scientists had no doubts about this. All the sets of twins – subjected to different but equally balanced diets – experienced measurable benefits rather than just subjective sensations. So, I can't make excuses for my love handles anymore! I'm devastated, and my ego is shattered...

All is not lost, though. Despite my ego taking a hit, I recently discovered that some foods can be truly addictive. Casein affects the opioid receptors in the brain, while carbohydrates and refined fats lead to increased dopamine levels. That's the reason why giving up pizza is not an option. The good news is that you don't have to give it up because balance is the key. Problems arise with highly processed foods, so the point is to opt for natural, healthier alternatives without sacrificing taste. It's all about finding the right options.



Olio evo, sedano, cipolle, carote, finocchietto selvatico e fave



Macco di Fave GIU' GIU' *Un lungo rituale per un piatto squisito*

*Evo oil, celery, onions, wild fennel and broad beans:
a time-honoured ritual for a scrumptious dish!*

Un romanzo da divorare

DI PAOLA MARINO

"Ci sono due cose che odio: le femministe e la margarina."

"There are two things that I simply cannot tolerate: feminists and margarine."

Manako Kajii

Ispirato alla storia di Kanae Kijima "The konkatsu killer", **Butter** è l'ultimo romanzo di Asako Yuzuki, edito da HarperCollins, caso letterario giapponese candidato anche al premio Naoki, è stato tradotto in italiano e inglese.

Prendi una giornalista un po' giovane e con sindrome dell'impostora, lasciala marinare un tot in una redazione maschile (e maschilista) e unisci una vecchia amica che si è sposata da poco e una chef che è anche blogger e nel tempo libero serial killer.

"Ci sono periodi in cui si gustano meglio cibi di questo tipo. Per recepire l'affetto di chi ti ha preparato qualcosa, serve energia anche in chi lo mangia. Anche per apprezzare la bontà è necessario un certo distacco."

Servirà del burro per mantecare e svelare mille sapori per questa storia, una storia di liberazione che guarda caso passa per la cucina, anzi di più: per il cucinare, gesto rivoluzionario, di seduzione, di autocura, di comunicazione e di profonda relazione. Asako Yuzuki racconta la storia di una ribellione che si rivela in un ritmo incalzante e mai scontato che scorre in un Giappone contemporaneo.

IN ALTO/PHOTO ABOVE:
BUTTER - ASAKO YUZUKI HARPERCOLLINS ITALIA, 2024



Inspired by Kanae Kijima's story 'The konkatsu killer', Butter is the latest novel by Asako Yuzuki, published by HarperCollins, a Japanese literary case also nominated for the Naoki Prize has been translated into Italian and English.

Let a young journalist with imposter syndrome marinate in a male (and male-dominated) newsroom for some time. Then, add in an old friend who has recently married and a gourmet cook, who is also a blogger and a serial killer in her spare time.

"There are times when we enjoy this type of food more. We also need the energy to recognise the kindness of those who have prepared a meal for us. Even to appreciate goodness, a certain level of detachment is required."

Butter will be needed to coat the ingredients and bring out a thousand flavours in this story, a story of liberation that unfolds through the act of cooking. But there is more: cooking is portrayed as a revolutionary gesture of seduction, self-care, communication, and building deep relationships. Asako Yuzuki narrates a tale of rebellion that unfolds at an unpredictable pace in contemporary Japan.

"Il burro e il rosa del tarako si instillano come rugiada su ogni singolo filo di pasta, facendo sprigionare al massimo la fragranza della semola di grano duro. È una bontà che accarezza l'animo e risale su dal profondo."

"The butter and rosy-coloured roe combination coats each and every spaghetti strand, bringing out that delicious semolina scent and generating a flavor that feels like a wave of kindness rising up uncontrollably from inside your chest."



Il **tarako** è un condimento tipico della cucina giapponese che si ottiene con uova di merluzzo marinate. Se non le trovate qualcosa di simile sono gli spaghetti burro e bottarga: basta passare gli spaghetti al dente nella padella in cui avete fatto sfriggere appena del burro chiarificato e spolverarci sopra bottarga e zest di buccia di limone, prezzemolo QB e il giusto appetito per un piatto veloce e gustoso!

Pollock roe, or tarako, is a popular condiment in Japanese cuisine made with marinated cod roe. If you can't find something similar, you can make a dish with spaghetti, butter, and bottarga (cured fish roe). Cook the spaghetti al dente, then toss it in a pan with clarified butter. Sprinkle with bottarga, lemon zest, and parsley to taste for a quick and delicious dish!

