

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

PAG 6

LESS IS BORE

Il design in tavola

LESS IS BORE

Design on the table

PAG 14

CITY HARVEST

Generosità sostenibile

CITY HARVEST

Sustainable generosity

PAG 22

IL MARE DENTRO

Nuovi (antichi) punti di vista

THE SEA WITHIN

New (ancient) perspectives

PAG 32

MOVIMENTO NO&LOW

Nuove forme di ebbrezza

THE NO&LOW MOVEMENT

A new kind of buzz



Leggere l'estate
Mappe per la bella stagione

Retrobottega

IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE

RETROBOTTEGA
IL MAGAZINE DI PREZZEMOLO & VITALE
ANNO 2 - VOL. 3 - ESTATE 2025
PERIODICO ANNO 2 N.3 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 5,7-9,11,22,30-38 COPERTINA TONY CAPELLI
PAG 15-16 CITY HARVEST
PAG 24-25 SIAMOPOD
PAG 28 DIARIA - TERRADAMARE
PAG 29 JORDAN CONNER - MADS ENEQVIST
PAG 38-39 FLORENCE SUN

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



30



22



14

Contenuti Contents

Editoriale

04

SPERIMENTARE,
SPERIMENTARSI

EXPERIENCE LIFE
EXPERIENCE YOURSELF

Giusi Vitale

Chi parla a tavola

06

DALLA LOCANDA ALLO SPAZIO
MULTIFUNZIONALE, L'ARCHITETTURA
D'INTERNI SIEDE A TAVOLA

Intervista a Provenzano
Architetti Associati (PAA)

FROM AN INN TO A
MULTIFUNCTIONAL SPACE,
ARCHITECTURE SITS
AT THE DINING TABLE
Interview with Provenzano
Architetti Associati (PAA)

Paola Marino

13

EXPERIENCE IS WHAT YOU
GET WHEN YOU DON'T GET
WHAT YOU WANT

Antonello Ravetto Antinori

Buono a sapersi

14

CIBO SALVATO CON AMORE:
COSÌ UNA CHARITY SFAMA LONDRA
E RIDUCE LO SPRECO

Intervista con City Harvest

LEFTOVERS WITH LOVE
HOW ONE CHARITY IS FEEDING
LONDON AND FIGHTING WASTE
Interview with City Harvest

Giulia Crouch

18

IL FESTIVAL DEL GIORNALISMO
ENOGASTRONOMICOMO SI FA IN TRE
PER LA SUA DECIMA EDIZIONE

Nino Amadore

Dire, fare, mangiare

20

QUANDO LA CUCINA SI FA ARTE:
PERCHÉ SCEGLIERE LE STELLE

WHEN COOKING BECOMES ART:
WHY CHOOSE THE STARS

Francesco Lauricella

Acqua in bocca

22

UN ALTRO MARE

SEAFARERS

Pa.Ma.

LONDON EXPERIENCES TO TRY

Gi.Cr.

VIVERE DOVE GLI ALTRI
VANNO IN VACANZA

Redazione

Letture ghiotte

31

QUESTA FAME CHE NON SMETTE MAI
VIAGGI, RICETTE E QUALCHE TRAUMA

Il nuovo libro di Lorenzo Prattico
Lorenzo Prattico's new book

Less is more

32

THE NO&LOW MOVEMENT

IL MOVIMENTO NO&LOW

Gi. Cr.

Enogastrologia

35

L'OROSCOPO DI MAP

MAP'S HOROSCOPE

InDispensa

36

PRANZI D'ESTATE
VIAGGIARE LEGGERI A TAVOLA

SEASONAL SPOTLIGHT, SUMMER
FLAVOURS FOR LONDON LIFE



EXPERIENCE LIFE, EXPERIENCE YOURSELF

by Giusi Vitale

We often navigate adult life feeling unprepared, even more so than in our school years, as every moment brings a new experience. This upcoming season – which seems to be taking on a more tropical character, allowing us to wake up in autumn and enjoy summer lunches within a day without fully grasping how it all unfolds – it's another opportunity for exploration, different places, fresh perspectives, and unique journeys.

