



PREZZEMOLO & VITALE

Contenuti

Editoriale

Bisogna avere il coraggio

WE NEED COURAGE

- Giusi Vitale

02

Chi parla a tavola

Fatta per crescere bene:
la dieta mediterranea

*MADE FOR GROWING WELL:
THE MEDITERRANEAN DIET*

04

I nostri produttori

Conservare è preservare

PRESERVING IS PROTECTING

08

La dispensa del mese

10

News

C'era una volta via Noto

*ONCE UPON A TIME,
THERE WAS VIA NOTO*

14

DiVini

Leggerezza d'autunno

AUTUMN LIGHTNESS

- Steve&Nadia

20

Buono a sapersi

Belli dentro (e anche ricchi!)

*BEAUTIFUL INSIDE
(AND NUTRITIOUS TOO!)*

- Paola Marino

26

Mangia come parli

Brodo di giuggiole

THE JUJUBE BROTH

- Paola Marino

30

Storie di cibo e di social media

The new terroir

THE NEW TERROIR

- Anna Amalfi

32

Dire, fare, mangiare

Come gli struzzi:
a testa in giù

*HEAD DOWN TO THE GROUND
LIKE THE OSTRICHES*

- Paola Marino

36

WE NEED COURAGE

“We must have the courage to show ourselves for what we are, worthless and extraordinarily intense. This is the time of intensity. The middle way doesn’t exist. It’s a patina with which many are covered to disguise themselves. I tend to think that each individual is an abyss, a chasm where the good and the bad kick each other. There’s a fury in every life, and we need to bring it to the surface.”

Franco Arminio

Courage and obstinacy are the hallmarks of my personal and professional journey. Like many other people – mainly women – I have a particular knack for seeing the worst side of what I do, think and say. And yet, to me, it’s a great act of will, self-analysis, and determination. It’s so easy to say to yourself: “It doesn’t work. I’ll give up”. But what’s harder is to challenge yourself anyway, which means figuring out **the risk** and **taking it**. There are those who are clever with figures and make analyses and statistics. And then there is me, who falls in love with my projects and even when I’m cautious, I use caution as fear: a **survival instinct** that keeps you going instead of freezing you.

It happened to me in 2009 with e-commerce. People kept telling me that it was too early, that it wouldn’t have worked. But however early it was, I felt that it would require a long trial period. Today, the same figures, which should have blocked me, have proved me right.

And then the leaflets: I wouldn’t say I like all that paper ended up in the waste bins or even trampled, littering the streets: a vain, detrimental, and intolerable expense. It **wasn’t easy** to convey such a message. We tried several times, and now, it’s working thanks to the healthy ecological conscience. They said the same as for the opening in London: it’s impossible. And instead...

And now: **Retrobottega**.

This wonderfully hybrid space for cherished moments, sharing, desire and discovery has been conceived to involve customers and friends.

Perhaps it’s risky, but it seems **necessary** to me. We have so many things to offer, and Retrobottega is a place for experimentation, where you can taste wines you have never drunk before or products to reinterpret in your recipes at home. In short, for the clever ones, it’s the “market”, but we are **people** and do deserve to find out **what and how** we choose.

In this issue, you will read stories that unfold with a common leitmotiv: that of sharing as an instinct of preservation. We’d love starting from that, the **feeling of being together**, united towards goals, perhaps minimum – such as our and the planet’s survival – but vital indeed. And vital is poetry as well. That’s why I quoted Franco Arminio’s words, a contemporary poet we’d like to meet shortly. Would you like that? Is there anything you’d prefer to read in the next issue? Please, write to us and share. I’m waiting for you!

Editoriale

Bisogna avere il coraggio

“Bisogna avere il coraggio di mostrarsi per quello che siamo, infimi e immensi. Questo è il tempo dell’immenso, la medietà non esiste, è una patina con cui molti si rivestono per nascondersi. Tendo a pensare che ogni individuo è un abisso, una voragine in cui il bene e il male si prendono a calci. C’è una furia in ogni vita e bisogna portarla in superficie.”

Franco Arminio

Coraggio e ostinazione sono la marca distintiva del mio cammino personale e professionale. Come molte altre persone, donne (soprattutto), ho una tendenza speciale a vedere il lato peggiore di quello che faccio, penso e dico. Ma questo è, secondo me, un grande atto di forza, di autoanalisi, di determinazione. È facile dirsi “non funziona, mi fermo” difficile è lanciarsi lo stesso. Identificare precisamente il **rischio e accettarlo**. Ci sono quelli bravi, che fanno numeri e analisi e statistiche, e poi ci sono io, che mi innamoro dei miei progetti e, anche quando sono cauta, uso la cautela come la paura: **come istinto di sopravvivenza** che spinge invece che bloccare.

Accadde nel 2009, con l’e-commerce, dicevano che era presto, che non funzionava. Ma io sentivo che, per quanto fosse presto, sarebbe servito un lungo rodaggio. Oggi gli stessi numeri che avrebbero dovuto bloccarmi, mi danno ragione.

E poi i volantini: odiavo tutta questa carta, che finiva nei cestini o addirittura calpestata a sporcare le strade, un dispendio vano, dannoso, insopportabile. **È stato difficile** trasmettere il messaggio, abbiamo provato più volte, ora, complice una sana coscienza ecologica, sta funzionando. Così con l’apertura a Londra: impossibile, dicevano. Eppure...



E ora: **Retrobottega**. Questo spazio meravigliosamente ibrido, di convivio, condivisione, desiderio, scoperta pensato per coinvolgere clienti e amici. Forse è rischioso, ma mi sembra **necessario**. Abbiamo tante cose da proporre e Retrobottega è sperimentazione, dove scopri etichette mai provate prima oppure prodotti che da reinterpretare nelle tue ricette, a casa, perché insomma, per quelli bravi è “mercato” ma siamo **persone**, e meritiamo di scoprire non solo **cosa ma anche come** scegliamo.

Qui leggerete storie che si snodano su un filo: quello della condivisione come istinto di conservazione. Amiamo partire da questo, dal **senso dell’essere insieme**, uniti verso obiettivi forse minimi - come la sopravvivenza nostra e del pianeta - ma decisamente vitali. Così come è vitale la poesia, per questo ho usato le parole di Franco Arminio, poeta contemporaneo che vorremmo incontrare a breve. Vi piace? C’è qualcosa che vorreste trovare nel prossimo numero? Scriveteci, condividete, vi aspetto!

Chi parla a tavola

Fatta per crescere bene: la dieta mediterranea



Chetogenica, digiuno intermittente, dukan. 7 chili in 7 giorni, stare a dieta ed essere felici, la dieta del gelato, quella delle polpette, detox, dieta dei 3 giorni, la dieta a zona.

E poi ci siamo noi, che cerchiamo più che altro di stare bene e magari di fare qualche capriccio senza la frustrante logica dello sgarro. E che fine ha fatto la buona vecchia dieta mediterranea? Ma perché nei paesi nordici mangiano bacon a colazione e sono magri lo stesso?

I bene informati, che poi in genere sono i medici, ci dicono che **è tutto nell'equilibrio**. Cioè se soffri di vertigini sei fritto e si sa, fritto e dieta non vanno d'accordo. Ma hanno ragione loro, cioè, per esempio, fanno colazione con il bacon ma poi cenano con un potage cioè con una minestra - ma niente pasta con i tenerumi, eh. E poi fanno sport, e vanno a letto senza aperitivo.

In realtà il bello della **buona vecchia dieta mediterranea**, è proprio che non ha niente a che vedere, o quasi, con il conteggio delle calorie. Si tratta semmai di uno **stile di vita**, in cui a contare è la sequenza - i famosi 5 pasti al giorno che alternano alimenti più e meno sostanziosi - e la qualità degli alimenti.

Cibi di origine per lo più vegetale, ricchi **naturalmente** di zuccheri, vitamine e proteine, che si integrano armonicamente e garantiscono un apporto che **fa bene alla salute, all'umore** e a una migliore resa del corpo nell'arco della giornata.

MADE FOR GROWING WELL: THE MEDITERRANEAN DIET

The ketogenic diet, intermittent fasting, and the Dukan diet. 'Losing 7 kilos in 7 days,' 'staying on a diet and being happy,' the Ice cream diet, the Meatball diet, the Detox diet plan, the 3-day diet, and the Zone diet.

And then, there are us, who try to feel good about ourselves more than anything else. And maybe, to indulge some of our whim without feeling frustrated because of a diet failure.

And what happened to the good old Mediterranean diet? But how is it possible that people from Nordic countries eat bacon for breakfast and remain thin?