Variazioni naturali

Cambiano le stagioni, il vento, le giornate, cambiamo noi. Ed è la natura a darci una scelta incredibile in varianti multiformi: i mieli, gli ortaggi, i cereali contengono già tutti gli integratori di cui hai bisogno, provali, cambia, sperimenta, migliora!



GIU' GIU' Legumi siciliani Bio

Qualità certificata, filiera corta, l'amore di generazioni sotto i tramonti belicini, ecco cosa c'è in ogni sacchetto di legumi Bio Giù Giù, ecco cosa li rende unici, gustosi, sani, indispensabili!

GIU' GIU' Organic sicilian legumes

Behind every pack of Giù Giù Organic legumes lies a certified quality, a short supply chain, and the love handed down from generations under the Belice area sunsets. That's what makes them not just unique and tasty but also a healthy choice you can't afford to miss!

NATURAL VARIATIONS

The seasons change, the wind, the days, we change. And nature gives us an incredible choice in multifarious varieties: honeys, vegetables, cereals. All of them already contain all the supplements you need. Try them, change, experiment, improve!



GIU' GIU' Miele bio

Niente OGM, zero additivi, solo rispetto per la laboriosa opera delle api, per il territorio che le nutre e per la conservazione di questo oro della tavola, nutriente, salutare, unico, e squisito!

GIÙ GIÙ Organic honey

With no GMOs or additives, it's a tribute to the hard work of bees, the land that sustains them, and the conservation of this precious nectar on the table. It's nourishing, wholesome, unparalleled, and delightful!



LE SELEZIONI DI P&V Pomodori, le nostre varietà

La dolcezza del datterino, la consistenza del pixel, il colore intenso del kamarino, la ricchezza succosa del cuore di bue o il gusto inconfondibile del datterino giallo? Qualcuno dice "pomodoro" ma sono mille sapori e tutti 100% Siciliani, provali!

BRAND Varieties of tomatoes

What about the sweetness of plum tomatoes, the texture of pixel tomatoes, the intense colour of tamarin tomatoes, the juicy richness of beef tomatoes, or the unmistakable taste of yellow plum tomatoes? Some simply say "tomatoes," but they are a myriad of unique flavours, all genuinely Sicilian. Give them a try!



LE ECCELLENZE DI P&V Riso

Apollo, Ermes, Carnaroli, Arborio, Roma, e Venere: quello del riso è un olimpo di sapori e ricette che hanno in comune la matrice naturale, leggera, versatile di questo prezioso alimento, bello, buono, sano.

LE ECCELLENZE DI P&V Rice

Apollo, Ermes, Carnaroli, Arborio, Roma, and Venus varieties: rice is an Olympus of flavours and recipes, sharing a natural, light, and versatile characteristic, making it a precious, beautiful, good, and healthy food.

GIU
GIU



Allevati in Sicilia,

scelti da Giu' Giu',

gustati da te!

Peperoni in olio d'oliva
Il modo pratico di nutrirti bene

*Sun-ripened in Sicily, selected by Giu' Giu', enjoyed by you!
Join the effortless route to wholesome eating*



Nuovi menù

Virgin Mule e gli altri

Nuovi modi di stare al mondo (e al pub)

DI REDAZIONE

C'è un nuovo spirito che si aggira per l'Europa e non ha decisamente a che fare con la politica. Così come la mixology si lega in modo antinomico al proibizionismo, trovando una spinta potente e reattiva nel sano gusto della ribellione, assistiamo ancora a una rivoluzione che si consuma non in luoghi oscuri e sotterranei, ma proprio sotto il cielo, nei bar, nelle spiagge, nei locali più cool.

THE VIRGIN MULE AND THE OTHERS
Emerging trends and lifestyle in the world (and in bars as well)

A novel wave is sweeping across Europe, unrelated yet to politics. Just as mixology is contrastingly intertwined with prohibition, motivated and influenced by the idea of rebellion in a positive, empowering way, a new revolution is unfolding. This time, it's not in hidden corners but under the open sky, in bars, on beaches, and in the trendiest clubs.



Si chiama amo-stare-bene. E si esprime in buone cose di ottimo gusto facendo sì che come probabilmente Nonna Speranza offriva vermouth alle amiche (Ecco, mamma, vedi perché mi hai fatto studiare? Perché potessi agevolmente parafrasare Gozzano) adesso nei locali si bevono mocktail, e sono decisamente la sorpresa più fresca dell'estate e il miglior regalo che la mixology contemporanea possa fare agli amanti del buon bere che, proprio come i veri amanti della buona cucina, non possono certo limitare il proprio range a quei poco più di 70 cocktail IBA ma amano sperimentare nuovi sapori e nuove ricette.