I actively seek a profound connection with my surroundings, whether travelling for work or leisure. To me, this connection is all about the relationships I build and those that come into my life. Some bonds take time and dedication to develop, while others emerge spontaneously as if they've always been there

These relationships reshape my perspective and open new spaces for growth and discovery. In recent months, my travels have profoundly shaped my appreciation for both the journey itself and the comfort of returning home. I've come to understand that some people, like Claudia – whom I initially knew as a managerial coach – have transformed into true friends. And it's been amazing to realize that she shares the same sentiment. The opportunity to impact others' lives through small yet meaningful gestures is unbelievably gratifying.

After all, nothing holds greater value than friendship, I think. As I reflect on these enriching encounters, I am energized by the idea of being seen in the same light and reciprocating that deep connection.

In this issue, we boldly explore experiences and minor changes, connections and relationships, travels and discoveries, and the profound experience of the sea "from the inside."

We proudly highlight the new Retrobottega that has taken root in the city's historic heart, seamlessly merging with its ancient surroundings. We also showcase how "City Harvest" in London transforms lives, turning surplus food into valuable nourishment for needy people. Beyond the written word, a vibrant space is emerging; something beautiful is taking shape, and there's a deep joy in seeing life through fresh perspectives that break free from the mundane. Our work captures timeless truths, and we are firmly rooted in this dynamic city, blooming in small yet impactful ways. I'm genuinely excited to share our participation in "Una Marina di Libri" in our distinct style.

As summer approaches, I wish you to fully embrace life and discover yourself – experiment with new experiences or view familiar places in a new light. Let each day be a knot that strengthens our connections to the coming days.

Sperimentare, sperimentarsi

di GIUSI VITALE

Viviamo impreparati, nella vita da adulti peggio che a scuola perché ogni momento è diverso da quelli che lo hanno preceduto, sempre. Questa stagione che arriva e che si presenta sempre più tropicale che ti svegli in autunno e a pranzo è estate e non sai com'è successo, è l'ennesima in cui proviamo cose nuove: altri spazi, altri modi, altri viaggi.

Cerco sempre una integrazione profonda con lo spazio che vivo, anche e soprattutto in viaggio, qualunque tipo di viaggio, di lavoro o ludico che sia. Integrazione è per me qualcosa che ha a che fare con le relazioni che trovo e mi trovano, con legami che annodo con pazienza e altri che improvvisamente sono lì ed è come ci fossero da sempre perché sono questi nodi e questi rapporti che mi cambiano la prospettiva e mi offrono uno spazio nuovo per me. Viaggiando molto in questi mesi ho imparato a commisurare il valore del viaggio e quello del ritorno a casa, ma anche a chiamare casa certe persone, come Claudia, che era una coach manageriale e che invece mi è diventata amica, e, con mia sorpresa, ho scoperto che anche lei mi sente così, vicina.

Poter cambiare la vita degli altri in cose piccole ma di sostanza - e che cosa è più "di sostanza" dell'amicizia? - è una sensazione meravigliosa, cioè se penso a quanto mi danno incontri come questo, allora mi gira la testa al pensiero di essere e poter fare altrettanto.



Ed ecco che qui parliamo proprio di esperienze e piccoli cambiamenti, di nodi e legami, di viaggi e di scoperte, del mare visto "da dentro", di come Retrobottega sia approdato in centro scovando un suo spazio nuovo in un luogo così antico, di come City Harvest a Londra riesca a fare felici le persone con un sistema in cui lo spreco di uno diventa nutrimento per l'altro... c'è molto di più, oltre le righe scritte, c'è uno spazio mentale che si assesta, c'è qualcosa di bello che prende forma, c'è la gioia di guardare con occhi nuovi oltre il quotidiano, il lavoro, le cose di sempre e c'è una radice che affonda in questa città folle e fiorisce a piccoli pezzetti, non vedo l'ora, fra l'altro, di raccontarvi di Una marina di libri, annuale festival del libro che si tiene a Palermo ed è oggi alla 16° edizione, a cui partecipiamo, a modo nostro. Un augurio per l'estate: sperimentate e sperimentatevi, provate cose nuove oppure rivedete cose antiche con occhi diversi, fate di ogni giorno un nodo per il giorno che verrà