*Well-informed professionals, usually physicians, tell us that **the secret is to find the correct balance**. So, if you suffer from dizziness, you 'are fried'. And you know, fry-ups and diet don't get along. But physicians are right. Yes, Nordic people have breakfast with bacon, but they have a potage for dinner - without pasta or tenerumi [the leaves of zucchini]. And then, they play sports and go to bed without having any aperitif.*

*Actually, the beauty of the **good old Mediterranean diet** is that it has nothing, or almost nothing, to do with counting calories. If anything, it is a **lifestyle** in which what matters is the sequence - the well-known five-meal-a-day plan that alternates almost nutritious foods - and food quality.*



Il dato fondamentale è proprio in questo scandire i momenti, permettendo al corpo di usare al meglio gli elementi che inseriamo ed evitando che si cada nell'attacco di fame improvviso.

Questo rende la dieta mediterranea **un percorso di educazione alimentare** che andrebbe sistematicamente adottato nella fase di imprinting e crescita **dei più piccoli** per risparmiargli la chetogenica da grandi.

*Foods of mostly plant origin, **naturally** rich in sugars, vitamins and proteins, integrate harmoniously and guarantee an intake **good for health and mood**, boosting the body's performance throughout the day.*

*The crucial datum lies precisely in these time frames, which allow the body to better use the nutrients we eat, preventing us from having sudden hunger pangs. That makes the Mediterranean diet a **food education approach** that should be systematically adopted during the **young children's imprinting** and growth phase to save them from the Ketogenic diet as adults.*



Chi parla a tavola



Abbiamo chiesto una mano al dott. Lucio Catalano, medico specialista in scienza dell'alimentazione:

« Ciò che rende speciale la dieta mediterranea è proprio il suo **approccio completo** all'alimentazione. Esistono diete mirate all'apporto calorico o a patologie specifiche ma sono regimi che puoi adottare sporadicamente poiché non educano né il corpo né la mente al cibo. Per questo **la dieta mediterranea**, grazie anche alla semplicità dei suoi ingredienti di base, è adatta ai bambini: non è questione di apporto calorico e vitaminico ma una questione di **educazione a nutrirsi**.

Innanzitutto consideriamo che **il gusto si forma tra i 6 e i 12 mesi** ma che, com'è naturale, nessun bambino sa "cosa va bene per lui" in termini di alimentazione, è chiaro che un bambino apprezzerà spontaneamente sapori molto dolci come il cioccolato al latte o un succo di frutta, ma non è detto che questi siano i cibi più sani per lui. Sicuramente dolci e succhi vanno bene ogni tanto, ma non devono diventare parte dell'alimentazione quotidiana e devono rimanere occasionali. Un metodo che spesso funziona consiste nel **fornire l'imprinting** secondo una sequenza il più naturale possibile. Cioè: se offriamo al bimbo il succo di frutta prima del frutto, confrontando i sapori, continuerà a preferire il primo, più dolce e concentrato rispetto al sapore naturale del frutto inevitabilmente più tenue. Se invece proponiamo al bimbo prima il frutto, probabilmente avverrà il processo opposto. A questo proposito bisogna prestare grande attenzione al **tipo di frutto** che si propone al bambino nei primi assaggi: basta "sbagliare pesca" perché il bambino non ne voglia mangiare mai più. Accertiamoci noi stessi che il frutto sia effettivamente di buon sapore, ad esempio che la pesca sia una buona pesca, così che possa farsi un'idea corretta del sapore di quel nuovo alimento.

Un altro metodo utile sia alla formazione del gusto che alla curiosità e all'amore per il buon cibo, che poi è la base di una sana cultura alimentare, è **far entrare i bimbi in cucina**. Farli partecipare non tanto alla scelta dei cibi (che deve essere fatta dagli adulti), ma alla loro preparazione. Impastare polpette di verdura, dare una forma al cibo, vedere come cambia con la cottura, sono **giochi profondamente formativi**. Quando poi avrà sul piatto quello che lui stesso ha preparato, lo divorerà e ne avrà anche piena consapevolezza ».



We asked Dr Lucio Catalano, a food scientist and nutritionist, for knowing more about that:

« What makes the Mediterranean diet special is its **comprehensive approach** to feeding. There are diets aimed at caloric intake or specific pathologies. Yet, since they educate neither the body nor the mind about food, they are regimens you can adopt sporadically. That is why the **Mediterranean diet** is suitable for children also thanks to its simple basic ingredients: it is not a matter of caloric and vitamin intake but a question of **education about healthy eating**.

First, we consider that the **taste is formed between 6 and 12 months** but that no child knows “what is good for him/her” in terms of nutrition, of course. It is clear that a child will spontaneously appreciate very sweet flavours such as milk chocolate or fruit juices, which does not mean that these are the healthiest foods. Taking sweets and juices is okay every now and then, indeed. They shouldn't be part of the daily diet and must remain occasional. A method that often works is **to provide imprinting** according to a sequence as natural as possible. Namely, if we offer the child a fruit juice before the fruit, comparing the flavours, s/he will continue to prefer the first one, sweeter

and concentrated compared to the natural, softer flavour of the fruit. Instead, if the fruit is offered before, the opposite process will probably occur.

Concerning this, we must pay great attention to the **type of fruit** proposed to the child as a first taste: “choosing the wrong peach” will lead the child never to want to eat it again. Let's ensure that the fruit tastes good, which means that the peach is delicious so that s/he can get the right flavour of the new food.

Another helpful method for forming taste, curiosity and love for good food – which is the basis of healthy food culture – is **to let children into the kitchen**.

Make them participate not so much in selecting food (which must be made by adults) but in their preparation. Kneading vegetable balls, giving a shape to food, and watching how it changes when cooked are **deeply educational games**. When the child has on the plate what s/he has prepared, s/he will devour it and have full awareness of it as well ».

I nostri produttori

Conservare è preservare



Storie antiche di aziende contemporanee: i fratelli Drago, a Siracusa, realizzano un piccolo miracolo sostenibile, buono, sano a 360 gradi, eredità di una lunga storia di famiglia, di artigianato, di territorio. Ecco come la raccontano.

Diceva mio nonno “Se vuoi fare il comandante devi imparare a fare il soldato” e così mi sono messo le scarpe di sicurezza e ho studiato. Certo, non te lo insegnano da nessuna parte a conservare il pesce, devi impararlo sul campo, la famiglia Drago lo fa da generazioni, **non c'è scuola migliore del mare e del lavoro**. E, passando di famiglia in famiglia, sperimentando innovazioni, abbiamo capito che il metodo migliore è il più antico: **nessuna macchina sa davvero** quali sono le parti buone del pesce migliore, per questo devono farlo le persone, per rispetto del pesce stesso e perché così non abbiamo scarti. Teniamo il meglio per le conserve mentre le parti meno pregiate vanno a un'azienda che produce mangimi. Le conserve poi sono diverse, ovviamente. **La buzzonaglia**, per esempio, è un delitto scartarla, è la parte scura che resta attaccata alla lisca, è squisita per condire pasta o bruschette. E c'è chi la getta via. Ma **il pesce va rispettato**.

I disciplinari sono un grande aiuto, ma l'esperienza è fondamentale. I tonni non possono essere piccolissimi (pesca a lenza? Attenzione sempre!) devono pesare più di 10 kg ma quando sono troppo grandi il rischio che abbiano assunto metalli pericolosi per la salute è alto. Dal nostro punto di vista preservare le persone è fondamentale ma anche **garantire la conservazione** dei tonni lo è, stiamo parlando della stessa cosa: della vita. **La sostenibilità** non è un obbligo, è una **garanzia di futuro**.

PRESERVING IS PROTECTING

Stories of modern factories that date back to previous generations: the Drago brothers have achieved a small, sustainable, good and wholly healthy miracle in Syracuse. A legacy of a long history of family, craftsmanship, and territory. Here's how they told us about it.

*My grandfather used to say: “If you want to be a commander, you must learn to be a soldier.” So, I ‘wore my safety shoes’ and studied. **There's no place where you are taught to preserve fish**, indeed. You have to learn as you work, and the Dragos has been doing this for generations. There's nothing better than the sea and work in teaching you the way. From family to family, experimenting with innovations, we realised that the best method is the oldest one: **no machine can be able to know** what part of the fish is the best. That's why it has to be done by people, out of respect for the fish and to avoid waste as well. We keep the best parts for preserves, while the less valuable ones are sent to an animal feed company. The preserves are different, of course. For example, it's a shame to discard the **buzzonaglia**, which is the darkest part attached to the bone. It's delicious over pasta or ‘bruschetta’ [toasted bread topped with olive oil and tomatoes]. And to think that some throw it away. Instead, **we must show respect to fish**.*

*Productions regulations are of great help, but the experience is crucial. Tuna fish must not be very young (line fishing? Always pay attention!). They have to weigh not less than 10 kg, but when they are too large, they likely must have ingested metals dangerous to health. From our point of view, preserving people's health is as fundamental as **ensuring tuna conservation**. We are talking about the same thing: life. **Sustainability** is not a duty but a **guarantee of the future**.*

I nostri produttori

E la sostenibilità va intesa in molte direzioni: fornitori certificati a tutela del mare, controlli di sicurezza a tutela dei consumatori, lavoro in **sicurezza** a tutela delle persone che lavorano in azienda. Stiamo lavorando anche alla gestione dei **consumi di acqua**, perché che senso ha tutelare il mare se non tuteliamo l'ambiente a 360 gradi?