I gusti si evolvono, seguono il flusso, si adattano. Il bello dei mocktail è che sono squisiti, freschi e inclusivi, senza contare che non contenendo alcool sono sani e per chi ama intrattenersi a lungo diventano la possibilità di dissetarsi e godere di qualcosa di buono senza disturbare troppo il fegato.

I primi e ancora più diffusi, imitano il sapore dei tradizionali cocktail e si avvalgono di distillati e liquori alcol free come il **fake negroni** in cui si usano bitter e gin analcolici, altri fanno semplicemente a meno della quota alcolica come l'**Analcolic Mule** o il **Virgin Mojito**, ci sono poi ricette completamente nuove, il **Lemonade fruit** (con Limone, soda e lamponi) è un toccasana per la sete, l'**Aranciotto** che unisce agrumi e passion fruit ha il profumo dei frutti esotici, il **Red Sunset** a base di succo di pesca, è una sferzata di energia.

Drink perfetti al mare, e ottimi la sera, che puoi gustare quando vuoi senza sensi di colpa e senza mali di testa. Mica poco, no?

P.S. Non dite a mia madre che sono vegetariano, lei pensa che sia per il colesterolo.

It's called I-love-feeling-well. And it's expressed in good things of excellent taste by ensuring that, as Grandma Speranza (Mom, do you see why you made me study? To paraphrase poet Guido Gozzano easily) probably used to offer Vermouth to her friends, mocktails are now being enjoyed in bars. They are definitely the freshest summer surprise and the best gift contemporary mixology can give someone who enjoys fine drinking. And just like connoisseurs of tasty dishes, those who cannot limit their choices to just a little more than seventy IBA cocktails appreciate new flavours and recipes.

Tastes change and evolve, adapting over time. Mocktails, with their delicious and refreshing taste, are not just a treat for the palate. They also cater to a healthy lifestyle, being alcohol-free and, thus, without putting too much strain on the liver. This makes them a perfect choice for those looking for a long, refreshing break without compromising health.

*The first and even more widespread types of non-alcoholic cocktails aim to resemble the traditional cocktail flavours by using alcohol-free spirits and liqueurs. Examples include the **Non-alcoholic Negroni** (NAgroni) prepared with non-alcoholic bitters and gins and others that simply omit the alcohol, such as the **Non-alcoholic Mule** and the **Virgin Mojito**. The second type includes brand new recipes, such as the **Lemonade Fruit** (made with lemon, soda, and raspberries) for quenching your thirst, the **Aranciotto** that combines citrus fruits and passion fruit for a tropical scent, and the **Red Sunset** based on peach juice for an energy boost.*

Whether you're by the seaside or enjoying a quiet evening, mocktails offer a guilt-free and headache-free way to indulge in delicious drinks. It's a big deal, isn't it?

P.S. Don't let my Mom know I'm a vegetarian, please. She thinks it's because of the cholesterol.



GIÙ
GIÙ

FET TU CC INE

10
min

AL DENTE

Pasta di Semola
di Grani di Sicilia

Lavorazione artigianale
al bronzo, essiccati lentamente
a bassa temperatura

FATTO IN SICILIA

Peso netto: 500g

Semolina Pasta from
several varieties of whole
Sicilian durum wheat

Bronze drawn and slowly
dried at low temperatures

MADE IN SICILY

Net weight: 17,64 oz



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

GIÙ
GIÙ



Se l'ambiente non regge l'alcool

DI PAOLA MARINO

Bevi responsabilmente è un mantra da declinare sia in termini di sicurezza personale sia in termini di sicurezza ambientale. E sì, perché **la produzione di vino rischia seriamente di ubriacare anche l'ambiente**, di disidratarlo, di rallentarlo, di renderlo ottuso.

Fuori di metafora il tema è che **la produzione vitivinicola ha un impatto ambientale che si articola su molti assi e che coinvolge tutto il sistema**, andando cioè molto oltre quello che accade nei vigneti. Dunque “biologico” non basta, nel senso che biologico - naturale, biodinamico, convenzionale - è un approccio che ha a che fare con il gusto e con le scuole di pensiero (ferma restando l'utilità delle certificazioni), **“sostenibile”** è invece un approccio che **considera olisticamente tutto il sistema e considera in rete l'impatto ambientale, sociale, economico** osservando e regolando coltivazione, processo di raccolta e vinificazione, imbottigliamento e distribuzione.

