

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6

FOCUS VENDEMMIA

Parola ai produttori

HARVEST SEASON

Behind the vines

PAG 22

NON BUTTARE LA PASTA!

Geografia della tradizione

KEEP BELIEVING IN PASTA!

Mediterranean tradition

PAG 24

BIMBI A TAVOLA

Spuntini d'autunno

A HEALTHY PANTRY

The perfect bento

PAG 32

QUESTA TERRA PROFUMA

Racconto di Costanza Calabrese

LAND OF LIVING FLAVOURS

Echoes of Palermo by C. Calabrese



Tempo raccolto

La vendemmia e altri racconti d'autunno

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA
IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE
ANNO 2 - VOL. 4 - AUTUNNO 2025
PERIODICO ANNO 2 N.4 2025
REGISTRAZIONE N.11 DEL 16/08/2024 DEL TRIBUNALE DI PALERMO

EDITORE:
PREZZEMOLO & VITALE SPA
SEDE VIA G. LEOPARDI, 14 - 20123 MILANO (ITALIA)

STAMPATO PRESSO OFFICINE GRAFICHE
VIA PROSPERO FAVIER, 10 - 90124 PALERMO PA

DIRETTORE RESPONSABILE:
ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

COORDINAMENTO:
PAOLA MARINO

GRAPHIC DESIGN:
IRENE CAROLLO

TRADUZIONI IN INGLESE:
GERMANA ANZALONE

CREDITS FOTO:
PAG 5-13; 17-20; 24-28; 36-39; COPERTINA: TONY CAPELLI
PAG 14-15: ARCHIVIO AGRICOLA GIAMMALVO
PAG 18-19: EMRE
PAG 23: ANNA JANECKA
PAG 30; RETROCOPERTINA: FLORENCE SUNAY

CONTIENE INSERTI PUBBLICITARI

Copyright ©2025 Prezzemolo & Vitale SPA
Via G. Leopardi, 14 - 20123 Milano (Italia)

prezzemoloevitale.it

prezzemoloevitale.com

Seguici su



Prezzemolo e vitale
Prezzemolo e vitale UK



Prezzemoloevitale
PrezzemoloevitaleUK



06



18



20



36

Contenuti Contents

04

Editoriale

SI TORNA SEMPRE
DOVE SI È STATI BENE

YOU ALWAYS COME BACK
TO WHERE YOU ENJOYED YOUR TIME

Giusi Vitale

06

Siamo i nostri produttori

SETTEMBRE,
TEMPO DI RACCOLTI

SEPTEMBER:
THE HARVEST SEASON

Intervista ai produttori
Interview with the producers
Costanza Chirivino,
Carolina Cucurullo,
Vincenzo Giammalvo

di Paola Marino

16

Trafile e farine

NON BUTTARE LA PASTA!

KEEP BELIEVING IN PASTA!

Paola Marino

18

Liscio come l'olio

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW
ABOUT EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE
SULL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Giulia Crouch

22

Presi per la gola

UN RETROBOTTEGA ITINERANTE
IL MAGAZINE AL FESTIVAL
DEL GIORNALISMO ENOGASTRONOMICO

Antonello Ravetto Antinori

24

Buono a sapersi

BIMBI A TAVOLA
I CONSIGLI
DELLA NUTRIZIONISTA
STEFANIA GENCO

HEALTHY, PANTRY STAPLES
FOR THE WHOLE FAMILY

Redazione

31

Letture ghiotte

COSE ALLO ZOLFO

SULFUR-RICH THINGS

Paola Marino

32

Chi parla a tavola

QUESTA TERRA PROFUMA

THIS LAND IS INFUSED
WITH AN ENCHANTING FRAGRANCE

Costanza Calabrese

35

Enogastronomia

L'OROSCOPO DI MAP

MAP'S HOROSCOPE

36

InDispensa

FOCUS AUTUNNO

SEASONAL SPOTLIGHT

YOU ALWAYS COME BACK
TO WHERE YOU ENJOYED YOUR TIME
by Giusi Vitale

I didn't take any holidays this summer, yet I see this as an opportunity to plan for a more rewarding getaway later. This summer has been busy with the opening of Marylebone and various other commitments, and I've successfully balanced my time between Palermo and London. Both cities now feel like home to me; London in particular resonates with me. I admire its industrious spirit and optimism. People here don't dwell on complaints; when faced with challenges, they unite to find solutions without casting blame. It's fascinating to see how, even when the climate struggles, people can find inner brightness. Meanwhile, my Palermo is a constant source of beauty, with its sun-soaked beaches and the pure joy of dawn breaking over the sand.

My personal harvest has profoundly enriched my life, providing me with a second home of the heart and a powerful reconnection with myself as well. I've come to appreciate the importance of listening to myself, engaging in deep self-reflection, and expressing emotions that, just a few years ago, I'd have hesitated to acknowledge. I now confidently recognise how closely London resonates with me, appreciating its creative vibrancy in a way that Palermo cannot match. I proudly refer to this journey as a harvest – a life cycle that has guided me to a place I cherish for its generosity. Vineyards and cellars represent the purest expression of how hard work and the cyclical nature of unexpected events can yield rewarding outcomes, fostering both generosity and beauty. I'll never forget the experience I had in a cellar in Provence, where a tasting day was accompanied by an incredible brunch.

Several winemakers joined us, and as the drinks flowed on late into the evening, they generously invited us to stay the night in a charming rural house with a wood-burning stove, the chilly air outside, and a wealth of happiness within. But let's refocus, as September marks the season of returns. We're diving into the narratives of key figures from three remarkable areas that we hold dear: Masseria del Feudo, Sallier de la Tour, and Mazara del Vallo. These distinct voices share their unwavering passion for the land that produces wine. I would like to acknowledge the talented Costanza Calabrese for her kind return to our magazine. Furthermore, I appreciate Giulia Crouch and Stefania Genco for their valuable assistance in gathering essential tips on providing children with healthy and nutritious snacks for school. You'll also discover insights about olive oil and, as always, our engaging food-and-wine astrology column, Enogastrologia, meant to raise light-heartedness, indeed. On a personal note, I consider it my harvest, too: I smile to myself more than ever. Since I've learned to articulate my thoughts without waiting for others to catch up, and to express my expectations without relying on others to understand them – thus avoiding unnecessary disappointment – I now embrace my own company with a rewarding sense of joy. It feels like returning to a place where I enjoyed my time, and this process of self-reflection yields a profound sense of fulfilment, much like the creation of exceptional wine in a vineyard. Well-being flourishes within us when we nurture it.

So, welcome back, and cheers to a bountiful harvest for everyone!

Si torna sempre dove si è stati bene

di GIUSI VITALE

Quest'estate niente vacanze. In fondo, mi sono detta, posso usare il non piccolo vantaggio di scegliere un altro periodo, questa estate era complicata tra l'apertura di Marylebone e altre cose da affrontare sempre in giro tra Palermo e Londra, cioè tra casa e casa perché anche Londra, ormai mi risuona come casa. Ne amo l'ottimismo operoso, nessuno si ferma a lamentarsi, se c'è una crisi la si affronta inserendo l'impegno tra gli altri senza recriminare, senza lagnarsi. È interessante che dove il clima "piange" le persone scovino più sole dentro, mentre Palermo mia è sempre il mare, il sole, la gioia dell'alba sulla sabbia.

La mia personale vendemmia, quindi, mi ha portato una casa del cuore in più ma anche un sincero ritorno a me stessa, all'ascolto, all'autoanalisi e finalmente anche all'espressione dei miei bisogni, solo qualche anno fa non avrei osato, per esempio, ammettere che sento così vicina Londra e, in più, le riconosco un talento che Palermo non ha nella stessa misura. Mi piace poi chiamare questo mio percorso una vendemmia, un ciclo vitale che mi porta tra l'altro in uno spazio che mi è caro per la sua generosità: vigne e cantine sono, credo, la più pura espressione di come la fatica, il ciclico ripetersi anche di certi imprevisti, porta comunque dei frutti, genera generosità e bellezza (non dimenticherò mai la cantina in provenza che per una degustazione imbastì un brunch meraviglioso a cui vollero partecipare altri vignaioli e che, avendo bevuto fino a sera, finì poi per ospitarci per la notte: rustico, stufa a legna, freddo e allegria à gogo).