E l'ambiente e le persone sono la stessissima cosa, per noi le persone sono la risorsa più importante anche perché la nostra è un'azienda interamente artigianale: cottura in acqua e sale - perché il vapore raggiunge temperature troppo alte per la salvaguardia delle proprietà del pesce, raffreddamento lento e mondatura manuale (niente soda caustica), selezione e inscatolamento? A mano. Colmatura? A mano! Eh ma bisogna anche **scegliere l'olio giusto**.

Certo, ma cos'è quanto produci? Quanto basta, né una scatola di più né una di meno. Perché se usi ogni parte per farci qualcosa il pesce ti ripaga.

La conserva: arte antica, necessità contemporanea.

Conservare significa tenere al sicuro, significa fare tesoro, significa tramandare. I fratelli Drago hanno imparato in famiglia un mestiere che non si insegna in nessuna scuola: **l'arte di preservare**. Arte che parte dalla selezione della materia e che arriva tra le mani delle persone.

*And sustainability must comprehend many fields: certified suppliers to protect the sea, safety controls to protect consumers, and working in **safety** to protect the workers of factories. We are also working on managing **water consumption**, for what is the point of protecting the sea when we don't protect the environment as a whole?*

*And the environment and people are the very same thing. We believe that people are also an essential resource because ours is a wholly artisanal business: cooking in salt water – because steam reaches temperatures too high that spoils the nutrients. We are our suppliers of fish – slow cooling, manual cleaning (no caustic soda) and selection. And as for the canning? By hand. And the filling? By hand! Oh, but **you have to choose the right olive oil**, too. Of course! But doing so, how much do you produce? Just enough. No one more can and no one less. For, if you use every part of fish, it will pay off.*

Preserving: an ancient art, a current need. Preserving means keeping safe, storing up, and handing down. From their family, the Drago brothers learnt a trade that no school can teach you: **the art of preserving**. This art starts from the selection of raw materials and comes into the people's hands.



La dispensa del mese



LE ECCELLENZE DI P&V

Frise Integrali

Le frise sono grandi e gustosi taralli pugliesi, compatti e croccanti, tagliati a metà e cotti due volte. Perfette per uno snack o per un pasto veloce: aggiungi pomodoro, burrata e basilico fresco.

LE ECCELLENZE DI P&V

Whole wheat *frise*

The frise are large, thick, crunchy Apulian taralli. They are cut in half and baked twice. Perfect for a snack or a quick meal: add some tomatoes, burrata cheese [Italian cow milk cheese] and fresh basil.



SICILIANA FISH

Tartare di pesce spada

Siciliana fish e le sue tartare di pesce di altissima qualità tagliato e congelato a bordo: semplici e irresistibili.

Noi abbiamo scelto il pesce spada, combinato con il sapore dolce ma acidulo di un chutney di mango e un tocco profumato di zest di limone. Da provare!

SICILIANA FISH

Swordfish tartare

Siciliana fish and its top-notch quality fish tartare, cut and frozen on board: simple and irresistible.

We have chosen the swordfish, accompanied with the sweet but sour taste of mango chutney and a fragrant touch of lemon zest. To taste!



TERRAE Sughi al pomodoro

Siciliana fish e le sue tartare di pesce di altissima qualità tagliato e congelato a bordo: semplici e irresistibili. Noi abbiamo scelto il pesce spada, combinato con il sapore dolce ma acidulo di un chutney dimango e un tocco profumato di zest di limone. Da provare!

TERRAE Tomato sauces

A tomato puree from organic tomatoes, rich in lycopene and mineral salts. Terrae tomato puree is nickel-free thanks to the food processing adopted. A healthy, thick and creamy tomato puree, just like the homemade one. Discover the entire line.



DRAGO Filetti di tonno

Compatti filetti di tonno in olio d'oliva, pulito e confezionato a mano, senza uso di conservanti o sostanze chimiche.

Drago da 4 generazioni lavora diversi prodotti, rispettando la materia prima e soprattutto la tradizione.

DRAGO Tuna fillets

Tuna fillets in olive oil, cleaned and packed by hand, without using any preservatives or chemicals.

Drago has been processing various products for four generations, respecting raw materials and, mainly, tradition.





le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale

**Un viaggio per la penisola
un assaggio dopo l'altro.**

Le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale
racchiude una selezione speciale
di prodotti esclusivamente Made in Italy
e che rappresentano alcune
delle migliori realtà del territorio.

Le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale
è il nostro omaggio alla passione italiana
per il buon cibo, anzi: per il **miglior** cibo.

Una scelta di prodotti nati e lavorati
nella loro terra d'**origine**,
nel rispetto delle stagioni, dell'uomo,
della terra stessa. Perché ogni **regione**
è un mondo, e la tavola è il posto
in cui questi mondi si incontrano.

*A journey around the Italian peninsula
one taste after another.*

*Le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale
includes a special selection of products
made in Italy and representing some
of the best local businesses.*

*Le Eccellenze di Prezzemolo & Vitale
products are our tribute to the Italian
passion for the **best** food.*

*A selection of products born and processed
in their land of **origin**, with an eye
to the seasons, people, the land itself.
Because every **region** is a world, and the table
is the place where these worlds meet.*

C'era una volta via Noto

E ancora c'è, ma, come in un ballo, via Noto ha abbracciato via Noto e via La Farina, si è riempita di colori e profumi, e ha dato spazio anche a **Retrobottega**.

Un lungo, delicato e indispensabile restyling, che ha ridato luce allo spazio, e quello che ne è venuto fuori è un posto che respira. I corridoi sono ampi, i banchi ordinati e succulenti di colori, gli angoli scoprono novità. Il negozio è incastonato nel quartiere e ne ha come preso i colori grazie a queste enormi vetrine, finestre aperte alle persone.

C'è un delizioso corner dedicato alla frutta secca con i distributori, come quelli delle caramelle, ma più belli, così puoi scegliere quanta frutta secca vuoi senza la costrizione del pacchetto già pronto e pesato, per esempio. Il banco di salumi e gastronomia è festoso e fastoso e Salvo si muove con la maestria di un direttore d'orchestra che conosce a memoria vizi e virtù di ogni singolo orchestrale, provare per credere: non c'è un prodotto che non sappia raccontarti e lo fa sorridendo di una passione così genuina che viene voglia di stare lì ad ascoltarlo.

Abbiamo voluto darti **più spazio e più tempo** con un orario di apertura davvero comodo (8:30 \ 21:30) perché la spesa non sia un momento di furia e corsa ma la gioia della scelta, della prova, del pensiero dedicato a stare bene.

ONCE UPON A TIME, THERE WAS VIA NOTO

*And still is. But, as in a dance, Via Noto has now embraced Via Noto and Via La Farina. It has been filled with colours and scents and also gave space to our **Retrobottega**.*

A long, delicate and essential restyling project made the space brighter. And what came out of it is a place that breathes. The corridors are wide, the counters are neat and rich in colours, and the corners have discovered novelties. The shop is set in the neighbourhood and has somehow taken its colours thanks to the huge showcases – windows open to people.

There is a lovely corner with dispensers dedicated to dried fruit, like those for candies but more beautiful, so you can choose as much dried fruit as you want without feeling obligated to buy a ready-made and weighed packet, for example. The cured meats and deli counter are festive and sumptuous, and Salvo moves with the confident ease of a conductor who knows by heart each orchestral player's vices and virtues. The proof of the pudding is in the eating: there's no product he cannot tell you about as he smiles with such a genuine passion that it makes you want to be there to listen to him.

*We wanted to give you **more space and time** with convenient opening hours (8.30 am – 9.30 pm) so that your shopping can be a joyful moment of choice and taste, dedicated to feeling good rather than a rushed, hurried one.*



© FOTO CLAUDIA TODARO





E finalmente **abbiamo aperto le porte del Retrobottega**, il cuore di questa storia tutta nuova.