Per questo nell'ambito dell'attività di **Agenda 2030** ci è cara la nascita e l'attività di **Fondazione SOStain® Sicilia**, che propone non “semplicemente” un disciplinare ma un programma, in cui i partner si inseriscono affrontando tutto il percorso per contenere significativamente l'impatto ambientale.

Si sviluppa così un circolo virtuoso che oggi permette ad alcune aziende **una produzione a prova di vita ambientale più sana a 360 gradi**, dalla gestione del campo a quella degli operatori, fino all'imbottigliamento in vetri leggeri e riciclati e con tappi a prova di oceano anch'essi prodotti da plastiche riciclate.

Da uno studio congiunto di **Fondazione SOStain® Sicilia** e **vetreria O-I** è nata nel 2022 la bottiglia **“Centopercento Sicilia”** prodotta a Marsala (TP), **una bottiglia molto più leggera e in più prodotta al 90% con vetro riciclato in Sicilia**, permettendo una incredibile riduzione dell'impronta carbonica legata alla produzione e soprattutto al trasporto delle bottiglie.

WHEN THE ENVIRONMENT CAN'T HANDLE ALCOHOL

Being responsible when it comes to drinking is essential for both personal and environmental safety. Yes, because the production of wine is jeopardising the environment by intoxicating, dehydrating, slowing down, and dulling it.

Metaphor aside, such an impact extends far beyond the vineyards and encompasses various aspects of the entire system. An organic approach – natural, biodynamic, and conventional – might be insufficient because it concerns culture and beliefs (still holding the usefulness of organic certifications). In contrast, a sustainable approach takes a holistic view of the entire system and considers the environmental, social, and economic impact on the whole process – from cultivation and harvesting to winemaking, bottling, and distribution.

For this reason, as part of the 2030 Agenda, we are pleased with the establishment and work of the SOStain® Sicily Foundation, which goes beyond just suggesting disciplinary actions. Instead, it offers a comprehensive plan that involves partners in addressing the entire process to reduce the environmental impact significantly.

Thus, a virtuous cycle has been established, enabling some wineries to produce in a more well-rounded, sustainable, eco-friendly manner. This encompasses everything from field to operational management, all the way to bottling in lightweight, recycled glass with ocean-resistant covers made out of recycled plastics.

As a result of a collaborative study between the SOStain® Sicilia Foundation and the O-I Glassworks, the "Centopercento Sicilia" burgonet bottle was introduced in 2022. This bottle, produced in Marsala (TP), is significantly lighter and made from 90% recycled glass. This has led to a substantial reduction in the carbon footprint associated with bottle production and transportation.

Per raccontare l'importanza di SOStain® Sicilia ecco qualche numero: **Tasca d'Almerita** lavora alla riduzione del peso delle bottiglie già dal 2011 ed è giunto nel 2023 a incrementare del 55% la commercializzazione di bottiglie leggere e CentopercentoSicilia. In più ha scelto tappi **Select Green** con tecnologia Plantcorc, si tratta di tappi prodotti con materie prime sostenibili e rinnovabili a base di canna da zucchero totalmente riciclabili.

Donnafugata imbottiglia il suo Lighea nella borgognotta Centopercentosicilia, scegliendo - prima azienda al mondo - tappi **Nomacorc Ocean**. Si tratta di un tappo ottenuto riciclando plastiche raccolte negli oceani (Ocean-Bound Plastics, **OBP**) secondo gli standard certificati dell'ONG Zero Plastic Ocean.

L'idea è potente quanto semplice: **trasformare i rifiuti in risorse** contribuisce a ridurre l'eliminazione selvaggia nelle acque oceaniche, **in un'ottica profondamente etica e sociale**

I Nomacorc dal 2023 sono utilizzati nelle bottiglie di **Lighea, Damarino e Kabir**, vini che già erano ottimi, adesso sono buoni a tutto tondo.

Anche **Planeta** è tra i fondatori e promotori del programma SOStain®, istituito nel 2011, ed è certificata dal 2014. Da sempre Planeta persegue un'idea omnicomprensiva di sostenibilità, che parte dalle bioarchitetture (La “cantinainvisibile” di Noto o quella di lava sull'Etna nate per integrarsi armonicamente al paesaggio), fino all'alimentazione fotovoltaica della cantina di Menfi (AG), un lavoro costante a tutela della biodiversità e dei territori.