Ma torniamo a noi, ché settembre è aria di rientri: qui parleremo di vendemmia, appunto, ma con la voce di alcuni e alcune dei protagonisti, quelli che la fanno in tre territori molto speciali e a noi cari: Masseria del feudo, Sallier de la Tour e Mazara del Vallo, voci diverse ma una sola passione, quella della terra che dà il vino. Ringrazio la bravissima Costanza Calabrese per averci donato un suo delicato ritorno, e Giulia Crouch e Stefania Genco per averci aiutato a raccogliere alcuni consigli per accompagnare i ragazzi a scuola con merende sane e salutari. Leggerete poi di olio e, come sempre ormai, di Enogastrologia, si fa per sorridere ovviamente ma anche questo io mi porto come mia vendemmia personale: mi sorrido di più. Da quando ho imparato a chiarirmi con me stessa senza attendere che lo facessero gli altri, a dichiarare le mie aspettative senza pretendere che lo si capisse (per poi essere delusa senza ragione), io mi sorrido, e mi sembra di ritornare a me stessa come si torna dove si è stati bene, ed è un bellissimo raccolto, perché come il vino nasce in vigna, il benessere nasce dentro di noi.

Ben trovati, dunque,
e buona vendemmia a tutti voi!

Settembre, tempo di raccolti

Paola Marino intervista
Costanza Chirivino di Tasca
d'Almerita/Sallier de la Tour,
Carolina Cucurullo di Masseria
del Feudo, e **Vincenzo Giammalvo**
di Agricola Giammalvo

Chi ha la fortuna di vivere in campagna lo sa: la fine di agosto preannuncia l'autunno con un persistente profumo di mosto. Ronzio di vespe impazzite, cassette ricolme che viaggiano ordinatamente sui furgoni, filari che si animano dall'alba a sera e grandi tavolate contadine. Nel trapanese potevi vedere la fila ordinata di "cardarelle", come chiamano da quelle parti erti grandi bacili con i manici, di solito di colore blu, allineati come soldati. Vuote e linde all'alba, ricolme di fatica a sera, tirate su a braccia, a volte da due persone, o portate in spalla dal vigneto al camion.

Sembra una visione romantica ma la vendemmia è un durissimo lavoro che impegna centinaia di persone e che un tempo, nemmeno così lontano, riguardava intere famiglie, bambini inclusi. Ma prima del lato festoso, della gioia conviviale, dei canti, viene quello delle ore di lavoro manuale, chini sui filari sotto il sole che ancora sa d'estate cocente. Lo stesso, però, la vendemmia è una festa, è tutto il senso del lavoro di un anno che si avvia al suo compimento e, anche adesso che nella maggior parte dei vigneti le macchine sostengono il lavoro umano, almeno in alcune fasi, rimane un momento sociale straordinario.

Foto a destra / Photo on the right
MASSERIA DEL FEUDO ©Tony Capelli

Translation in English

SEPTEMBER: THE HARVEST SEASON
Interview by Paola Marino

Those who are fortunate enough to live in the countryside know that the end of August unmistakably marks the arrival of autumn, accompanied by a rich aroma of must. The buzzing of wasps fills the air, while neatly packed crates are transported on vans, and rows of crops come alive from dawn until dusk, culminating in vibrant peasant banquets. In the Trapani area, the landscape showcases orderly rows of "cardarelle," as they are locally known. These large, truncated-cone-shaped basins with handles, stand lined up like soldiers. Initially empty and pristine at dawn, they become filled with the fruit of labour by evening, skillfully lifted by single or paired workers or carried on shoulders from the vineyard to the truck.

While it may appear to be a romantic scenario, the reality of the harvest is demanding work that engages hundreds of people. Not long ago, entire families, including children, were directly involved in this significant task. Before the festivities, joyful gatherings and singing, there are hours of dedicated manual labour, spent bending over the rows under the scorching sun of summer. Nevertheless, the harvest is a true celebration, the culmination of a year's hard work. Although technology now supports human labour in many vineyards, particularly during certain phases, the harvest remains an extraordinary social event that brings people together.

Abbiamo fatto un giro sui nostri territori e chiesto ai vignaioli e alle vignaiole come si fa, cosa è, come è cambiata la vendemmia. Perché il vino, come l'uva, è un incrocio di umanità e natura, in evoluzione viva e costante.

We took an insightful tour of our territories, engaging with winemakers about the intricacies of their work, such as how they do it, what it entails, and how it has evolved over time. Wine, like grapes, represents a powerful blend of humanity and nature, ever-evolving and thriving through this dynamic relationship.



SIAMO I NOSTRI PRODUTTORI

“Il tempo è l'ingrediente forse più sottovalutato del vino, insieme all'uomo, e la vendemmia in realtà non è che una delle mille fasi delicate del lavoro in vigna: è il culmine, è il momento in cui le scelte umane, la cura, l'attenzione e la correttezza di quello che hai fatto lungo le stagioni, hanno il loro momento di verità. Ma è nell'attenzione costante che si fa il vino”, racconta **Costanza Chirivino** (Tasca d'Almerita - Sallier de la Tour).

“Gli anni recenti, con fenomeni meteorologici importanti, hanno reso necessaria una sempre maggiore cura delle vigne, soprattutto per chi, come noi, cerca di interferire meno possibile con la natura. Ma - prosegue - è nel momento in cui l'uomo fa 'scelte' che nascono i presupposti per il vino: lavorazioni e potature invernali e poi primaverili, all'erta costante sui parassiti, l'ecosistema vigneto porta i suoi risultati alla fine se nel percorso c'è cura e coerenza. Ma alla resa dei conti ci sono ancora ambiti in cui il potere dell'uomo cede davanti a quello della natura. Finché tutta l'uva non è in cantina non bisognerebbe mai fare previsioni su come sarà l'annata. Certo questo inverno ha portato acqua quindi siamo fiduciosi, ma noi siamo comunque fortunati ad avere territori già ben fertili, le uve sembrano sane, la vegetazione è bella”.

"Time is the most crucial yet often underestimated element in winemaking, alongside the skilled hands of dedicated individuals. The harvest represents not just a phase but the pinnacle of months of meticulous work in the vineyard. It is the moment where every choice, every ounce of care, and every detail attended to throughout the seasons comes to fruition. That is when the true results of our dedication are revealed. As Costanza Chirivino of Tasca d'Almerita - Sallier de la Tour asserts, "It is with constant attention that wine is made".

"In recent years, we've faced significant meteorological events that have demanded an increased level of care for our vineyards. For those of us who prioritise minimal interference with nature, this is an opportunity to fine-tune our approach. The choices we make are crucial, as they set the foundation for outstanding wine production, which includes winter and spring tillage and pruning, along with a proactive stance against parasites. Our vineyard ecosystem thrives when we maintain consistent care and coherence. While nature holds undeniable power, we are equipped to navigate its challenges. We know that until all the grapes are safely in the cellar, it's premature to predict the year's outcome. However, this winter has provided us with a significant amount of water, fueling our confidence. We are fortunate to cultivate land that is already fertile, and the health of our grapes, along with the vibrancy of our vegetation, affirms our commitment to excellence."



Foto a destra / Photo on the right
TASCA D'ALMERITA
TENUTA SALLIER DE LA TOUR ©Tony Capelli

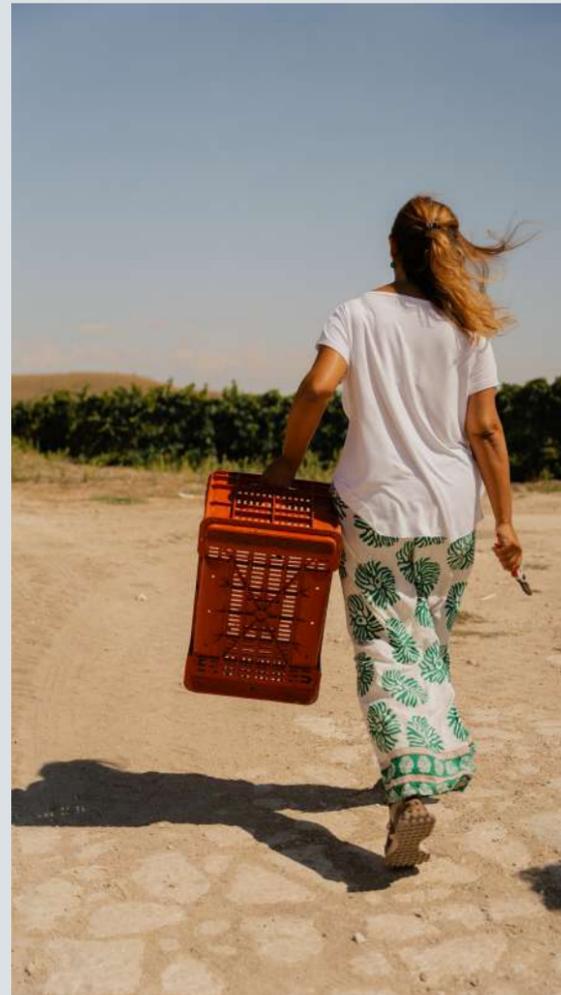


Foto / Photos
MASSERIA DEL FEUDO ©Tony Capelli

Carolina Cucurullo, da Masseria del Feudo a Caltanissetta, torna sul tema del tempo:

“Nonostante il clima abbia anticipato la raccolta, le aspettative per questa vendemmia sono alte: ha piovuto, abbiamo avuto una vegetazione splendida, una maturazione fogliare perfetta, con tutti i tempi giusti e profumi meravigliosi e uve sanissime. E poi a Caltanissetta siamo grati da una condizione ottimale per la coltivazione biologica: una collina assoluta ma ventosa, le grandi escursioni termiche giorno-notte aiutano la maturazione conservando meglio i profumi. In questo modo i vini sono letteralmente figli del territorio. Usiamo anche lieviti indigeni proprio per accentuare questa caratteristica perché è vero che il vino si fa in vigna, ma poi è in cantina che bisogna essere bravi a mantenere il lavoro della natura. I consumatori ci premiano, lo vediamo quando vengono a visitare le cantine ma anche nelle vendite va bene, si è abbassata l'età media ed è una bella risposta, i giovani sono molto più attenti e consapevoli, a volte anche più esigenti e interessati a questo mondo”.