Dalla locanda allo spazio multifunzionale, l'architettura di interni siede a tavola

Intervista a Niuta Garretto
e Sebastiano Provenzano di PAA
Provenzano Architetti Associati
di PAOLA MARINO

Chi sa se è esistita un'architettura originaria degli spazi dedicati al cibo o se invece, propendo per questa tesi, nella locanda il massimo dell'impegno era legato alla ottimale disposizione dei tavoli in funzione del numero di posti. Oggi insieme con l'evoluzione dell'idea di ristorazione e di accoglienza assistiamo a un rinnovamento nel mondo dell'architettura di interni che affronta nuove sfide dedicate al più antico dei bisogni: il cibo.

Nel mondo dell'accoglienza e della ristorazione si è piano piano fatta strada un'idea che mette (finalmente) l'individuo al centro della progettazione, così disegnare uno spazio pensato per la ristorazione contemporanea, significa immaginare un ambiente che rispetti esigenze di servizio, igiene, accessibilità, e finalmente anche uno spazio capace di accogliere, emozionare, far sentire a proprio agio.

Ne abbiamo parlato con Niuta Garretto e Sebastiano Provenzano (PAA - Provenzano Architetti Associati) della squadra che ha recentemente lavorato alla creazione di un nuovo retrobottega (quello fisico non questo da leggere) affrontando le complessità della creazione di uno spazio multifunzionale nel centro storico di Palermo.

Translation in English

**FROM AN INN TO A MULTIFUNCTIONAL SPACE:
INTERIOR ARCHITECTURE SITS AT THE DINING TABLE**
by Paola Marino

It's uncertain whether there ever was an original architectural framework for spaces specifically dedicated to food. I'm inclined to support the perspective that the primary focus of inns was on the optimal arrangement of tables to accommodate the maximum number of seated guests. Today, alongside the evolution of catering and hospitality, we observe a resurgence in interior architecture that confronts new challenges about one of the most fundamental human needs: food.

In the hospitality and catering sector, a transformative concept (at last!) has emerged, prioritising the individual in the design process. This concept envisions an environment purposely tailored for contemporary catering, emphasising the importance of service efficiency, hygiene, and accessibility. Plus, it seeks to create a welcoming space that engages and reassures guests. The objective is to design an atmosphere that meets practical needs and fosters comfort and excitement among its users.

We discussed this with Niuta Garretto and Sebastiano Provenzano from PAA - Provenzano Architetti Associati, the team that recently worked on creating a new Retrobottega (referring to the physical location, not our magazine). They conveyed the challenges associated with conceiving a multifunctional space in the historic centre of Palermo.

CHI PARLA A TAVOLA





Cosa significa oggi, il passaggio dell'interior design tradizionale all'experience design?

N.G.: Credo che al di là dei nomi con i quali tutti cerchiamo di circoscrivere, specificare, distinguere l'interior design o, come preferisco dire l'architettura d'interni persegue da sempre un unico obiettivo: ricercare, nel rispetto dello spirito del tempo, il comfort dell'utente. Questo vale sempre, seppur con diverse declinazioni, quando si pensa al progetto per una casa, per un ristorante, per un museo, etc. Almeno nel nostro lavoro ricerchiamo l'appropriatezza come sintesi della funzione, del contesto, del budget. Questa ricerca non può prescindere dall'idea di offrire agli utenti di uno spazio un'esperienza o meglio un'emozione.

In questo Retrobottega abbiamo cercato di valorizzare la natura profondamente palermitana del luogo. Non solo per la sua posizione nel cuore della città ma anche per alcune sue caratteristiche spaziali e costruttive. Questo spazio ci si presentò come l'esito di una stratificazione ancora ben leggibile esito delle tante destinazioni funzionali cui nel tempo aveva assolto (magazzino, grande magazzino, sede di un importante negozio di arte sacra) e anche delle ferite che aveva subito (bombardamenti, addizioni, incendi). Si trattava, speriamo si tratti ancora, di un luogo ferito e rimarginato più volte e in questo ci è sembrato di leggere una sua identità arci palermitana. Ci piacerebbe che chi lo frequenti percepisca questa immagine.