Un esempio su tutti: le nuove bottiglie **“La Segreta”** anche queste Centopercentosicilia, hanno anche etichette in carta certificata dal **Forest Stewardship Council**, marchio che vigila e assicura che l'intera filiera legno-carta da cui derivano, sostiene la gestione forestale responsabile.

Ed è qui che chiudiamo il cerchio: la responsabilità non è un concetto semplice né univoco, ma un'idea complessa, che abbraccia campi (e vigneti :-)) diversi e che riguarda tutti noi, viticoltori, produttori, acquirenti. Insomma, quando siamo felici, quando beviamo un buon vino, facciamoci caso, perché il bicchiere è sempre mezzo pieno, ma stiamo attenti a cosa lo colma!

Looking at some statistical figures, Tasca d'Almerita has been actively working to reduce bottle weight since 2011 and has seen a 55% increase in the sale of lightweight bottles in 2023. Plus, they utilise Select Green closures by Plantcorc technology, which are manufactured from sustainable and renewable sugarcane-based materials and are fully recyclable.

Donnafugata bottles its Lighea wine in the Centopercentosicilia burgonet bottle as well. It's the first winery in the world to have chosen Nomacorc Ocean Corks, which are made by recycling ocean-bound plastics (OBP) following the certified standards of the NGO Zero Plastic Ocean.

This innovative cover is a simple yet powerful idea: transforming waste into resources to reduce its disposal in ocean waters from an ethical and social perspective

Starting in 2023, Nomacorc has been used in the bottles of Lighea, Damarino, and Kabir wines, enhancing their already excellent quality.

Planeta is also one of the founders and promoters of the SOStain® program, established in 2011 and certified in 2014. The winery has always pursued an all-encompassing idea of sustainability using bio-architectures such as the "invisible cellar" in Noto and the lava cellar on Etna to harmoniously blend seamlessly with the surroundings. Planeta also utilises a photovoltaic power supply at the winery in Menfi (AG) and is committed to safeguarding biodiversity and territories.

An example of all is the new "La Segreta" bottles by Centopercentosicilia labelled with paper that are certified by the Forest Stewardship Council, ensuring responsible forest management throughout the wood-paper supply chain.

And here is where the circle comes full. Responsibility is not a simple or single concept; it is a complex idea that encompasses various fields – even vineyards :) – and involves all of us, including winegrowers, producers, and buyers. In essence, when we are happy, let's take note and appreciate it. When we're enjoying a glass of good wine, let's recognise it because it is always half full, and we should be mindful of what fills it!

Selezione Italia

DI STEVE & NADIA



RESPONSABILITÀ

IMPATTO

Planeta Terebinto
Sicilia Menfi DOC
Grillo

Il grillo nella versione meravigliosa di Planeta: un vino che al naso mostra tutto il fascino floreale e complesso del varietale e al palato ammalia con la sua appagante tensione.



Donnafugata Lighea
Sicilia DOC
Zibibbo

Lo zibibbo pantesco secondo Donnafugata. Da antiche piante ad alberello, che crescono tra sole, mare e vento in un'isola magica, un vino bianco intrigante. Una bottiglia per chi cerca intensità all'olfatto ed eleganza al palato, un vino con una voce unica.

Tasca d'Almerita Tenuta Sallier de La Tour Inzolia
Sicilia DOC

Un vitigno autoctono siciliano da troppo tempo sottovalutato, uno dei cultivar di punta della Sicilia. Affinamento solo in acciaio, sosta di quattro mesi sulle fecce fini per esaltare compiutamente il profilo mediterraneo del vitigno. Un vino territoriale, fresco ed intrigante, il fascino della Sicilia in un bicchiere.

RECYCLING

London selection

DI STEVE & NADIA

SUSTAINABILITY

RESOURCES



Donnafugata Bell'assai
Vittoria DOC
Frappato

This red wine is ideal for your summer dinners on the terrace. It can be served chilled and surprisingly pairs beautifully with fish and fusion cuisine, making it this Sicilian vineyard's best-kept secret.

Tasca D'Almerita Regaleali
Sicilia DOC
Nero d'Avola

From the iconic winery of Western Sicily comes a simple, fresh, and intriguing version of the real McCoy island's red grape varieties, where intensity and freshness coexist.

Planeta Terebinto
Sicilia Menfi DOC
Grillo

This Planeta Grillo wine is a delightful varietal. Its nose presents a floral and complex charm, while the palate is enticing with its satisfying tension.