È in effetti un trend confermato anche dal progressivo aumento di giovani produttori di vino under 30 che tendono, secondo Coldiretti, a creare attività multifunzionali che coniugano con il mondo enologico ospitalità e accoglienza, e sono attenti ai temi della biodiversità e della sostenibilità, vivendo la vigna in modo forse diverso da un tempo.

Carolina Cucurullo from Masseria del Feudo in Caltanissetta emphasises the importance of weather in winemaking:

Although the weather advanced the harvest, we have high hopes for this season. It rained, which contributed to splendid vegetation, perfect leaf maturation, and healthy grapes with wonderful aromas. In Caltanissetta, we benefit from optimal conditions for organic cultivation: we have a sunny hill with plenty of wind, and the significant temperature variations between day and night help with ripening while preserving the wine's aromas. As a result, our wines truly reflect the uniqueness of the territory. We also use indigenous yeasts to enhance this characteristic, as it's true that wine is made in the vineyards, but it requires skill in the cellar to maintain the natural qualities. The average age of our customers has decreased, which is a positive sign. Young people are becoming more attentive and informed, often more demanding and interested in the world of wine.

A noticeable trend has emerged, involving a growing number of young wine producers under the age of 30. According to Coldiretti, these producers often create multifunctional activities that blend the wine industry with hospitality and tourism. They are particularly focused on issues related to biodiversity and sustainability, approaching vineyard management in a way that differs from traditional practices.

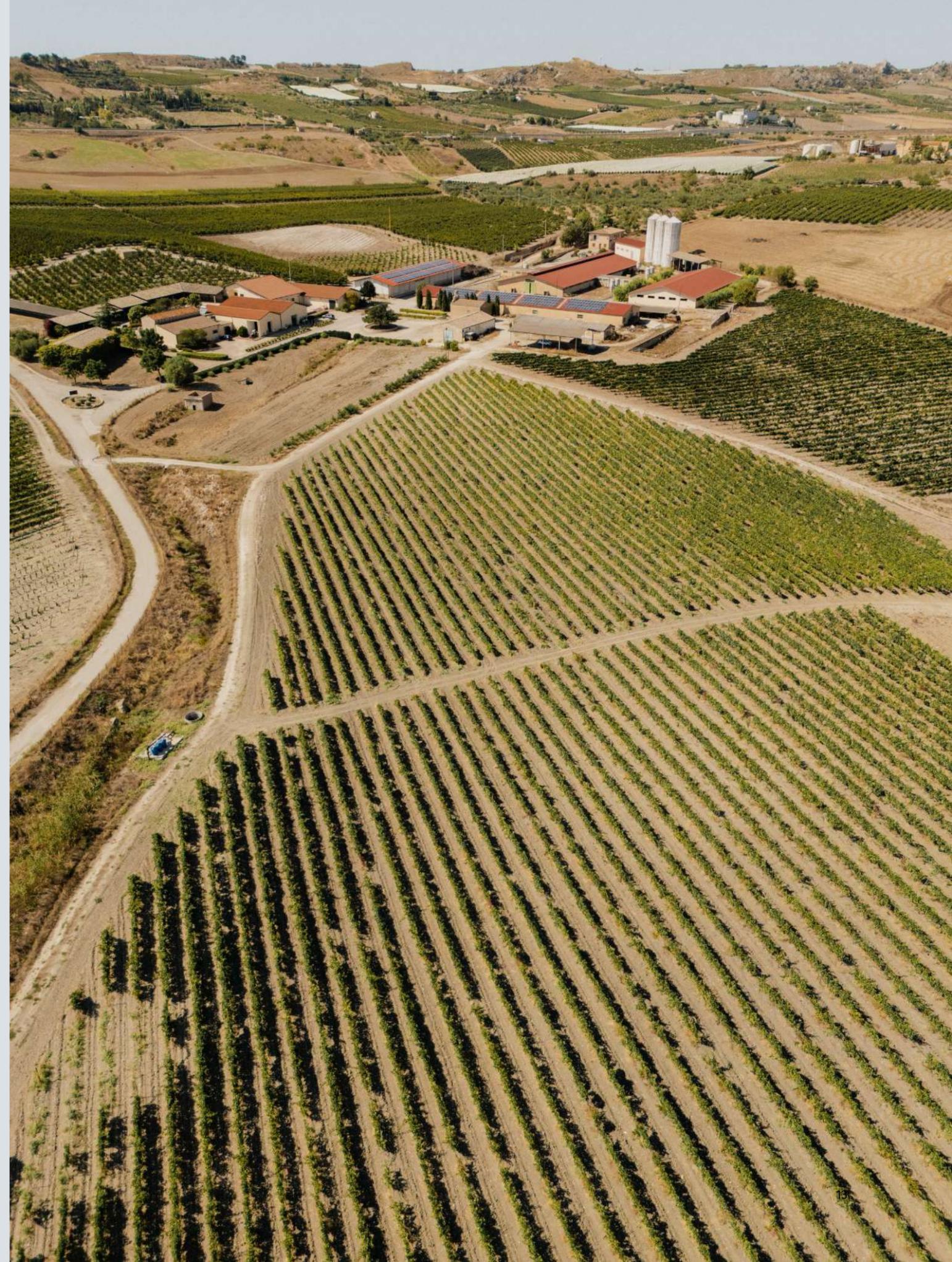


SIAMO I NOSTRI PRODUTTORI

"Anche i miei figli vengono in vigna - racconta ancora Carolina Cucurullo - la vendemmia cambia ma l'atmosfera rimane quella di sempre. Certo, una volta gli operai erano 'affezionati al lavoro', letteralmente devoti e non si smetteva finché non si era finito, oggi è diverso e più strutturato, ma si raccoglie ancora a mano, stando fianco a fianco per un mese intero. Poi la sera si mangia tutti insieme, si chiacchiera, si canta, noi siamo fortunati ad avere dei vigneti non grandissimi. Tempo fa le uve si raccoglievano tutte prima della pioggia, oggi assecondiamo la natura aspettando il momento giusto, senza fretta, selezioniamo i filari più adatti a ciascun vino: 'Voce di lago' e 'Haermosa', per esempio, vengono dalle stesse uve (grillo in purezza) raccolte in momenti diversi, un lusso di cui siamo orgogliosi".

Foto / Photos
MASSERIA DEL FEUDO ©Tony Capelli

"My children come to the vineyard as well," says Carolina Cucurullo. "While each harvest brings its own unique essence, the atmosphere remains timeless. In the past, workers were genuinely devoted to their craft, persevering until the work was completed. Today, things are more structured, but here, where we still hand-harvest, we work side by side for an entire month. In the evenings, we all gather for meals filled with laughter and music. We are fortunate to have reasonably sized vineyards. Years ago, we rushed to harvest grapes before the rain; now, we take our time, following nature's lead and waiting for the perfect moment. We thoughtfully select the best rows for each wine: for instance, 'Voce di Lago' and 'Haermosa' are sourced from the same pure Grillo grapes, harvested at different times. It's a luxury we take great pride in."



SIAMO I NOSTRI PRODUTTORI

Anche per Mazara del Vallo l'annata nasce bene, ed è singolare che in un territorio diverso riscontriamo poi le stesse logiche (e le stesse emozioni), come ci racconta **Vincenzo Giammalvo**.

"Il nostro vigneto è del 2012, la prima annata in bottiglia è uscita nel 2018, la vendemmia è tanta fatica con temperature importanti ma è un momento cruciale. A Gilletto abbiamo solo tre ettari a grillo e zibibbo, caldo terribile, per questo mio padre chiamò il vino 'Arsura' (di Gilletto esposto a sud). Un vino che più che particolare è unico nel suo genere, figlio della terra, di un microclima che viene dal mare, a soli 900 metri, e dal fiume Delia, di fianco all'oasi WWF. Noi non irrighiamo e non concimiamo, a malapena zolfo e rame per proteggere le uve dalla peronospora, il resto lo fa il vento quando c'è e il tempo: questo vino vuole almeno un paio d'anni in acciaio".