Un grande banco, scaffali al soffitto con etichette di tutta Italia (sì, anche dal Molise, giuro!) e internazionali selezionate una ad una da un ineffabile Steve che si è divertito a **scovare etichette incredibili solo per noi**. Uno spazio di **degustazione, convivio, sperimentazione che resterà aperto fin dopo le 22 per accogliervi**.

Ma la cosa più divertente è sua maestà **l'Enomatic**: un sistema che contiene bottiglie preziose nella loro condizione ottimale in modo che tu possa spillare il vino direttamente nel tuo calice. L'Enomatic contiene una selezione di otto vini, sempre diversi e che si potranno provare usando **una apposita card**.

Poi la formula aperitivo con una **versione speciale dei nostri taglieri** pensata apposta per provare sapori sempre nuovi. La cura delle botteghe di quartiere nella comoda dimensione del supermercato. Sembrava un sogno, follia da innamorati. Ma è questo che siamo: **innamorati pazzi del nostro lavoro**, di quello che scopriamo, studiamo, scegliamo, proviamo per voi ogni giorno.

Produttori, artigiani, aziende con cui **condividere la stessa idea di qualità etica, amore** per il cibo migliore, ecco cosa trovi nei tuoi negozi Prezzemolo & Vitale.

E poi tutto il gusto della scoperta e l'intimità del Retrobottega in cui potremo provare insieme etichette speciali, scovate anche tra piccoli preziosi produttori che non troverai da nessun altro e a cui siamo felici di dare voce e spazio.

*And finally, **we opened the doors of the Retrobottega**, the core of this brand-new story.*

*A large counter, shelves up to the ceiling with wine labels from all over Italy (yes, even from Molise, I swear!), as well as international, selected one by one by an extraordinary Steve who enjoys **finding amazing wines just for us**. This space for **tasting, banqueting and experimenting will remain open until after 10 pm to welcome you**.*

*But the amusing thing is his majesty, the **Enomatic**: a wine serving system that stores precious bottles in optimal condition so that you can pour the wine directly into your glass. The Enomatic contains a selection of eight wines, always different, which you can taste using **a special card**.*

*Then, the aperitif option with a **special version of our cheese and cold-cut boards**, specifically conceived for always tasting new flavours.*

*The carefulness of the local corner shops at the comfortable 'size' of a supermarket. It seemed a dream, a lovers' madness. But that's what we are: **madly in love with our job**, with what we discover, study, choose, and feel for you every day.*

*Producers, food artisans, and farms with which we **share the same idea of ethical quality and love** for the best food. Here's what you find in Prezzemolo & Vitale stores.*

And then, all the joy of discovery and intimacy of the Retrobottega where we can try together unique wines, selected even among precious small producers whom you will find nowhere else and to whom we are happy to give a space and a voice.

GIOCA D'ANTICIPO: La tua cesta regalo

-10% se la ordini entro
il 31 ottobre 2022





CARCIOFINI SOTT'OLIO
ARTICHOKE IN OLIVE OIL
GIU GIU

SVET
CONE GLIANO - VINO DOB. AZZURRO 2020
PRODOTTO E IMBOTTIGLIATO IN ITALIA

GIU GIU
TONICA

GIU GIU
GINGER BEER

HENDRICK'S
DISTILLED AND BOTTLED IN SCOTLAND
GIN
EST. 1866
44.0% VOL.
70 CL

OLIVE VERDI NOCELLARA
interi in salamoia
SICILIAN GREEN OLIVES
GIU GIU

LPT105-140-21
2015-2024
PATÉ DI CAPPERI E MANDORLE
CAPERS AND ALMONDS PATE
GIU GIU

MARMELLATA ARANCIA ROSSA BIO
ORGANIC RED ORANGE MARMALADE
GIU GIU
50g

TATAS NANA
FIAMMIFERI

Leggerezza d'autunno Selezione Italia

L'estate è finita ma non mancano i **vini allegri, ottimisti**, capaci di rendere i giorni leggeri e le serate intriganti. Lasciate guidare dalle nostre selezioni, studiate prima di tutto per farti stare bene. Non ci piacciono i vini noiosi, quelli che si prendono troppo sul serio: preferiamo vini che ci liberano dai pesi e ci fanno sentire vivi. Per noi i vini giusti sono quelli che la mattina dopo, quando ti svegli te li ricordi solo perché sono buoni.



Cominciamo con una nostra grande esclusiva: un grande rosso, intrigante, intenso e leggero, lo abbiamo scovato in Calabria, a Vibo Valentia, un territorio troppo spesso sottovalutato ma che dopo avere bevuto questo vino, sarete obbligati a riconsiderare.

Libici di Casa Comerci è un Magliocco canino rosso, una varietà da scoprire che nel bicchiere regala un olfatto ricco e sfaccettato e al palato morbida avvolgenza, sempre sostenuta da una freschezza insospettabile. Libici quindi è il vino giusto per iniziare un viaggio nelle meraviglie dell'enologia calabrese.



Eleganza, leggerezza e freschezza, per chi non lo avesse ancora assaggiato il Frappato in purezza di Vinanti è decisamente un vino a cui prestare attenzione, di eccezionale rapporto qualità prezzo e di sorprendente piacevolezza gustativa. Il vino consigliato a tutti quelli che amano il frappato ben fatto, mai banale, e per tutti quelli che amano bere i vini rossi leggermente freddi, non solo in estate, il **Frappato di Vinanti** vi sorprenderà!



È molto diverso da quello Toscano, ha una bellezza più rustica, vibrante sincera: è il **sangiovese** che si fa sulla costa romagnola, nei nostri scaffali ne potete trovare un esempio notevolissimo, quello di **Noelia Ricci**.
Un rosso che affina solo in acciaio e si mantiene per questo dinamico, fresco e pieno di energia, lasciatevi stupire dal Sangiovese della costa adriatica, non ve ne pentirete!



Il rosé siciliano è molto sottovalutato, noi abbiamo sempre pensato che sia una cosa destinata a cambiare!
Uno dei vini che potrebbero farvi cambiare idea è il **Nerello Mascalese rosato di Ayunta**, un Pink Wine di rara, minerale freschezza.
Uno dei produttori di punta della nuova scena etnea Filippo Mangione in arte Ayunta è un produttore che è già entrato nel cuore degli amici di Prezzemolo & Vitale, tanto che è stato lui ad inaugurare la serie di incontri con i vignaioli che si tengono ogni settimana da Retrobottega, il nuovo spazio dedicato al vino e alla socialità all'interno del punto vendita di Via Noto.
Il rosato di Ayunta vi stupirà per la sua freschezza, che va sempre di pari passo con un'accesa, vibrante intensità, un Etna rosato che sa sempre di estate, che non si lascia dimenticare facilmente.

Autumn lightness London selection

Summer is a fantastic season, but it cannot last forever. It would be lovely indeed, but unfortunately, autumn always comes back. To prevent the **autumn melancholy** from prevailing, we have chosen some wines that, with their **optimism, energy** and **lightness**, can give you the joy of summer back!



In Sicily, the red wine that most of all tastes of summer is the frappato, a wonderfully fresh, light and elegant grape whose red wines you never get tired of! Let yourself be conquered by **Donnafugata's Bellassai**, which is a typical label of the Sicilian tradition, the perfect wine to discover the frappato grape, a vine born to amaze!



Etna Rosso Altamora by Cusumano winery is another red wine that never ceases to amaze thanks to its extraordinary ability to keep freshness and intensity together. Altamora is one of the most internationally awarded Etna wines, one of the most charming versions of Nerello Mascalese, the red grape typical of the volcano. Treat yourself to a tremendous volcanic experience with Altamora, an Etna Rosso of extremely refined elegance!



We like to think that rosé wines are not only to drink in summer but could be present at your table throughout the seasons. That's why we invite you to taste **Opera Pratello**, a light, gratifying rosé wine born on the shores of Lake Garda. A brilliant colour, a regenerative freshness, a wine that brings summer to your table whenever you open it!



*Ciliegiolo is the native Tuscan vine that everyone should know. So, we have selected a label that is excellent value for money: the one by Erik Banti. An intense, juicy red wine with a lingering fruit aroma that releases all the Tuscan allure. It is a versatile and tasty red, suitable for pairing almost all types of food. Let yourself be seduced by **Erik Banti's Ciliegiolo**: it might become your favourite Tuscan wine!*

Come gli struzzi: a testa in giù

Quando lo struzzo ha paura appoggia la testa al suolo per assumere una forma diversa. Si mimetizza così, cercando di sembrare un cespuglio o una roccia, per ingannare il suo nemico. In effetti, quando invece affonda il becco nella buca di sabbia, lo fa perché vi ha depresso le uova e le rimescola ma non per farsi una frittata, lo fa per assicurarsi che ogni uovo riceva calore dalla terra in modo uniforme.