RESPONSIBILITY, ENVIRONMENT

Pasta fredda ai 5 pomodori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Paccheri rigati 320 gr
Pomodori misti 350 gr
DATTERINO GIALLO, PIXEL,
DATTERINO, KAMARINO,
CILIEGINO, CUORE DI BUE
Burrata foglia verde 150 gr
Mozzarelline
Una manciata di basilico
Olio, sale e pepe q.b.

4 SERVINGS

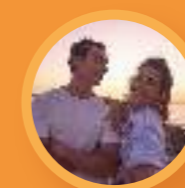
Paccheri rigati pasta 320 gr
A mixed variety of tomatoes 350 gr
YELLOW PLUM, MINI PLUM (PIXEL VARIETY),
PLUM, KAMARINO, CHERRY AND BEEF TOMATOES
Burrata cheese wrapped in green leaves 150 gr
Mozzarella pearls (mouthful-sized mozzarella)
A handful of basil leaves
Olive oil, salt and pepper to taste

PROCEDIMENTO

- Taglia in 4 i pomodorini e a cubetti piccoli il cuore di bue, metti tutto in una ciotola con olio e sale e lascia macerare per qualche minuto.
- Nel frattempo cala la pasta.
- Passa in frullatore la burrata con una manciata di basilico, olio e pepe, senza aggiungere acqua.
- Una volta che la pasta sarà cotta unisci la crema di burrata e basilico e una parte dei pomodori, utilizzando l'acqua di macerazione dei pomodori per allungare la crema.
- Servi con i pomodori che avevi lasciato da parte, qualche mozzarellina e una foglia di basilico.

METHOD

- Cut the mix of small tomatoes into quarters and dice the beef tomatoes. Place them in a bowl, add a drizzle of olive oil and a pinch of salt, and let them sit for a few minutes to marinate.
- In the meantime, cook the pasta in boiling, salted water. Then, blend the burrata cheese, basil leaves, olive oil, and pepper without adding water until creamy.
- Once the pasta is cooked, add some of the tomatoes and the creamy burrata cheese thinned out with the tomato maceration water.
- Serve with the remaining tomatoes, a few mozzarella pearls and a basil leaf.



@in.piatto

@prezzemoloevitale

Seguici su instagram e scopri la videoricetta



le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale

Una colazione
croccante, cremosa, golosa?

FETTE FATTE A MANO
E CREMA NOCCIOLE E CACAO

Una goduria che è anche **BIO**

*What about some fragrant
handmade rusks topped
with a luscious spread
of hazelnuts and cocoa?*

*Discover our selection
of **organic products**
to start your day
with a crunch of delight!*



Enogastrologia

L'OROSCOPO DI MAP

Impegnativo come un pranzo della domenica, il cielo estivo decisamente non va in ferie: unica retrogradazione di Nettuno, svelatore di sogni e desideri indicibili combinata al lento retrocedere plutoniano che ci fa riflettere sulla nostra crescita e ci mette alla prova, è solo la premessa alla terza e penultima eclissi lunare del 2024 (18 settembre) tra le mutevoli acque dei pesci, eclissi che ci interroga, che ci riporta antiche ferite ma che ci da anche un grandioso (e utile) istinto alla cura.

As intense as a Sunday lunch, the summer sky never takes a break. The sole upcoming Neptune in retrograde motion – which reveals unspoken dreams and desires – along with the slow movement of Pluto prompting us to reflect on our personal growth, sets the stage for the third out of the four lunar eclipses in 2024. This particular eclipse, occurring on September 18th, will take place in the fluctuating waters of Pisces. And whereas it will challenge us and bring up old wounds, it will enhance our extraordinary (and valuable) instinct to heal.



ARIETE ARIES

21.03 - 19.04

Via il vecchio, scopri nuovi abbinamenti. Con Giove amico semina e concima adesso perché a settembre si preparano frutti succosi! Proteggi l'intimità ma sii sociale: cena per due, dopocena per mille! E sperimenta, datti alla cucina molecolare e abbona con la kombucha: fermentata come la birra ma più adatta alla concentrazione.

Say goodbye to the old and try out new combinations. With the influence of friendly Jupiter, plant and fertilise now because juicy fruits will come in September! Protect your privacy while still being social: have a cosy dinner for two and a lively after-dinner gathering for a thousand! Experiment, delve into molecular cuisine, and indulge in kombucha, fermented like beer but more suitable for maintaining your focus.



GEMELLI GEMINI

21.05 - 20.06

Comunica, crea, scopri e impara, l'estate è perfetta per assorbire e fare scorta anche di energie che serviranno in autunno, quindi trova tempo anche per il relax e per allenare i riflessi, ne avrai bisogno. Rischi di prendere peso, controlla i grassi e idratati! Per te dieta crudista e aria buona.