Un vino prezioso, poche bottiglie, per ora è fuori l'annata 2021: una gradazione oltre i quattordici, vibrante, maturo, intenso con uno spettro di profumi molto ampio, la qualità del vino è alta, la quantità non può che essere limitata.



The vintage kicks off exceptionally well also in Mazara del Vallo, and it's intriguing to see the same powerful principles and emotions reflected in a different region, as Vincenzo Giammalvo confidently shares:

"Our vineyard was established in 2012, and we proudly bottled our first vintage in 2018. The harvest demands intense effort, especially under sweltering heat, but it is an essential moment in the process. On the Gilletto hill, we cultivate just three hectares of Grillo and Zibibbo grapes, thriving in the challenging conditions. That's why my father named the wine "Arsura" [scorching heat], paying homage to the sun-soaked Gilletto area. It is a truly remarkable and unique wine, embodying the spirit of the land and the microclimate shaped by the nearby sea—just 900 meters away—and the Delia River adjacent to the WWF oasis. We choose not to irrigate or fertilise, and we use very little sulfur and copper, solely to protect our grapes from downy mildew. The rest is left to the wind and the weather, as this wine deserves at least a couple of years in steel to reach its full potential."

This exquisite wine is available in limited quantities, making it a rare find. The 2021 vintage is currently released, boasting an impressive alcohol content of over fourteen per cent. It delivers vibrant, ripe, and intense flavours, accompanied by a diverse range of aromas. With its exceptional quality, this wine is truly a standout, designed exclusively for those who appreciate the finest.



"È una scelta - prosegue Vincenzo Giammalvo - un vigneto a uve miste (grillo e zibibbo) pensato e vissuto in questo modo, si vendemmia in pochissimo tempo, noi abbiamo sempre la stessa squadra, persone che conoscono il posto e le uve e sanno già cosa fare, in pochi giorni abbiamo finito e passiamo alla fase successiva.

A volte è complicato, certe annate non le abbiamo vendemmiate perché il prodotto era poco, certe altre sono brillanti e ci valgono la scelta di chef importanti, da Antonino Cannavacciuolo a Domenico Candela e Nino Ferreri. È il frutto di un lavoro che va molto oltre il biologico, è proprio natura 100%".

Visti i presupposti non ci resta che attendere il risultato di questo lavoro per sentire ciò che territori straordinari porteranno in bottiglia grazie all'impegno e al lavoro dell'uomo. Perché poi è questo che ci affascina del vino: la sua natura doppia di figlio della terra e della mano umana, ma anche la capacità di essere connettore di tempi e di storie, che si tramandano e si evolvono, regalandoci sorsi di felicità.

"It's all about choice," says Vincenzo Giammalvo. We confidently cultivate a vineyard with mixed grape varieties, specifically Grillo and Zibibbo, using our proven methods. Our grapes are harvested swiftly, within a matter of days. Our dedicated team returns each season, bringing deep knowledge of the land and the grapes, ensuring that everyone performs their role expertly.

We know what it takes to succeed in this craft. While there have been times when we had to forego certain vintages due to low yields, others have excelled, earning the respect of renowned chefs such as Antonino Cannavacciuolo, Domenico Candela, and Nino Ferreri. Our work transcends organic practices; it's entirely in harmony with nature."

Given the assumptions, we eagerly await the results of this work to uncover the extraordinary qualities that will be infused into the wine through human dedication and expertise. What captivates us about wine is its unique duality as a product of both the land and skilled craftsmanship. Furthermore, wine acts as a powerful connector of diverse times and narratives, continuously evolving to deliver moments of pure joy.

Foto / Photos
AGRICOLA GIAMMALVO
©Archivio Agricola Giammalvo

Non buttare la pasta!

Io non la butto la pasta e non ci casco nel girone infernale dei no carb, no davvero. E poi lo dicono tutti ormai: la **dieta mediterranea** è la risposta, e quella, si sa: vuole la pasta, con quell'equilibrio tutto suo di proteine, vitamine e carboidrati che ci fa decisamente stare bene.

Grani antichi, farine integrali, lavorazioni artigianali, essiccazione lenta. Tutto marketing? No: **tutto sapore**.

E se almeno una volta nella vita avete assistito o addirittura, oh beatitudine, partecipato, a una sessione casalinga di pasta fresca, con il suo rituale polveroso e allegro, di mattarelli, pastaie e sfoglia da tirare e ripiegare e poi, finalmente, stendere ad asciugare per tutto un atrio, penzoloni sui bastoni come tende a fili nelle case di campagna, ecco, se vi è capitato allora lo sapete già, la pasta buona vuole tempo (anche più di 24 ore per per una giusta essiccazione) ma poi ti restituisce energia a gogo.

Dipende dalla semola, dall'acqua, dalla lavorazione, la bontà della pasta di Gragnano per esempio, dicono dipenda dai venti.

Da Prezzemolo & Vitale puoi sbizzarrirti in una geografia incredibile di paste sia fresche sia secche, dai formati tradizionali (inclusi gli immancabili anelletti!) Tra la ruvida consistenza della pasta di Gragnano e la delicatezza delle paste fresche ripiene, da noi trovi l'essenza della vera tradizione italiana: un invito quotidiano al piacere di mangiare bene.

Translation in English
KEEP BELIEVING IN PASTA!

I won't give up pasta, and I'm not falling for the no-carb craze. Everyone agrees by now: the Mediterranean diet is the way to go, and that diet, of course, includes pasta, with its perfect balance of proteins, vitamins, and carbohydrates that truly make us feel good.

Heritage wheat flours, whole wheat flours, artisanal processing, or slow-drying methods. Is it all about marketing? Absolutely not. It's a matter of flavour.

If you've ever witnessed or participated in a fresh pasta-making session in a country house – oh, what bliss! – you know the joyful and delightful ritual of rolling pins, pasta makers, and dough being expertly rolled out and folded, then hung up on rods like beautiful string curtains to dry. Making exceptional pasta requires time – often more than 24 hours for proper drying. But trust that the payoff is immense, as it refuels your energy.

Yet, the key to exceptional pasta isn't a singular factor; it hinges on the quality of the semolina, the water, and the dough-making process. For instance, the distinct taste of Gragnano pasta is influenced by the local winds.

At Prezzemolo & Vitale stores, you will discover an outstanding selection of both fresh and dried pasta, from traditional shapes (including the unmissable anelletti!) to the rough texture of Gragnano pasta and the delicate refinement of fresh filled varieties. Here you'll find the very essence of true Italian tradition: a daily invitation to the pleasure of eating well.



Everything you need to know about extra virgin olive oil

di GIULIA CROUCH

Olive oil may be one of the world's oldest ingredients, but in the UK it's enjoying a new moment in the spotlight. More and more customers are beginning to think about it as they would wine – valuing quality, provenance and distinctive flavour profiles.

And it's no longer reserved just for salads. People are cooking with it, baking with it, and even exploring sweet pairings – the singer, Dua Lipa, for example, recently shared that her favourite indulgence is a drizzle of olive oil over vanilla ice cream with a pinch of sea salt.

But with so many bottles on the shelves, how do you know which to choose? What defines a really good extra virgin olive oil? What flavours can you expect from different varieties, and how should you store it at home? Here's your guide to finding the perfect EVOO.

Traduzione in italiano
**TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE
SULL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA**

di Giulia Crouch

L'olio d'oliva è uno degli ingredienti più antichi al mondo, ma nel Regno Unito sta vivendo una nuova stagione di gloria. Sempre più consumatori iniziano a considerarlo come il vino: ne apprezzano qualità, provenienza e profilo aromatico.

E non è più relegato solo alle insalate. Oggi lo si usa in cucina, in pasticceria e persino in abbinamenti dolci. La cantante Dua Lipa, ad esempio, ha svelato che la sua coccola preferita è un filo di olio d'oliva su gelato alla vaniglia con un pizzico di sale marino.

Ma con così tante bottiglie sugli scaffali, come scegliere? Cosa definisce davvero un buon extravergine? Quali sapori si possono aspettare dalle diverse varietà e come conservarlo a casa?



A marker of quality

The number one thing you need to look out for when buying olive is that it's extra virgin. Extra virgin is the finest grade of olive oil, prized for both its flavour and its nutritional qualities. It comes from freshly harvested olives and is extracted without the use of heat or chemicals – methods that would otherwise damage its taste and strip away valuable nutrients. You'll often spot the term cold-pressed on a bottle, which refers to this gentle process. In fact, for an oil to be certified as extra virgin, it must be cold-pressed.

Extra virgin olive oil has a much more distinct aroma than refined oils and depending on the variety can be peppery, grassy, fruity and even have notes such as artichoke.