Lo fa insomma, per garantire alle sue uova, ai suoi figli, una buona crescita.

Esiste un programma europeo che studia le variazioni climatiche già dal 1979, ed è grazie a questo che possiamo stabilire, senza stare alle personali percezioni, che il caldo dell'estate 2022 è stato oggettivamente anomalo.

Il programma Copernicus, poi, ci dice anche che non si è trattato solo di temperature, bensì di una eccezionale siccità, la più grave degli ultimi 500 anni. In Italia, per esempio, il livello del Po è calato di 2 metri. Orrendamente peggio dell'estate 2003, dicono i dati.

Nel 2015 L'UE e i suoi Stati membri, agendo congiuntamente, si sono impegnati a raggiungere un obiettivo vincolante di riduzione interna netta di almeno il 55% delle emissioni di gas a effetto serra rispetto ai livelli del 1990, entro il 2030.

HEAD DOWN TO THE GROUND LIKE OSTRICHES

When ostriches feel threatened, they put their head down to the ground to take on a different shape. Yes, they camouflage like that, trying to look like a bush or a rock to deceive their predators. In fact, ostriches bury their beak into a sand hole to turn the eggs they have laid, not to prepare an omelette but to make every egg warmed evenly by the ground. In a nutshell, they do that to guarantee their eggs, their hatchlings, to grow well.

A European programme has been studying climatic variations since 1979, and thanks to it, we have the certainty that the heat of summer 2022 was clearly anomalous, putting aside our perceptions.

And the Copernicus programme tells us that it was not just about temperatures but rather an exceptional drought, the most severe of the last 500 years. In Italy, for example, the river Po levels dropped by 2 metres, far worse than in the summer of 2003, as the data show.

In 2015, the EU and its Member States jointly committed to achieving a binding target of net domestic reduction of at least 55% of greenhouse gas emissions above 1990 levels by 2030.



Nel settembre 2019, inoltre, la questione climatica era tra i (meravigliosi) obiettivi di sviluppo sostenibile, OSS, una serie di 17 obiettivi interconnessi, definiti dall'Organizzazione delle Nazioni Unite come strategia "per ottenere un futuro migliore e più sostenibile per tutti".

È così che nel 2016 è nata EAT-Foundation, con l'ambizioso progetto di studiare il sistema alimentare e fornire strumenti per migliorarlo, non solo dal punto di vista delle esigenze umane, ma anche da quello delle necessità imprescindibili del pianeta.

Riunendo una comunità internazionale di studiosi - medici, nutrizionisti, esperti in scienze politiche, cambiamento dei comportamenti e sostenibilità ambientale - **EAT foundation** ha stilato un rapporto pubblicato nel 2019 per "**Fissare obiettivi scientifici per diete sane e una produzione di cibo sostenibile**".

L'idea di base è che, da qui al 2050, tra crescita della popolazione mondiale, ipersfruttamento delle risorse della terra, cambiamento climatico, rischiamo seriamente di non farcela, a meno di attivare dei protocolli che tengano conto delle necessità alimentari di sempre più persone, di quelle economiche e produttive delle popolazioni che da certe economie dipendono, e del pianeta che in questo momento ha dimostrato in tutti i modi di non poterne più di noi.

Moreover, in September 2019, the climate issue was among the (brilliant) objectives of sustainable development, SDGs – a set of 17 interconnected goals – defined by the United Nations Organization as a strategy "to achieve a better and more sustainable future for everybody".

*That is how EAT-Foundation was born in 2016, with the ambitious project of studying the food system and providing tools to improve it. And not only for what involves human needs but the planet's as well. By summoning an international community of scholars – physicians, nutritionists, and experts in political science, behaviour change and environmental sustainability – **EAT foundation** has drawn up a report published in 2019 "**to set scientific goals for healthy diets and sustainable food production**".*

From now to 2050, between the growth of the world population, overexploitation of the earth's resources, and climate change, we seriously risk failing to manage that. This could be the scenario unless we activate protocols that take into account the food needs of the ever-increasing number of people, the populations' economic and productive needs – on which certain economies depend – and those of the planet that has now shown us in every way it can't stand us anymore.

Dire, fare, mangiare

DI PAOLA MARINO

La suggestiva - e praticabile - idea, è quella di creare una "dieta della salute planetaria" cioè un sistema alimentare che si prenda cura al tempo stesso delle necessità degli esseri umani, di quelli animali, di quelli vegetali e della terra stessa. Si tratterebbe in pratica di riequilibrare il consumo di generi alimentari tenendo conto di alcuni fatti:

Quantità - siccome siamo già tanti ma diventeremo 10 miliardi (eravamo circa 6 miliardi nel 2000, ora siamo quasi 8 miliardi), bisogna far sì che il cibo prodotto basti per tutti ma, dice il report di EAT, non lo faremo promuovendo colture e allevamenti intensivi, bensì andando a pescare quello che c'è già, siccome produciamo spontaneamente più vegetali che animali, siccome costa meno al pianeta produrre più vegetali, e gli fa anche bene, e siccome una alimentazione a base meno proteica garantisce nutrienti sufficienti a un organismo sano, opla: la soluzione è a portata di mano (e di vanga).

Qualità (e biodiversità) - lavorare sulle politiche agricole in modo da promuovere la diversità perché magari non ci sono abbastanza pesche sbergie, ma sicuramente, se mettiamo insieme sbergie, nettarine e tabacchiere, abbiamo pesche - e vitamine a sufficienza per tutti e, in più, aiutiamo la terra a distribuire nutrienti e a nutrirsi a sua volta.

Sostenibilità - lavorare sui fertilizzanti naturali per rinforzare le colture e sui sistemi sostenibili di mitigazione del clima. Perché probabilmente con due alberi in più e una serra di plastica in meno ottieni lo stesso effetto di ombra o caldo-umido e non hai devastato l'aria.

Riduzione dello **spreco alimentare** - e va be' questa la sappiamo bene, produrre meno e meglio, acquistare meno e meglio, lavorare sul fresco invece che sul confezionato ma anche preservare il cibo buono con metodi antichi (le conserve, per esempio).

The striking – and feasible – idea is to create a “planetary health diet”, namely a food system that can take care concurrently of the needs of human and animal beings, plants and the earth itself. In concrete terms, it would be about rebalancing food consumption by considering some facts:

Quantity – since we are already numerous and are expected to become 10 billion – we were about 6 thousand billion in 2000, and now almost 8 thousand – we must be sure to produce food sufficient or everyone. However, as the EAT report says, the solution is not to promote crops and intensive livestock but to take advantage of what we already have. The reasons behind this are that we spontaneously produce more plants than animals, growing more vegetables costs the planet less and is healthier, and a less protein-based diet guarantees sufficient nutrients for a healthy organism. And there we have it! The solution is within reach of hand (and spade).

Quality (and biodiversity) – working on agricultural policies to promote diversity because maybe there are not enough sbergie peaches, but if we put together sbergie, nectarines and flat peaches, we have peaches indeed – and enough vitamins for all. Plus, we would help the earth distribute nutrients and feed on them in turn.

Sustainability – to work on natural fertilizers to strengthen crops and on sustainable projects aimed at climate mitigation. Perhaps, you will get the same effect of shade or humid heat with two more trees and one less plastic greenhouse, besides not having spoiled the air.

Reduction of food waste – fair enough, we know it well. To produce less and better, buy less and better, work on fresh rather than packaged food, and preserve good food by adopting ancient methods (the preserves, for example).

Certo, questo è ciò che si propongono “i governi”. Ma poi ci siamo noi, con le nostre case, le nostre vite e le nostre necessità quotidiane. E dunque cosa possiamo fare noi? Ma in fondo è facile, è la solita vecchia storia della scelta. Ecco il nostro minuscolo decalogo casalingo per una dieta più buona e più sana che nutra bene e con gusto i nostri figli e il pianeta (e quindi anche i nostri nipoti e pronipoti e via dicendo)

1 Consumare **cibo fresco** da agricolture\allevamenti sostenibili

2 Fare la **spesa il più possibile quotidianamente** (il ché ci permette tra l'altro di farla andando a piedi perché i carichi sono ridotti.)

3 Ricorrere, se indispensabile, al **domicilio** (un solo mezzo che fa più consegne sporca meno di 65 auto parcheggiate in tripla fila)

4 **Ottimizzare** le risorse: la rete è piena di ricette antispreco e dai baccelli delle fave agli avanzi del pesce fresco, esistono ricette squisite che ci levano dall'impiccio della spesa e da quello della differenziata e poi in genere, forniscono un sacco di vitamine in più.