Communicate, create, discover and learn. Summer is a great time to recharge your energy for the upcoming autumn. Prioritise your physical and mental well-being by relaxing, sharpening your reflexes, and staying hydrated. Be mindful of your fat intake to avoid gaining weight. Consider following a raw food diet and breathing good, clean air.



LEONE LEO

23.07 - 23.08

Le stelle illuminano la tua scena, le opportunità fioccano in tutti i sensi e stai per scalare una vetta! Aspetta settembre per le vacanze vere, prima dedicati alle pubbliche relazioni per alimentare questo fuoco, ma non eccedere in aperitivi: suggerisco brunch prima del tramonto, da annaffiare con bianchi leggeri e frizzanti per andare a nanna leggero e respirare.

The stars illuminate your path. Numerous opportunities are coming your way, and you're about to reach new heights! Save your time off for September. First, focus on public relations to fuel this momentum, but don't overindulge in cocktails. Enjoy brunch before sunset, complemented by light and bubbly white wines. Rest lightly and breathe easily.



BILANCIA LIBRA

23.09 - 22.10

Stai dritta, ascolta, apriti, l'estate è curiosa e ricca con grandi opportunità di divertimento e cene e allegria, nutri la tua autostima, coltiva diplomazia e fanne scorte per le nuove occasioni che il sole ti sta preparando. Armonia anche a tavola, non saltare pasti, eccedi negli inviti ma non nelle porzioni.

Stand up straight, listen, and be open-minded. Summer is a time of curiosity and richness, with plenty of fun, dinners, and joyous opportunities. Nourish your self-esteem, cultivate diplomacy, and prepare for the new opportunities the sun has in store for you. Practice harmony even at the table: don't skip meals yet exceed invitations, but be mindful of portion sizes.



SAGITTARIO SAGITTARIUS

22.11 - 21.12

Una gioia! Scoppiettante, socievole, fascino MA più nei rapporti professionali che in quelli di coppia, sei pronto a usare le vacanze per costruire e aprirti a nuove prospettive? I pianeti sono con te ma i programmi cambiano, sii flessibile, sinuoso a dispetto delle tue articolazioni non sempre brillanti, che ti chiedono verdure, avocado, frutta secca e vino rosso!

What a joy! You are lively, sociable, and charming, BUT you express these qualities more in professional settings than in romantic relationships. Are you ready to make the most of your holidays and consider new perspectives? The planets are on your side, but keep in mind that plans can change. Stay adaptable, even if your joints are not always at their best. Consider consuming more vegetables, avocados, dried fruits, and red wine to support your joints!



ACQUARIO AQUARIUS

20.01 - 19.02

Rompi i vecchi schemi, tanto non funzionano più. Allarga gli orizzonti, spalanca le braccia, le soluzioni sono lente ma inesorabili! Fidati di Plutone che ti spinge alla disobbedienza più difficile: quella a te stesso. La coppia ti sta stretta, la solitudine larga, insomma, estate mica facile e poi, mens sana in... va be', dovresti riguardarti, insomma. Meno sale, più frutta, meno bile più detossinanti.

Break free from old patterns, expand your horizons and be open to new possibilities. Pluto pushes you to challenge yourself and take bold actions, even if it means going against your own instincts: disobeying yourself. You may feel constrained in your relationships yet overwhelmed by solitude. Remember, mens sana in... well, long story short, take care of yourself by reducing salt intake, eating more fruits, managing anger, and incorporating more detoxifying habits into your life.



TORO TAURUS

20.04 - 20.05

C'è stato un po' di trambusto e ora sei come vuotato, come un peperone pronto al ripieno, diciamo che le valigie sono una buona idea e, data la temperatura, meglio in viaggio che in forno insomma. A settembre consiglieri un eremitaggio, una dieta di mantenimento. Per te monoporzioni da consumare in solitaria e rinfrescante mojito per la menta o ginger beer, per lo zenzero.

There has been a lot of chaos around and now you feel as if you were emptied, like a bell pepper ready to be filled. It's a good idea to pack your bags and leave. In September, take some time for yourself and try a maintenance diet. Wait and relax. Treat yourself to individual servings of food and enjoy a refreshing mojito for the mint, or a ginger beer for the ginger.