*Ecco la guida per trovare l'EVOO perfetto.
Un segno di qualità*

La prima cosa da controllare è che sia extravergine. È il grado più alto dell'olio d'oliva, apprezzato per gusto e proprietà nutrizionali. Nasce da olive fresche e viene estratto senza calore né sostanze chimiche – processi che ne danneggerebbero aroma e nutrienti. Spesso sull'etichetta compare la dicitura "spremitura a freddo", che descrive proprio questa lavorazione. In effetti, per ottenere la certificazione di extravergine, l'olio deve essere spremuto a freddo.

L'olio extravergine ha un profumo molto più marcato rispetto a quelli raffinati e, a seconda della cultivar, può risultare pepato, erbaceo, fruttato o ricordare carciofo e mandorla.

Incredible health benefits

Picking extra virgin is also crucial for getting the best health benefits from the product. As Dr Federica Amati, head nutritionist at ZOE, explains: "Extra virgin olive oil (EVOO) is one of the most powerful health-promoting foods we can add to our daily diet. Its benefits come mainly from two key components: heart-healthy monounsaturated fats (particularly oleic acid) and a rich mix of bioactive polyphenols, including hydroxytyrosol, oleuropein and oleocanthal." These components work to improve heart and metabolic health as well as "provides powerful antioxidant and anti-inflammatory effects". "Research suggests it also plays a role in supporting a healthy gut microbiome, while offering potential neuroprotective and even anticancer properties," says Amati. "While there isn't a single recommended daily dose for disease prevention, most clinical studies use between 20 and 50 g per day – roughly 2 to 4 tablespoons – within the context of a balanced diet."

Benefici straordinari per la salute

Scegliere l'extravergine è fondamentale anche dal punto di vista nutrizionale. Come spiega la nutrizionista Federica Amati, responsabile scientifica di ZOE: «L'olio extravergine d'oliva è uno degli alimenti più potenti che possiamo aggiungere alla dieta quotidiana. I suoi benefici derivano soprattutto da due elementi: i grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, e una ricca gamma di polifenoli bioattivi come idrossitirosolo, oleuropeina e oleocantale». Queste sostanze migliorano la salute cardiovascolare e metabolica, offrono effetti antiossidanti e antinfiammatori e, secondo le ricerche, sostengono anche il microbiota intestinale, con potenziali benefici neuroprotettivi e perfino anticancro. Non esiste una dose giornaliera unica, ma la maggior parte degli studi clinici si riferisce a 20-50 g al giorno – circa 2-4 cucchiari – all'interno di una dieta equilibrata.

**GIU' GIU' L'OGGHIU BONU BIO IGP**

Discover the full range of Giu Giu oils: each one is crafted from a single Sicilian olive variety – Nocellara, Biancolilla or Cerasuola – offering you three distinctive flavour journeys. Try them all and find your favourite.

Lasciati guidare in un viaggio tra i sapori di Sicilia: prova i nostri oli Giu Giu e scopri come ogni varietà – Nocellara, Biancolilla e Cerasuola, – sa raccontare una sfumatura diversa della nostra terra.

How to select the perfect EVOO for you

There is a misconception that colour denotes quality when it comes to EVOO – this is not true. It's a common myth that the greener the oil, the better it must be. In reality, colour is shaped by things like the olive variety, how ripe the fruit was at harvest, and whether or not the oil has been filtered. None of these factors determine quality on their own. That's why in professional tastings, experts sip olive oil from dark blue glasses – so they can focus purely on flavour and aroma, without being influenced by how it looks. So rather than judging by colour, choose your olive oil based on flavour.

At Prezzemolo & Vitale, we have something to suit every palate. Our Giù Giù range celebrates the best of Sicily, with varieties like Cerasuola – a bold, characterful EVOO with a touch of spice and gentle bitterness. With notes of ripe tomato and thistle, it's best enjoyed raw: drizzled over salads or as a finishing touch to cooked dishes. For something softer and fruitier, try Nocellara del Belice – a well-rounded, buttery oil that's wonderful for dipping fresh bread. Or try our Biancolilla – an intensely fresh and clean-tasting EVOO bursting with the flavour of ripe, juicy olives.

And if you're after a versatile kitchen staple, our Uno per tutto (One for everything) from the Le Eccellenze P&V range is a perfect choice. It's both economical and delicious, making it ideal for everyday use: cook with it, whisk it into dressings, drizzle it over mozzarella, bake with it, or even follow Dua Lipa's lead and try it over vanilla ice cream with a pinch of sea salt.

However you like to enjoy it – whether drizzled, dipped, cooked or even on dessert – a good extra virgin olive oil has the power to transform the simplest ingredients into something special, while looking after your health too.

**Come scegliere l'EVO giusto per te**

Un errore diffuso è pensare che il colore indichi la qualità: non è così. La tonalità dipende da varietà, maturazione delle olive e filtrazione, ma non dalla bontà. Per questo, nelle degustazioni professionali si usano bicchieri blu scuro: per concentrarsi solo su gusto e profumo, senza farsi condizionare dall'aspetto. Meglio quindi scegliere l'olio in base all'aroma.

Da Prezzemolo e Vitale ci sono proposte per ogni palato. La linea Giù Giù celebra la Sicilia con oli come il Cerasuola – intenso, speziato e lievemente amaro, con note di pomodoro maturo e cardo – perfetto a crudo, su insalate o piatti già pronti. Per un gusto più morbido e fruttato c'è il Nocellara del Belice, dal profilo burroso, ideale con pane fresco. Oppure il Biancolilla, freschissimo e pulito, che sprigiona tutta la fragranza delle olive mature.

E per chi cerca un alleato in cucina di ogni giorno, l'“Uno per tutto” della linea Le Eccellenze P&V è la scelta ideale: è versatile e conveniente. Ottimo per cucinare, condire insalate, arricchire mozzarella, cuocere al forno o – perché no – provarlo sul gelato alla vaniglia con un pizzico di sale marino, proprio come fa Dua Lipa.

Qualunque sia il modo in cui lo preferisci, a crudo, in cottura, da intingere o persino nei dessert – un buon extravergine sa trasformare gli ingredienti più semplici in piatti speciali, acendo al tempo stesso bene alla salute.

Un Retrobottega itinerante il magazine al Festival del giornalismo enogastronomico

Di Antonello Ravetto Antinori

Passo dopo passo *Retrobottega* cresce, si fa conoscere. Un momento importante del nostro percorso è stata la partecipazione alla prima tappa della 10° edizione del Festival del giornalismo enogastronomico che si è tenuta dall'11 al 13 luglio a Vittoria, una delle realtà del Ragusano che si è affermata per le eccellenze del nostro territorio. La seconda tappa del Festival è in programma ad ottobre nella sua "casa natale", a Galati Mamertino, nel cuore dei Nebrodi. E se i prodotti di Prezzemolo & Vitale si distinguono proprio perché d'eccellenza, anche questo magazine (che festeggia il suo primo anno da testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Palermo) vuole fare la sua parte. Una sfida editoriale coraggiosa, quella voluta dal nostro editore Prezzemolo & Vitale: in un mondo che a volte sembra vivere solo nella dimensione virtuale dei social, c'è un periodico cartaceo che ospita "storie siciliane" ma non solo.

Un giornale da toccare, da sfogliare, che racconta la qualità della nostra terra e quella che trovate negli scaffali di P&V nei negozi di Palermo e Londra.

A Vittoria sono stati tre giorni di dibattiti, degustazioni (tra vino, olio e prodotti agroalimentari), formazione giornalistica e confronto su un mestiere che cambia. Siamo pronti ad esserci anche a Galati, con l'entusiasmo e la voglia di crescere ancora.

Un ringraziamento particolare va a Nino Amadore direttore del Festival del giornalismo enogastronomico, a Promotergroup Spa per l'ospitalità nella loro sede a Vittoria, alle aziende ed a tutti coloro che a vario titolo contribuiscono a promuovere un appuntamento che, anno dopo anno, è diventato un punto di riferimento del giornalismo di settore e delle migliori produzioni enogastronomiche del "Made in Sicily".

STIAMO ASSUMENDO!

WE'RE HIRING!

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

Scansiona il qr code e invia la candidatura tramite il modulo



Cassiere

Repartista

Macellaio

Salumiere

Addetto ortofrutta

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

Scan the qr code and send your application through the form



Assistant Manager

Supervisor

Deli Supervisor

Deli Assistant

Floor Staff

PREZZEMOLO & VITALE

Bimbi a tavola

I consigli della nutrizionista Stefania Genco

Settembre, l'aria si fa leggera, un poco più fresca e frizzante e anche in frigorifero si comincia a cambiare registro e tinte. Scuotiamo energicamente gli ultimi granelli di sabbia incastrati tra borse e teli e cominciamo a preparare zainetti e cestini per la scuola. Abbiamo chiesto una mano e più di qualche prezioso consiglio a Stefania Genco, nutrizionista, mamma e grande dispensatrice di preziose ricette dallo spiccato senso pratico.