What implications does the transition from traditional interior design to experience design hold in today's context?

N.G.: *I believe that beyond the various labels, we often use to classify and differentiate, interior design has always aimed for one primary objective: to create user comfort while honouring the prevailing spirit of the times. This principle holds true, albeit with different interpretations, whether designing a house, restaurant, museum, or other spaces. Our work strives for appropriateness as a balance of function, context, and budget. This approach must also consider the importance of providing users with a meaningful experience or, better yet, evoking an emotional response.*

In this new Retrobottega, our objective has been to enhance the intrinsic qualities of a space that is profoundly intertwined with the identity of Palermo. This connection arises from its central location within the city and distinctive spatial and architectural characteristics. The space manifests as a product of historical stratification, which remains clearly discernible and reflects its various functional roles over time, including that of a warehouse, department store, and significant sacred art shop. It has also endured numerous challenges, including bombings, structural modifications, and fires. We perceive this venue as one that has experienced both trauma and recovery on multiple occasions, and in this regard, it encapsulates the essence of Arci Palermo. We aspire for those who visit to recognise and appreciate this narrative.

In alto:/Above: RETROBOTTEGA QUATTRO CANTI,
DINING AREA Foto di Tony Capelli



Come è cambiato nel tempo il lavoro dell'architetto rispetto a materiali, gestione dello spazio, criteri di funzionalità (che devono da un lato gestire "il lavoro" delle persone - spazi di preparazione, igiene, rapidità nei passaggi - e dall'altro l'aspetto di intrattenimento degli ospiti) e criteri estetici?

S.P.: È maggiore il numero dei vincoli che deve tenere in considerazione nello sviluppo di un progetto. All'architetto spetta il compito di tenere insieme tutti questi vincoli e riuscire a trovare la sintesi rispetto ad un risultato formale. L'architetto deve essere un grande gestore di compromessi. Il progetto non è mai l'esito di un unico contributo. L'architetto genio isolato è un falso mito. Ogni progetto è esito di una intelligenza collettiva.

Questo Retrobottega è stato il progetto più complesso tra quelli che abbiamo fino ad oggi affrontato per il gruppo Prezzemolo & Vitale e niente di quello che si vede sarebbe stato possibile senza l'impegno congiunto con gli altri professionisti, artigiani, maestranze. Questo spazio è insieme una salumeria, un panificio, una pasticceria, una macelleria, un ristorante, una caffetteria e un luogo per ascoltare musica dal vivo. Questa macchina complessa deve essere "addomesticata" nel senso etimologico del termine deve cioè riuscire ad acquisire una dimensione domestica, accogliente nella quale stare bene e voler tornare.

How has the role of an architect has evolved over time? I mean, also when it comes to materials, space management, functionality, and aesthetic criteria – that is, managing the work environment so that the staff can move fast and at ease, prioritising hygiene while considering the guests' entertainment aspect.

S.P.: *I'm not sure whether things have changed. However, the multitude of restrictions that architects must consider significantly influences the development of any project. The architect's responsibility encompasses the integration of these restrictions while striving to achieve a harmonious formal outcome. An effective architect must possess strong negotiation skills, as the project's fruition relies on compromise. The notion of the solitary genius architect is a fallacy. Frankly, it's quite the opposite. Every project emerges from collaborative intelligence and collective contributions.*

This new Retrobottega represents the most complex project we have undertaken for the Prezzemolo and Vitale group to date. The achievements you see here would not have been possible without the collaborative efforts of various professionals, artisans, and workers. This space serves multiple purposes: it's a delicatessen, a bakery, a pastry shop, a butcher's shop, a grocery, a restaurant, a café, and a place where enjoying live music. Managing this diverse space requires a thoughtful approach. In the true sense of the word, it must be 'tamed' to create a warm and welcoming atmosphere where people can feel comfortable and wish to return. Our work is centred around fostering dialogue.