5 Usare le **app anti spreco: too good to go** è solo una delle app che ti permettono di contribuire al risparmio per te e per il pianeta evitando che cibo buono finisca gettato via.

6 Non solo cibo: **ricorrere all'usato**, la camicetta che ti ha reso felice, ma ormai la odi perché hai cambiato stile e non va più bene, può far felice qualcun altro. Puoi regalarla, venderla su **Vinted**, trasformarla in qualcosa di diverso. Lo spreco tessile non è meno rischioso di quello alimentare.

7 Non solo cibo #2: vale per molta tecnologia, una vecchia tv che non si intona più al tuo divano sarà perfetta per il soggiorno di qualcun altro. Subito, Marketplace, ebay sono sistemi di **sbarazzo perfetti, utili, e pure remunerativi.**

8 Parliamo di elettricità. No, non ne parliamo che le bollette ci angosciano, ma a dirla tutta basta davvero poco, giusto **un filo di attenzione a led, lucine, illuminazioni varie.**

9 Parliamo di benzina. Idem come sopra MA accompagnare i figli a scuola, andare a lavoro, sbrigare commissioni, perché non dividerlo? Risparmiamo tempo e benzina e ci guadagniamo la compagnia. Per non parlare di mezzi pubblici, mobilità dolce, car sharing.

10 Mettiamoci la testa, sempre. Nella sabbia, intendo, come fanno gli struzzi che ficcano il becco nella buca dove hanno deposto le uova, e lo fanno per amore, per esser certi che i loro cuccioli crescano bene.

That is what “governments” are proposing. But then there are us with our houses, lives and daily needs. So, what can WE do? Basically, it's easy. It's the same old story of choice. Here is our tiny home handbook for a better and healthier diet to feed our children and the planet well and tastefully (and our grandchildren, great- grandchildren, and so on).

*To consume **fresh food** from sustainable agriculture and farms.*

*To do the **shopping as daily as possible** (which, among other things, gives us the opportunity to go on foot because we have lighter bags to carry).*

*To make use of **home deliveries** whenever indispensable (a single vehicle that makes several deliveries pollutes less than sixty-five triple-parked cars).*

*To **streamline** resources: on the Internet, there is plenty of recipes to upcycle food scraps. And from fava bean pods to fresh fish leftovers, there are delicious recipes that relieve us from the hassle of shopping and recycling and, in general, provide a lot of extra vitamins.*

*To use **anti-waste food apps: Too good to go** is just one of the many apps that allow you to contribute to your and the planet's savings by preventing good food from being thrown away.*

*Not only food: **to resort to second-hand** clothes, the blouse that made you happy but does not match your new style can make someone else happy. You can give it as a gift, sell it on Vinted, or turn it into something different. Textile waste is no less hazardous than food waste.*

*Not only food #2: and the same goes for technology. An old television that no longer fits your sofa will be perfect for someone else's living room. Subito, Marketplace and eBay are helpful and profitable **tools for decluttering your house.***

*Let's talk about electricity. On second thought, let's not do that since the electricity bills distress us. But, frankly, it takes very little. We need to **be careful of LEDs and various lighting.***

Let's talk about gasoline. Same as above. BUT... why not accompany children to school, go to work, and run errands with someone else? We would save time and fuel besides being in company. Not to mention public transport, active mobility, and car sharing.

Let's put our heads into it, always. I mean, into the sand as ostriches bury their beaks into the hole where there are their eggs. And they do that out of love, to make their hatchlings grow well.





GIÙ
GIÙ

Giù Giù è il brand di Prezzemolo & Vitale che cattura i profumi e i sapori della Sicilia portandoli in tutto il mondo.

Giù Giù seleziona i migliori artigiani dell'isola, quelli che ogni giorno trasformano il cibo in arte.

Prodotti che testimoniano la loro passione, la loro abilità e la qualità degli ingredienti cresciuti nell'abbraccio del sole siciliano.

Giù Giù è insieme ricerca di gusto e lavoro con i produttori perché spesso nei piccoli stabilimenti sta il prodotto più curato e perché è anche così che si sostiene lo sviluppo, incoraggiandolo con amore.

Giù Giù is the brand by Prezzemolo & Vitale that captures the scents and flavours of Sicily, bringing them across the world.

Giù Giù selects the best Sicilian food artisans who daily turn food into art: meat into sauces, vegetables and fruits for preserves and drinks, honey and biscuits. Such products testify to the passion, skills, and quality of the ingredients grown in the embrace of the Sicilian sun.

Giù Giù is both searching for taste and co-working with farmers. The reason is that you often find top-notch products in small food farms. And, then, this is also the way to support development, encouraging it with love.

Buono a sapersi

DI PAOLA MARINO

Belli Dentro (e anche ricchi!)

Quantità o qualità? Etica o estetica? Contenitore o contenuto? Domande a cui risponderemo senza alcuna esitazione e quasi trasecolando per la loro ovvietà: ma naturalmente **qualità, etica, contenuto**, valore. **Naturalmente.**

Eh, però l'occhio vuole la sua parte. Ed ecco che prontamente l'occhio si prende la parte sua e pure quella dello stomaco, ma anche di fegato, intestino e salute.

La maggior parte dei prodotti agroalimentari ha subito, nei secoli, manipolazioni volte a migliorarne la resistenza, l'aspetto e soprattutto la capacità in termini di quantità prodotte, è stato un processo necessario, il cui obiettivo era produrre abbastanza cibo per tutti.

OGM, maturazione forzata, serre artificiali, fertilizzanti, pesticidi sono strumenti necessari a produrre meglio e di più. Ma anche **coltivazioni selettive** che privilegiano cultivar più ricche di altre, ritenute difficili perché più fragili. Le cultivar più promettenti poi, sono spesso soggette a ulteriori **manipolazioni** a favore della perfezione delle forme. Frutti più grandi, regolari, dai colori più brillanti.

Questa brutale selezione avviene a monte, in fase produttiva, e prosegue a valle, nei banchi dei mercati, dove i frutti meno belli vengono scartati rimpolpando le quote di spreco alimentare, cioè quella quota - circa un terzo della produzione - di cibo eliminato anche se perfettamente commestibile.

E la faccenda della qualità? Ecco, lì arriva il **biologico**, il cui obiettivo primario è ripristinare un rapporto uomo-ambiente più equilibrato e sano, a vantaggio di entrambi. Dal campo al banco e da qui fino alla tua tavola, la produzione biologica fa una fatica bestiale per sopravvivere, proprio perché rinuncia al vantaggio della manipolazione.



BEAUTIFUL INSIDE (AND NUTRITIOUS, TOO!)

*Quantity or quality? Ethics or aesthetics? Containers or contents? We will answer these questions readily and be almost astonished by their obviousness: **quality, ethics, contents, and value. Of course.** And yet, presentation plays its role, too. Hence, appearance has promptly prevailed over the stomach, liver, intestines and health.*

Over the centuries, most agri-food products have gone through alterations aimed at improving their resistance and appearance. Above all, producing enough food for everyone was a necessary process.

GMOs, induced ripening, artificial greenhouses, fertilizers, and pesticides are necessary to produce better and more. And also **selective crops** that favour cultivars higher yielding than others but reckoned challenging to grow because they are more delicate. Often, the most promising cultivars are even further altered in favour of the perfection of shapes. Bigger, regular fruits with brighter colours.

Non rinforza artificialmente le difese naturali delle piante, non gonfia innaturalmente i frutti, non ne muta la forma, non altera i cicli stagionali perché solo così ti arriva a tavola **sapore, qualità nutritive, profumo autentico**. Certo i frutti sono più **piccoli, irregolari, macchiati**. Ma questa diversità è un marchio di qualità, è l'evidenza oggettiva che quel frutto lì non contiene elementi tossici, è nato così e cresciuto attingendo dall'ambiente le sue qualità.

Diciamo che è più o meno come una persona che raggiunge la forma fisica facendo sport invece che con la chirurgia, ma per quanto si sforzi, non sarà più alto di come lo ha fatto mamma, non avrà le stesse identiche spalle di Chris Evans in Capitan America né il fascino biondo di Ryan Gosling, niente da fare. Avrà la sua forma, il suo fascino e magari i piedi brutti, eh. **Garanzia** del fatto che non si è fatto rifare. Potremmo fare lo stesso esempio al femminile, ovviamente e la questione non punta alla body positivity ma più semplicemente al fatto che **la scelta è nostra**: possiamo scegliere Barbie identiche a se stesse nei secoli dei secoli e amen oppure godere il **sano fascino della diversità**, sentire sapori unici, nutrirci di stagione in stagione di cibi che la natura predispone per quella stagione lì. Esiste una ragione per cui l'anguria è estiva come le fragole o le pesche, ed è (anche) che l'estate è quella stagione in cui il fabbisogno di idratazione e vitamine e sali aumenta. Ma noi facciamo **come Biancaneve e ci facciamo fregare** dalla mela lucida, grande, perfetta perché ci convinciamo che se è bella sarà anche buona, ma ce lo insegna Biancaneve che tanto fulgore è una trappola, no?