“Bimbi e adulti hanno, in realtà, esigenze tutto sommato paragonabili e il segreto sta sempre in tre parole: equilibrio, stagionalità, organizzazione. Ormai le scuole per l'infanzia hanno mense che badano ai nutrienti e alle stagioni, ai genitori non resta che intervenire su due o tre pasti: colazione, merenda, cena.

Il primo passo lo fai con la spesa, uva, loti, melograni, fichi e poi mele, pere, kiwi e banane sono grandi alleati se devi preparare una colazione che sia saziante ma anche energetica, io consiglio sempre di aggiungere una proteina, carboidrati e grassi che servono come l'aria alla crescita dei ragazzi, basta uno yoghurt - c'è ampia scelta di più o meno cremosi dal kefir al greco - che potete anche rendere più goloso con un quadratino di cioccolato fondente, e della frutta secca, quattro noci o mandorle che hanno grassi buoni e nutrienti indispensabili vitamine, sali, omega3. Le ricette? Dipende dai gusti dei ragazzi: centrifugati, frullati, pancake fatti in casa, banana bread, porridge, tutte ricette che potete preparare prima. Un budino con i loti e il fondente per esempio, è perfetto anche per i diabetici.

Per le merende, il segreto è organizzarsi con ricette sane e buone da preparare in anticipo, basta mezz'ora nel fine settimana, e distribuire nei giorni: persino i pop corn se fatti al forno sono uno snack sano e molto amato, con i legumi si preparano cracker gustosissimi (frulli e appiattisci sulla placca del forno aggiungendo spezie a volontà) oppure focchi di riso soffiato con un po' di cioccolato fondente sono perfetti anche per chi ha sensibilità al glutine. A cena l'importante è sostenere l'intestino (che, ormai si sa, ha un dialogo aperto con il cervello): pesce e verdure si prestano a gustose polpette, manco a dirlo anche queste si possono preparare e surgelare oppure, viva la moda del component cooking, possiamo preparare delle basi da adattare frullando insieme carote, sedano, zucca e zucchine da tenere pronte per “improvvisare” mini burger, burgher, vellutate o quello che la fantasia vi suggerisce!

il consiglio di base è: cercate il più possibile di preparare cose in casa evitando cibi troppo processati (mai più di tre o quattro ingredienti in etichetta, per capirci).

I nuggets? Fateli in casa, frullando il pollo e facendo la panatura con i cornflakes! Per lo spuntino? Ceci saltati al forno con le spezie. Ortaggi versatili come la zucca o il cavolo hanno preparazioni semplici a cui dedicare poco tempo per un risultato perfetto. Infine, e questo vale per tutti, adulti, ragazzi, bimbi: divertiamoci. Ricordando sempre che in un quadro di equilibrio, non sarà mai un problema la pizza del sabato o la colazione al bar!”.

(p.m.)

Healthy, pantry staples for the whole family

di GIULIA CROUCH

The start of a new school term is always a whirlwind – early mornings, packed lunches, after-school activities – and keeping everyone fed with healthy, satisfying food can feel like a juggling act. But stocking your pantry with the right staples makes it easier than ever to serve meals and snacks that kids actually want to eat. From quick breakfasts to lunchbox essentials and after-school treats, the key is simple, wholesome ingredients that are both nourishing and delicious.

Having a well-stocked pantry makes weekday life so much simpler. With versatile, wholesome staples on hand, you can throw together meals and snacks in minutes, without resorting to processed convenience foods. The right ingredients support growing bodies and active minds, giving kids the energy they need for school and play. From nutrient-rich cheeses to vitamin-packed smoothies and snacks made from 100% natural ingredients, a few carefully chosen items can form the foundation of a healthy, stress-free routine for the whole family.

At Prezzemolo e Vitale, we've rounded up our favourite healthy pantry staples that make it easier than ever to feed your kids – and yourself – well.

With a few carefully chosen staples – from wholesome cheeses and organic smoothies to naturally crafted snacks and breakfast goods – you can make healthy eating simple, delicious, quick and enjoyable for the whole family.

A PACKAGED SNACK MADE WITH NO NASTIES

Unlike many packaged snacks that are ultra-processed, *Fongo Lingue di suocera* – flatbread mini crackers – are made with just four simple ingredients: 100% Italian wheat flour, extra virgin olive oil, natural yeast, and salt. Naturally leavened and free from preservatives or additives, they offer a wholesome, crunchy alternative to conventional crisps. Perfect for pairing with cheese, dips, or enjoying on their own, they provide a satisfying snack that's both delicious and minimally processed.



A CHEESE WITH HEALTH BENEFITS

While cheese isn't always thought of as healthy, high-quality aged Parmigiano Reggiano certainly is. Our *Le Selezioni di P&V Parmigiano Reggiano* is aged for 24 months using traditional methods, without any artificial aids, making it naturally lactose-free and easy to digest. It's also an excellent source of protein, essential for muscles, and calcium, important for strong bones. On top of that, Parmigiano Reggiano contains probiotics, beneficial bacteria that support a healthy gut microbiome and a healthy gut equals a healthy you. Perfect for grating over pasta, sprinkling on salads, or enjoying on its own, this cheese delivers both flavour and nutritional benefits.



A SWEET TREAT

Finding sweet treats without preservatives and dyes can be a challenge, but at P&V we love our Santangelo premium butter croissants – a perfect energy boost for hungry kids. Made with fresh Italian milk, free-range eggs, and 100% Italian flour, they're naturally leavened over 60 hours with sourdough yeast, giving a soft, easily digestible texture. Free from palm oil, preservatives, and artificial colours, they're a wholesome and delicious addition to any family breakfast or snack.



A NUTRITIOUS, WHOLESAME DRINK

We all know fruit is good for us and a good way to get your five-a-day is to incorporate a good quality smoothie. At P&V we love our Le Eccellenze Organic Apple smoothie. Made with 100% organic Italian apples, this refreshing juice is naturally sweet and free from added sugars, preservatives, and additives. Perfect for lunchboxes, at breakfast time or as an after-school refresher, it offers a pure taste of nature – just apples, nothing else.





PREZZEMOLO & VITALE

*Il meglio d'Italia,
ovunque tu sia*

Scopri i sapori autentici
della tradizione italiana:
Con il nostro **e-commerce**
hai tutto a portata di mano

Scarica l'**app** o visita il **sito**
Ordina in pochi click
e ricevi direttamente a casa,
in Italia e in tutto il mondo



Non perderti offerte e novità,
iscriviti alla **newsletter** di Prezzemolo & Vitale



Bring the taste of Italy home

Shop our full range of authentic
Italian ingredients online

PREZZEMOLOEVITALE.IT
PREZZEMOLOEVITALE.CO.UK
PREZZEMOLOEVITALE.COM



ENJOY OUR CUSTOMIZED

Charcuterie board

25 £

FOR 2 PEOPLE

IN ALL PREZZEMOLO & VITALE
SHOPS IN LONDONBOROUGH
NOTTING HILL
CHELSEA
WIMBLEDON VILLAGE
BATTERSEA
MARYLEBONE

COSE

ALLO ZOLFO

Cose che a sbagliare le dosi vien giù
l'ira di Dio: una raccolta di scritti brevi
(anzi brevissimi) di Leonardo Sciascia
su alcune ricette siciliane.

Quando ad essere ghiotta, prima ancora della lettura, è la stessa manipolazione del libro: prezioso nel formato, nella carta, nelle immagini (fotografie incollate a mano!), limitata per tiratura ma grande per portata... allora bisogna inchinarsi al lavoro delle edizioni **Henry Beyle**. Collane che sono veri gioielli, nomen omen, rari oggetti di narrazione, una gioia per il tatto, per lo sguardo, per la filosofia che rivelano nel monotype delle pagine intonse (da aprire con dita titubanti come commettessi un indispensabile sacrilegio), per l'odore di buono che emanano. Ed ecco tra i quaderni di cucina, profumo di gelsomino e cuscus, di mandorla e trattoria, di **"Sardegna e altre cose allo zolfo"** (pubblicato anche in *Opere Brevi*, con le fotografie dei pani votivi scattate da Melo Minnella): otto racconti culinari di Leonardo Sciascia, figli dell'Apollo Buongustaio, almanacco gastronomico con cui l'autore siciliano aveva collaborato già dal 1965. Dentro ci trovi le zolfare, Avola, gli Arabi e il candiero, il caviale dei poveri e il pitaggiu, una certa trattoria a Chiaramonte Gulfi, Carbognano, persino un poco di Toscana, la misura del cafiso e la (non) semplicità dell'arancina... e se anche solo uno di questi segreti di cucina non ti è chiaro, allora ecco una golosa ragione per farti un bel regalo!