CANCRO CANCER

21.06 - 22.07

Ti vedo che rimugini e va bene MA questo cielo è buono per ascoltare gli altri e ripulire vecchie mufte: usalo. Medita e fidati dei nuovi incontri che possono essere per sempre. Il tuo intuito ti porterà al successo. Birra bianca per te e dieta equilibrata, cotture veloci e tanto pesce sano e leggero.

I see that you're pondering, and that's okay. But this is the perfect time to listen to others and get rid of your old emotional baggage – take advantage of it. Meditate and embrace new opportunities that could have a lasting impact. Trust your intuition; it will guide you to success. White beer, a balanced diet, quick cooking methods, and plenty of healthy, light fish are recommended.



VERGINE VIRGO

24.08 - 22.09

Amica, devi rallentare e zittire il tuo spirito mercuriale: serve equilibrio e analisi, cotture lunghe e piatti equilibrati, elaborati Dahl, bevande detox. Devi organizzare il tuo spazio prima di settembre, che sarà proficuo ma faticoso, nutri la tua terra, idratati responsabilmente (e niente birra o lievitati!)

You should slow down and calm your mercurial spirit, my dear. You need to find balance and take time for thoughtful analysis. Try preparing longer-cooking, well-balanced dishes, elaborate Dal recipes, and include detox drinks in your diet. You should also focus on organising your space before September, which will bring opportunities for your profit but may also be tiring. Nurture your land and stay hydrated responsibly, avoiding beer and leavened products.



SCORPIONE SCORPIO

23.10 - 21.11

Io ti capisco, scorpione, dopo un momento così problematico la luce arriva, ma sarà autunno, circa. Però questo cielo sfidante è cambiamento, trasformazione, grande prova di te. Cerca novità, molla la comfort zone. Se le farine di insetto ti sembrano troppo, prova la cucina orientale, i lievitati home made, rinfrescanti infusi a freddo, e poi magari un amaro, se l'amore non sorride.

After such a challenging moment, it seems things will improve, but not until autumn. The challenging sky indicates change, transformation, and an excellent opportunity for you. Try stepping out of your comfort zone. If insect flour seems too extreme, consider exploring oriental cuisine, baking homemade leavened products, preparing cold-infused drinks, or even trying bitters if love doesn't smile upon you.



CAPRICORNO CAPRICORN

22.12 - 19.01

Nella lotta intestina verso nuove opportunità hai alleati in famiglia e partner, il mantra di queste vacanze è "rinforzare" e valutare quanto il lavoro si incrocia con la tua vita privata. Analizza e lavora a progetti a lungo termine ma evita i programmi troppo fitti che già sei insofferente. Occupati di te, semmai viaggia a settembre. Probiotici e proteine in quantità!

Amidst the search for fresh chances, remember that you have support from your family and partners. During this time, focus on reinforcing connections and consider how much your work intersects with your personal life. Dedicate time to analysing and working on long-term projects, but try to avoid taking on too much because you're already feeling impatient. Don't forget to take care of yourself. If possible, plan a trip for September. Make sure to include plenty of probiotics and proteins in your diet!

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

CONTATTI / CONTACTS

PUNTI VENDITA PALERMO

VIA NOTO, 10

091 721 92 21 / 324 56 49 339

VIA P.PE DI VILLAFRANCA, 20B

091 612 38 37 / 333 27 27 726

VIA SCIUTI, 138

091 30 40 94 / 331 65 71 292

VIA G. DI MARZO, 39

091 782 81 92 / 342 38 02 606

VIA AQUILEIA, 80

091 22 75 59 / 337 15 50 175

VIA LULLI, 5/7/9

091 681 74 80 / 339 69 34 422

VIA DI STEFANO, 20/22

091 33 32 10 / 366 66 00 266

VIA TORRE DI MONDELLO, 2 A/B

091 33 32 10 / 366 66 00 266

MOLO TRAPEZOIDALE (MARINA YACHTING)

VIA FILIPPO PATTI, 30

327 138 9758

LONDON STORES

WIMBLEDON VILLAGE

4-5 HIGH ST, LONDON SW19 5DX

CHELSEA

388 KING'S RD, LONDON SW3 5UZ

NOTTINGH HILL

87 WESTBOURNE GROVE, LONDON W2 4UL

BOROUGH

180 BOROUGH HIGH ST, LONDON SE1 1LB

BATTERSEA

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

PREZZEMOLO & VITALE

Trova le differenze, e amale
Pesti Giu' Giu', naturalmente diversi



FIND THE DIFFERENCES, AND LOVE THEM
GIU' GIU' PESTOS, NATURALLY DIFFERENT