*Such brutal selection occurs during the production phase and continues in the market stalls, where the less beautiful fruits are discarded, and the shares of **food waste** are fleshed out. That means that about a third of food production, although perfectly edible, is discarded.*

*And as for quality? There comes the **organic**, whose primary objective is to reset a more balanced and healthy human-environment relationship, to the benefit of both. From field to counter and then to your table, organic production struggles to survive just because it does not take advantage of the alteration process. It does not artificially boost plants' natural defences, unnaturally swell fruits, or change their shape. And it does not alter the seasonal cycles because this is the only way to bring **flavour, nutritional qualities, and authentic scent** to the table. Yes, fruits are **smaller, with irregular shapes, and stained**. But such diversity is a mark of quality, the objective evidence that these fruits contain no toxic elements. They were born like this and grew by drawing their nutrients from the environment.*

*Let's say it's more or less like someone who has achieved physical fitness by doing sports instead of undergoing surgery. And yet, however hard he tries, he will not be taller than his genes allow. He certainly will not have the same shoulders as Chris Evans in Captain America or Ryan Gosling's blond charm. No way. He will have his own body shape, appeal and, maybe, ugly feet, won't he? It's a **guarantee** that he did not undergo plastic surgery. We could use the same example for women, of course, and the issue would not aim at body positivity but more simply claim that the **choice is up to us**. We can choose Barbies all identical over the centuries and so be it, or enjoy the **healthy magic of diversity**, savouring unique flavours, nourishing us from season to season with foods following the natural seasonal cycle.*

*There is a reason why watermelon is a summer fruit like strawberries or peaches besides the fact that in summer, the need for hydration, vitamins and salts is greater. And yet, we act **like Snow White and get ripped off** by the bright, big, perfectly-shaped apple because we think that if it is beautiful, it will undoubtedly be good. But Snow White teaches us that behind so much splendour, there is a trap, doesn't she?*

DELIVERY SERVICES

LONDON

- Delivery from **£7,90**
Free above **£59**
- Pick up from store: **free**
Minimum order €30

EUROPE

Shipping Italian deli
to your loved ones
all over Europe
has never been easier!

Visit our dedicated website:
Prezzemoloevitale.com

Europe shipping from **€19,90**

HOW TO SHOP WITH US

- **Online shopping**
on **prezzemoloevitale.co.uk**
Minimum order **£30,00**
At check out choose among
the time slots available for delivery.
Payment is made by card or Paypal
at online checkout.
Need help while ordering?
- Contact us by mail
info@prezzemoloevitale.net

Order with Deliveroo or Uber Eats



London Stores

Punti vendita Londra

Wimbledon Village

4-5 High St, London SW19 5DX

Chelsea

388 King's Rd, London SW3 5UZ

Notting Hill

87 Westbourne Grove, London W2 4UL

Borough Market

180 Borough High St, London SE1 1LB

SERVIZI DI CONSEGNA

CONSEGNE A DOMICILIO PALERMO

- Consegna da **€3,90**
Gratuita sopra i **€99**
- **Consegna al Locker Gratuita**
📍 Ordina online, ritira quando vuoi al locker di Viale Margherita di Savoia, 64 - Mondello
- **Minimo d'ordine €30**
Per spese **sotto i €30** ordina con **Glovo**
- **Consegna Eco Gratuita**

CONSEGNE IN ITALIA E ISOLE

- Spedizione standard Italia e isole **€9,90**
- Spedizione in tutta Europa **€19,90**



IL SERVIZIO DI CONSEGNA ECO PALERMO

Lasciandoci liberi di consegnare a qualunque ora **tra le 8.30 e le 20.30** ci permetti di organizzare meglio i tragitti di consegna.

In questo modo potremo farlo nel modo **più logico** senza quel lungo andirivieni per la città che costa all'ambiente il triplo di emissioni di CO2.

Quindi, se hai la certezza che ci sia qualcuno in casa, o hai un portiere che ci apra al posto tuo, è fatta:

ed è anche gratis!

Brodo di giugiole



Il fatto è che il tempo si porta via le cose, le persone, e anche i frutti, ma con il tempo, il tempo, può anche restituire molto. **Le giugiole**, per esempio, quelle del brodo, non si trovano quasi più. Come i corbezzoli, l'uva spina, la sbergia, la susina coscia di monaca: frutti che solo a nominarli evocano tutto un mondo di favole, leggende, racconti, melodie e di poesia che ti fa solo venire voglia di sentirne il sapore.

Colpa del mercato, sono **cultivar difficili**. Insomma sono fragili, per esempio la pesca red heaven è più resistente e un albero solo dà il doppio dei frutti, e dunque niente più **nettarine, sbergie, tabacchiere, percoche, noce**. Niente più **susina coscia di monaca**.

Il mercato, che poi siamo noi altri che andiamo a fare la nostra spesa, si abitua e, a un certo punto, nemmeno le chiede più queste straordinarie e numerose varietà.

Ecco com'è che la biodiversità sparisce, la scelta si appiattisce e noi ci perdiamo un patrimonio di sapori, di colori, di forme. Un intero patrimonio che si estingue lasciandoci poveri, come se man mano che cresciamo - che la civiltà si evolve - diventassimo più piccoli invece che più grandi, diventiamo più poveri, meno capaci. Nell'Italia meridionale, fra il 1950 e il 1983, si sono perse 75 delle 103 varietà locali. Ma come **perse? Dove le hanno messe?**

Perché la società non impara dal passato a conservare? **Salse, marmellate, conserve** (appunto) non erano che un gustosissimo modo per preservare il cibo e poterne godere quando la stagione diventa rigida, ma anche, più romanticamente, un modo per tramandare dall'oggi al domani, proprio come lo sono i racconti, le fotografie, i libri. In sostanza fare la marmellata, ricetta antichissima, è una cosa che sta perfettamente nella contemporanea logica anti spreco: i frutti troppo maturi non si gettano, si usano in un altro modo.

THE JUJUBE BROTH

*The fact is that time takes away things, people, and even fruits. But over time, it can also return a lot. The **jujubes**, for example, are almost no longer found, like strawberry trees, gooseberries, peaches var. sbergia, and cherry plums: fruits whose names evoke a whole world of fairy tales, legends, stories, melodies and poetry and make you want to savour their flavour.*

The fault lies with the market. These are challenging cultivars. In short, they are fragile. For example, the peach var. red haven is more resistant, and one tree yields twice as many fruits. Hence, no more nectarines, peaches var. sbergia, flat peaches, and peaches var. percocha. No more cherry plums.

The market - which frankly is us who go shopping - gets used to that and, at a certain point, no longer asks for such extraordinary and numerous varieties.

That is how biodiversity is fading away. The selection of products has flattened out, and we are going to lose a heritage of flavours, colours, and shapes. An entire legacy is extinguishing, impoverishing us as if, as we grow - namely as civilization evolves - we are younger instead of growing older, and poorer and less able. In southern Italy, between 1950 and 1983, 75 local varieties (1) out of 103 were lost.

*But what does it mean **'lost'**? **Where did they put them?***

*Why hasn't society learnt to preserve from the past? **Sauces, jams, and (precisely) preserves** were none other than a delicious way to preserve food and enjoy it when the season became harsh.*



Più o meno negli ultimi vent'anni sono nate delle vere e proprie "banche" con l'obiettivo di raccogliere, catalogare e custodire il patrimonio genetico delle colture locali. In Italia esiste il **Centro nazionale del germoplasma frutticolo**, inaugurato nel 2001 a Roma per la raccolta di 12.000 accessioni di più di 40 specie frutticole. Purtroppo non ci fanno la marmellata ma quantomeno le preservano dalla scomparsa totale.

A Pennabilli in provincia di Rimini, c'è l'**Orto dei frutti dimenticati**, piccolo e poetico museo dei sapori, ideato da Tonino Guerra, scrittore, poeta, artista e romagnolo nostalgico che conserva tra l'altro alberi da frutto ormai scomparsi o quasi (compreso il giuggiolo) e straordinarie installazioni artistiche in cui l'uomo gioca con la natura come la "Meridiana Umana", e suggestive dediche come la "Meridiana dell'incontro" in memoria di Fellini.