Traduzione in inglese
SULFUR-RICH THINGS

A captivating collection of short (very short, indeed) stories by Leonardo Sciascia about Sicilian recipes. Be warned, incorrect doses might provoke God's wrath!

When a book embodies a certain 'tastiness' even before it's read – exuding preciousness in its size, materials, and images (complete with hand-glued photographs!), available in limited editions yet brimming with great significance – it deserves our utmost admiration. **Henry Beyle's publications**, true to their name, are rare narrative treasures that are not only a pleasure to touch but also visually captivating. The philosophy that unfolds within the monotype of untouched pages compels you to open them with reverence, as if engaging in a sacred act, all while radiating refined taste. Among the collection of cooking notebooks, the aromas of jasmine and couscous, almonds, and the atmosphere of a trattoria come alive. This brings us to **"Sardegna e altre cose allo zolfo"**, previously published in *"Opere Brevi"*, complete with stunning photographs by Melo Minnella of votive loaves of bread. This remarkable work comprises eight culinary tales by Leonardo Sciascia, a contribution stemming from *"L'Apollo Buongustaio"*, a gastronomic almanack with which the Sicilian author had collaborated since 1965. Within its pages, you'll uncover the intriguing world of sulphur mines, the village of Avola, the Arab cuisine, and delightful recipes like the candiero – an exquisite, jasmine-flavoured ice cream of the past – as well as the "poor man's caviar", that is whitebait, and the pitaggiu, a sort of soup of artichokes, peas, and broad beans. The narrative also spotlights a particular trattoria in Chiaramonte Gulfi, Carbognano, and even a touch of Tuscany, including the ancient unit of measurement for olive oil, the cafiso, and the seemingly easy recipe for preparing the arancina. If any of these culinary secrets don't seem that clear, take this as an exciting opportunity to treat yourself to a truly special gift!

L. Sciascia,
Sardegna e altre cose allo zolfo,
Henry Beyle Pub.

Il profumo della mia Sicilia

di COSTANZA CALABRESE

Tra arancine, panelle e anelletti il colore nostalgico di un'isola nel racconto di Costanza Calabrese, siciliana DOC.

Non so se è più per i sapori, i colori, gli odori, il cibo, la gente, la natura, il mare, le stelle. Non lo so. So solo che vivo 330 giorni l'anno aspettando il mio mese in Sicilia. Lontano dalla Trinacria, "giro, faccio cose, vedo gente...", tradotto: lavoro, viaggio, faccio la madre, la giornalista. Eppure la testa è sempre lì, al mio tempo in Sicilia, in mezzo ai siciliani. È come quando ti innamori di una persona e ti chiedono "di cosa ti sei innamorata?". Non lo so... riesco ad individuare alcune qualità, ma non ci sono priorità. C'è solo il fatto che la Sicilia mi fa girare la testa, sentire le farfalle allo stomaco e non vedo l'ora di abbracciarla, e farmi abbracciare.

Faccio un passo indietro: nelle mie vene scorre sangue siculo. Quello giusto. Mio padre era di Palermo e come diceva lui "Costanza è la mia fotocopia (in bello!)". Aggiungo che sono figlia di un palermitano innamorato della sua terra. Ma c'è di più: ho vissuto sette anni nel capoluogo siciliano per lavoro. Avevo 26 anni e ho iniziato l'avventura come corrispondente dalla Sicilia per il Tg5. Anni belli ed entusiasmanti. Ho vissuto nella Palermo vecchia, in centro e sul mare. Ho conosciuto gli angoli più romantici, più maleodoranti, più struggenti e più fascinosi.

Sono stata occhi negli occhi con Palermo in qualsiasi ora del giorno e della notte. Ho mangiato, mangiato, mangiato. Bene, bene, bene. Non sono mai riuscita a cucinare come una delle tante donne e amiche siciliane che mi hanno regalato serate straordinarie, ma sono bravissima a mangiare.

Translation in English
**THIS LAND IS INFUSED
WITH AN ENCHANTING FRAGRANCE**
by Costanza Calabrese

Arancine, panelle, and anelletti al forno embody the vibrant colours of an island celebrated in Costanza Calabrese's story – an authentic tribute by a DOC Sicilian woman.

I'm not quite sure what captivates me most about Sicily – the flavours, the colours, the scents, the food, the people, the nature, the sea, or the stars. What I do know is that I spend 330 days each year eagerly anticipating my month in Sicily. In the meantime, I'm busy with work, travel, and my responsibilities as a mother and journalist, meeting fascinating people along the way. Despite my activities, my heart and mind remain in Sicily, among the people of Sicily. It's similar to falling in love and being asked, "What do you love about this person?" I can identify several qualities, but there's no hierarchy among them. What matters is the way Sicily enchants me, igniting a thrill and excitement within me, and I look forward to embracing her and experiencing that warmth in return.

I take a step back; Sicilian blood runs proudly in my veins, specifically from my father. Born in Palermo, he used to say, "Costanza is my spitting image. The best version of me!" I consider myself the daughter of a man who was deeply in love with his homeland. Moreover, I spent seven transformative years in the Sicilian capital for my career. At 26, I embarked on my journey as a correspondent for the news program Tg5 in Sicily, which turned out to be an exciting and beautiful chapter of my life.

I lived right in the heart of the city and near the sea, as well. I eagerly explored its most romantic, stinking, poignant, and captivating corners, day and night. The food was exceptional, and while I may not be a talented cook like the many wonderful Sicilian women and friends who have hosted me, I absolutely excel at enjoying every bite!

Costanza Calabrese

GIORNALISTA, È UNO DEI VOLTI PIÙ NOTI DELLA TV ITALIANA. HA LAVORATO A NEW YORK (1998) AL MENSILE TALK, POI NELLA REDAZIONE ROMANA DI REPUBBLICA (1999/2003) OCCUPANDOSI DI CRONACA GIUDIZIARIA, ENOGASTRONOMIA E SPORT. DAL 2003 È A MEDIASET, CONDUCE IL TG5 E PROGRAMMI DI APPROFONDIMENTO IN PRIMA SERATA. "SONO NATA IN BELGIO, VIVO A ROMA, MA NELLE MIE VENE SCORRE SANGUE SICILIANO"



E ci sono due tradizioni a cui non rinuncio mai appena metto piede in Sicilia: le arancine (sono palermitana: LEI) e le panelle. C'è poi un piatto che tanto è ricco di ingredienti, quanto di ricordi: gli anelletti al forno. I più buoni, quelli della mia madrina Antonella. Mi voleva bene e ogni volta che ci vedevamo me li faceva trovare. Ed io – ogni volta – le volevo più bene! Non li mangio da nessun'altra parte al mondo se non in Sicilia, fa parte dei tesori di questa terra. Che sono infiniti. I "mini balconi" palermitani, le ceramiche, le torrette e i palazzi, gli alberi, i pupi, le innumerevoli chiese, i carretti, i teatri: beni preziosi impressi nei miei occhi. Da sognare quando io sono lontana, da rimanere incantata quando loro sono davanti a me. E poi c'è qualcosa che la Sicilia merita più di qualsiasi altro luogo al mondo: provate a sedervi in un posto qualsiasi, chiudete gli occhi e respirate... questa terra profuma di autentico e di bene.

Ho anche tanto lavorato in Sicilia, tra arresti di latitanti, i pescherecci di Mazara, i mercati rionali, l'Ars, le spiagge, le isole. "Ho visto cose che voi umani", recitava un film, ed è proprio così. E ho avuto il privilegio di poterle raccontare. I siciliani sanno voler bene ed è qualcosa che ti rimane addosso. Ogni volta riparto dall'aeroporto Falcone Borsellino con due sensazioni: la malinconia di lasciare qualcosa di bello, di caldo, di accogliente, di profondo e la felicità di aver vissuto qualcosa di magico, di indimenticabile, di intenso, di unico. Grazie, Paliemmo. Bye bye Sicilia, see you soon.

Every time I set foot in Sicily, I make it a point to indulge in two must-try culinary delights: arancine – which, as someone from Palermo, I firmly refer to using the feminine term, not the masculine arancini – and panelle. Among my favourites is the anelletti al forno [baked ring-shaped pasta]. The best version I've ever tasted comes from my beloved godmother, Antonella. She adored me and always cooked it for me when we met, deepening my affection for her with every bite. I've never eaten this dish anywhere else in the world but in Sicily. It is undoubtedly one of the many treasures this land has to offer. The "mini balconies" of Palermo, the ceramics, the turrets and buildings, the trees, the Sicilian Pupi [marionettes], the countless churches, the traditional carts, and the theatres all shine like precious gems in my memory. They are what I long to see when I'm away and what captivates me when I stand in their presence. And then there's something genuinely unique about Sicily: If you find a spot to sit, close your eyes, and take a deep breath, you will be enveloped by the authentic, good essence of this land.