La conservazione nutre il futuro come la memoria

alleva il presente, preservare non significa rinunciare all'innovazione, bensì fornirle basi solide.

Credere in un futuro goloso, ricco di scelte, sostenibile, significa impegnarsi nel gioco della memoria, **raccogliere, conservare e tramandare**. E certe volte andare in un brodo di giuggiole, che è un posto buonissimo.

More romantically speaking, it was a way to pass down the present to the future, just like stories, photographs, and books. In essence, the ancient recipe for making jams is something that perfectly matches the contemporary anti-waste logic: overripe fruits are not thrown away but used in an alternative way.

Almost over the last twenty years, real "banks" have been born to collect, catalogue and preserve the genetic heritage of local crops. In Italy, the National Fruit Germplasm Centre, inaugurated in 2001 in Rome, is aimed at collecting 12,000 accessions of more than forty fruit species. Unfortunately, they do not make jams out of them, but at least they prevent them from disappearing. In Pennabilli, in the province of Rimini, there is the 'Orto dei frutti dimenticati', a small and poetic museum of flavours conceived by Tonino Guerra. The latter is a Romagna-born nostalgic writer, poet, and artist who treasures, among other things, fruit trees today almost disappeared (including the jujube tree). He also hosts extraordinary artistic installations in which man plays with nature like the "Meridiana Umana" and evocative dedications like the "Meridiana dell'incontro" in memory of director Federico Fellini.

Conservation nourishes the future as memory breeds the present. Preserving does not mean giving up on innovation but providing it with a solid basis.

Believing in a tempting future, rich in choices and sustainable, means engaging in the memory game, **collecting, preserving and passing down**.

And sometimes andare in brodo di giuggiole [Lit. 'going into a jujube broth': to be in raptures], which is a marvellous place.

The new terroir

Terroir (/tɛ'rwa:r/; da terre, territorio) è un termine francese che si usa per descrivere quei fattori ambientali che influenzano la specificità di una coltura, compresa l'unicità del contesto ambientale, le pratiche agricole utilizzate e gli **specifici habitat di coltura**.

A queste caratteristiche del contesto in cui cresce la pianta, nel loro insieme, si attribuisce un **carattere unico e speciale**; il terroir fa riferimento a questo carattere.

La nozione francese di "terroir", inizialmente si riferiva soltanto al mondo della viticoltura, oggi è una narrativa consolidata per raccontare la relazione speciale che esiste tra cibo e territorio.

Se cibo, cultura, persone e territorio sono assolutamente inseparabili, cosa succede a questo "carattere" quando il cambiamento climatico incide sul territorio e l'incredibile flusso di informazioni dei social media incide sulle nostre vite?

Cosa succede al nostro *terroir*?

"**The new terroir**" è un esperimento, un progetto collettivo intorno al cibo ed ai social media, per **esplorare e documentare la transizione** in atto nei territori del cibo, dove convivono tradizioni e novità. Perché lo facciamo? Per costruire uno strumento che ci aiuti ad adattarci al cambiamento.

Sorvolando per la gran parte del tempo, immergendoci di tanto in tanto, documenteremo sui social **un immaginario viaggio**, lungo un anno, attraverso le narrative contemporanee intorno al cibo dei nuovi terroir, ovvero le bellissime storie in cui avocado, mango e papaya prosperano rigogliosi in Sicilia, mentre in Inghilterra germogliano meravigliosi pomodori, rossi e brillanti.

THE NEW TERROIR

*Terroir (/tɛ'rwa:r/, French: [tɛʁwaʁ]; from terre, land) is a French term used to describe the environmental factors that affect a crop's phenotype, including unique environment contexts, farming practices and a crop's **specific growth habitat**.*

Collectively, these contextual characteristics are said to have a character; terroir also refers to this character.

The French notion of terroir is a quite established narrative around food territories. Thing is climate change and the speed of information flowing on social media are eventually redefining both our lands and the way we eat.

*If food, culture, people and landscape are absolutely inseparable, **what happens to this "character"** when climate change impacts the landscape and the incredible flow of information on social media impacts our life?*

What happens to our terroir?

*Hence "**The new terroir**", a very experimental, **collective project** about food and social media, to explore and document the transition in food territories, where old and new live together. Why do we do this? To build a tool to adapt easily to this change.*

*Mostly surfing, sometimes diving, in new contemporary narratives around food, **we will document on social media**, a one year long imaginary journey in the new terroirs, where avocados, mangos and papayas flourish beautifully in Sicily while in England sprouts bright, red, luscious tomatoes.*

Come lo faremo?

Siamo soltanto **umili, curiosi, esploratori**, capiremo meglio strada facendo. Al momento abbiamo un account su instagram (**@thenewterroir / #thenewterroir**), una lista di riferimenti, una serie di domande e una mappa molto molto generale per muoverci tra colture nuove e tradizionali, ricette, stili di alimentazione e di vita sostenibili.

Chi fosse curioso o interessato ad imbarcarsi nella spedizione, può mandare due righe (thenewterroir@gmail.com) per ricevere la nostra serie di domande... giusto per iniziare a pensarci su.

Ogni contributo è prezioso: foto, video, disegni, ricette, ricordi, storie, domande, riferimenti ... perché il nuovo terroir siamo essenzialmente tutti noi, in questo momento, nella vita reale.

E il miglior modo di adattarsi al cambiamento, da umani intelligenti quali siamo, è portare avanti la conversazione e **andare tutti insieme!**

Per oggi è tutto, ricorda che il cibo locale e di stagione ha un sapore migliore, è meno costoso, fa bene a noi ed al pianeta e cerca di evitare gli sprechi alimentari.. e se hai dei dubbi, pensa a tua nonna.

*La nostra cartolina n.0 arriva da
The new terroir - Sicilia, speriamo sia gradita!
Enjoy our postcard n.0 from The new terroir - Sicily*

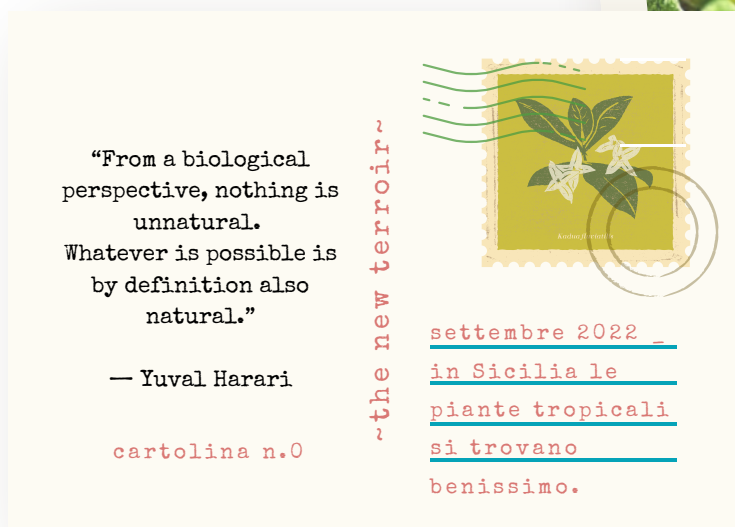
How do we do that?

*We're just humble curious travelers, we'll figure out things better on the go. At the moment we have an instagram account (**@thenewterroir / #thenewterroir**), a series of references, a set of questions (send an e-mail to thenewterroir@gmail.com) and a very broad general map to explore between new and old crops, recipes, sustainable cuisine and ways of life.*

If you are curious or interested to embark on the expedition, drop us a few lines (thenewterroir@gmail.com), you will receive our set of questions... just to start think about it

Every contribution is super welcome: pictures, video, drawings, recipe, memories, stories, questions, references.. because the new terroir is basically us, right now, in real life and **the best way to adapt to the change**, as clever humans as we are, is foster the conversation and **go together!**

Anyway, remember that local, seasonable ingredients taste better, cost less and are good for us and the planet as well. Moreover, try to avoid food waste and, when in doubt, think of your granny.



Consegniamo
in tutta **Italia**

da **€ 9,90**

e in **Europa**

da **€ 19,90**



LA TUA BOX GASTRONOMICA dove vuoi, quando vuoi

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



SPEDIZIONI DA

€9,90

SHIPPING FROM

£7,90

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

LONDON STORES

Wimbledon

4-5 High St, London SW19 5DX

Chelsea

388 King's Rd, London SW3 5UZ

Notting Hill

87 Westbourne Grove, London W2 4UL

Borough Market

180 Borough High St, London SE1 1LB



**Le nostre ceste
su misura:**
da qui al mondo

prezzemoloevitale.it

**Our bespoke
fine food hampers:**
from here to everywhere

prezzemoloevitale.co.uk