I've worked extensively in Sicily, among fugitives, fishing boats from Mazara del Vallo, district markets, the Sicilian Regional Assembly, the beaches, and the islands. I've had the privilege of sharing these remarkable experiences. Sicilians own a unique capacity for love, and that deep connection stays with me. Every time I depart from Falcone Borsellino Airport, I feel a powerful mix of emotions: a bittersweet melancholy from leaving behind something beautiful, warm, and welcoming, paired with the joy of having experienced something truly magical, unforgettable, and intense.

PREZZEMOLO & VITALE

Menù completo
o solo alcuni piatti?
Scegli, chiama, ordina!

P&V
Tu organizza
il tuo evento,
noi la tua cucina!



Scansiona il QR-CODE
SCOPRI LA NOSTRA OFFERTA
DI TEGLIE, TAGLIERI E FINGER FOOD!

ENOGASTROLOGIA

L'oroscopo di MAP

I piatti migliori del menù autunnale vanno a toro, cancro e pesci che consiglieri di invitare a cena per assaporarne l'intreccio. Marte in leone ci mette il pepe, Venere in bilancia l'eleganza, Saturno la lentezza.

The finest dishes on the fall menu are reserved for Taurus, Cancer, and Pisces. Inviting these Zodiac signs to dinner is a guaranteed way to experience the season's intrigue. Mars in Leo brings a bold spice, Venus in Libra adds an elegant touch, and Saturn introduces a sense of slowness. All the ingredients are perfectly aligned.

Gli ingredienti ci sono tutti, il raccolto è assicurato!

Get ready for a bountiful and delightful harvest!

ARIETE ARIES 21.03 - 19.04

Non so più come dirtelo: piano, devi andare piano! Ascolta, consolida, prenditi il tempo di digerire.

Let me be clear once and for all: you need to take your time. Focus on listening, consolidating your thoughts, and allowing yourself the necessary time to digest.

CANCRO CANCER 21.06 - 22.07

Ah, che malinconico autunno, Saturno vuole pazienza, Nettuno creatività, tu hai bisogno di vino buono.

Ah, autumn has arrived with its captivating melancholy! Saturn demands patience, Neptune ignites creativity, and good wine is essential for you.

BILANCIA LIBRA 23.09 - 22.10

Ti servirà tanta energia per gestire fascino venerino, responsabilità saturnine e progetti marziali. Cene casalinghe ma fatte bene.

You're going to need plenty of energy to confidently manage Venus' charm, Saturn's responsibilities, and Mars' projects. Be sure to prepare homemade dinners and make them exceptional.

CAPRICORNO CAPRICORN 22.12 - 19.01

Antiossidanti e vitamina K: avrai bisogno di flessibilità per divincolarti agilmente tra sorprese, progetti, soluzioni insperate

Antioxidants and vitamin K: you'll need flexibility to juggle surprises, projects, and unexpected solutions.

TORO TAURUS 20.04 - 20.05

Ci mancava solo il transito di Venere, eh. Il carisma c'è, evita di eccedere, almeno a tavola.

As if things couldn't take a turn for the worse, we are now facing the transit of Venus. The charisma is undeniable. It's essential to practice moderation, particularly when it comes to food.

LEONE LEO 23.07 - 23.08

Era meglio evitarla questa quadratura venerina che ti scombina i rapporti, dedicati al lavoro, procurati cioccolato, tanto.

It would have been better to avoid this Venus square that can disrupt your relationships. Channel your energy into your work and indulge in a generous amount of chocolate. Very generous.

SCORPIONE SCORPIO 23.10 - 21.11

Sazi mai, eh. Un vulcano creativo che rischia di esplodere, niente bruce per te, meglio cotture lunghe, parecchio lunghe.

You never get satiated, huh?! A creative volcano that risks exploding. For you, the ideal would be slow-cooked - pretty much slow - rather than grilled food.

ACQUARIO AQUARIUS 20.01 - 19.02

Dai che stiamo per farcela! Urano traghetta verso il cambiamento, Marte lo aiuta, non farti fregare da Venere, ascolta, rifletti, apparecchia la tavola.

Come on! We're on the brink of significant progress! Uranus is boldly moving toward change, with Mars providing powerful support. Don't be swayed by Venus - trust your instincts. It's time to listen, reflect, and... set the table.

GEMELLI GEMINI 21.05 - 20.06

Mercurio buono, Venere no: regolatevi, siate strategici, merenda come capita, cena solo son cose (e persone) giuste!

Mercury brings great benefits, while Venus does not: Stay focused and strategic. Enjoy a snack whenever you need, but make dinner a meaningful occasion with the right food and the right people!

VERGINE VIRGO 24.08 - 22.09

Ti serve ordine ma Giove non vuole. Evita i sovraccarichi: l'intestino è un cervello, trattalo bene.

Your life thrives on organisation, even when Jupiter stands in the way. Avoid overeating, as your intestines act like a second brain. Treat them with the care they deserve.

SAGITTARIO SAGITTARIUS 22.11 - 21.12

Novità da cogliere ma anche legami da consolidare, ti serve tempo. Component cooking, non solo in cucina.

Seize new opportunities while reinforcing your existing bonds. Take the time you need to achieve this. Embrace component cooking as an approach that extends beyond the kitchen.

PESCI PISCES 20.02 - 20.03

Io lo so che la concretezza non ti piace, ma fa bene, se proprio non riesci prova la polpetta, frita, in brodo...

I understand that you might struggle with tangibility, but it's actually quite beneficial. If it's still a challenge for you, enjoy it as meatballs, whether fried or served in broth.

Nessun segno è stato maltrattato per questa rubrica enogastronomica, i transiti sono nelle effemeridi, il compendio gastronomico è puro gusto ironico e competenza alimentare fermentati su lieviti indigeni. Sorseggiare responsabilmente.

Alert: No sign has been mistreated for this food-and-wine column. The transits are in the Ephemeris. Our gastronomic compendium is a masterful blend of sharp wit and culinary expertise, skillfully fermented with indigenous yeasts. Sip responsibly.

Focus autunno



best pair

LE ECCELLENZE DI P&V

Grissini stirati a mano

I grissini artigianali stirati a mano. Le Eccellenze raccontano la tradizione con la loro friabilità e la loro delicatezza. Perfetti da soli, diventano l'abbinamento ideale per esaltare ogni sfumatura del Gran P&V al Tartufo.

LE SELEZIONI DI P&V

Gran P&V al tartufo

Un grana piemontese da latte di bruna italiana, dal gusto intenso e armonioso di latte e burro. Le scaglie di tartufo ne impreziosiscono il carattere, regalando un equilibrio elegante tra cremosità e profumo.

Masseria del Feudo

Haermosa

SICILIA DOC GRILLO

Ecco l'altra faccia del grillo di Masseria del feudo - 500 metri sul mare per un vino biologico, elegante, pieno e sapido. I tipici profumi del grillo arricchiti da spezie e agrumi in perfetta armonia.



Seasonal spotlight



best pair

LE ECCELLENZE DI P&V

Pane Guttiau

Similar to the better-known *Pane Carasau*, Sardinia's twice-baked crispbread, *Pane Guttiau* is a thinner variation. Brushed with olive oil and sprinkled with salt, it's delicious on its own or paired with soups and cheese.

LE SELEZIONI DI P&V

Pecorino d'Amatrice Cheese

Made exclusively from sheep's milk from herds grazing in Abruzzo's Gran Sasso and Monti della Laga National Park, this aged Pecorino has a firm texture and robust, nutty flavour, perfect grated or enjoyed alone.

AGRICOLA GIAMMALVO

Brezza di Gilletto

VIOGNER

A Sicilian white wine made from Viognier, a fragrant, fruity grape. Aged in steel tanks, it offers notes of peach, tropical fruits, and a floral aroma, with a fresh, mineral-driven finish, making it perfect for seafood dishes.



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

PUNTI VENDITA PALERMO

VIA NOTO, 10

091 721 92 21 324 56 49 339

VIA P.PE DI VILLAFRANCA, 20B

091 612 38 37 333 27 27 726

VIA SCIUTI, 138

091 30 40 94 331 65 71 292

VIA G. DI MARZO, 39

091 782 81 92 342 38 02 606

VIA AQUILEIA, 80

091 22 75 79 337 15 50 175

VIA LULLI, 5/7/9

091 681 74 80 339 69 34 422

VIA DI STEFANO, 20/22

091 33 32 10 366 66 00 266

VIA TORRE DI MONDELLO, 2 A/B

334 63 90 987

RETROBOTTEGA - MOLO TRAPEZOIDALE

VIA FILIPPO PATTI, 30

327 138 9758

RETROBOTTEGA - QUATTRO CANTI

VIA VITTORIO EMANUELE, 293

091 7466442

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

MARYLEBONE

87 WIGMORE ST, LONDON W1U 1DJ, REGNO UNITO

PREZZEMOLO & VITALE



New in Marylebone

Come explore our latest store!