In alto:/Above: RETROBOTTEGA QUATTRO CANTI,
PIANO TERRA Foto di Tony Capelli

Mi pare che sia sempre più diffusa la combinazione tra servizi e prodotti – dal parrucchiere che ha il corner con le sue colorazioni, alla bottega con l'angolo “bar”, a formule come Retrobottega in cui nello stesso spazio puoi fare la spesa oppure sederti per l'aperitivo. È una tendenza così recente? E quali sfide propone uno spazio del genere a chi deve progettarlo?

S.P.: Le nostre vite sono tumultuose non facciamo mai una sola cosa per volta. Non so se sia un bene ma è certamente un fatto. Quindi fare la spesa e prendere contemporaneamente un caffè o un aperitivo è una traduzione della logica multitasking che si è ormai affermata nella nostra quotidianità. Accettando questa condizione il format Retrobottega persegue la ricerca di qualità in questa sovrapposizione di funzioni. Noi abbiamo cercato di interpretarla e (non si dovrebbe dire) siamo molto soddisfatti del risultato.

Quali sfide in più comporta la gestione di uno spazio “storico” quale può essere quello al centro della città in cui probabilmente sposi funzionalità, materiali e colori di oggi con la storia ma anche con l'estetica di una zona così caratterizzata?

N.G.: Come già detto lavorare in un contesto storico richiede in primis la capacità di ascolto. Capire cosa quelle pietre anziane ci chiedono e offrirgli l'aiuto di pietre più giovani che sappiano allungarne ulteriormente la vita. Lavorare in un contesto storico di questa importanza richiede anche prontezza nel cambiare progetto, nel trovare soluzioni alternative a quelle originariamente pensate. Questo perché sotto un vecchio intonaco si scopre magari un concio di arenaria o un sesto di mattoni posto, anni fa, a sorreggerlo e si decide di mostrarli. Nelle architetture storiche esiste questa bellissima e continua variazione di identità che fa delle nostre città dei testi meravigliosi. Palermo è un esempio magnifico e questo locale, come detto, è una piccola tessera di questo mosaico millenario nel quale abitiamo troppo spesso con distrazione.

It seems to me that the combination of services and products is becoming increasingly common in various settings. For example, we see hairdressers who offer dyeing products in their salons and shops that feature a café area, like Retrobottega, where you can enjoy a pre-dinner drink while shopping. Is this trend recent? What challenges does such a space pose for designers?

S.P.: *In contemporary society, all of us lead frenzied lives, often engaging in multiple tasks simultaneously. While it is debatable whether this is advantageous, it is undeniably a reality. The ability to combine shopping with enjoying a coffee or an aperitif exemplifies the multitasking mentality that has become ingrained in our everyday experiences. By accepting this condition, the Retrobottega format aims to achieve a high-quality standard within overlapping functions. We have sought to interpret this concept, and we are pleased with the outcome of our efforts – even though we shouldn't openly admit it.*

What additional challenges arise when managing a historic space in the city centre, where functionality, materials, and modern colours must blend with the area's rich history and distinctive aesthetics?

N.G.: *Engaging in work within a historical context calls, first and foremost, for a keen capacity for attentive listening. It is crucial to comprehend the needs of ancient materials and provide support from newer elements, which can contribute to their preservation and longevity. Additionally, undertaking projects of such historical significance requires a readiness to adapt and identify alternative solutions to initial plans. For example, beneath a layer of old plaster, one may discover a sandstone ashlar or an arrangement of sandstone bricks that were placed in the past for structural support, and it may be decided that these should be revealed. Historic architectures transform our cities into rich narratives to be explored. Palermo serves as an exemplary illustration of this concept, representing a small segment of a millennia-spanning mosaic, which we often don't give the attention it deserves.*

In alto a destra: RETROBOTTEGA QUATTRO CANTI
Foto di Tony Capelli



Quali sono gli indirizzi e le tendenze contemporanee del design di interni nella ristorazione?

N.G.: Gli architetti contemporanei sono cresciuti nel mito del motto miesiano Less is More. Questo paradigma è stato spesso frainteso considerando la semplicità come punto di partenza, mentre è sempre e solo un punto di arrivo. L'esito è stato il proliferare di spazi algidi ispirati ad una essenzialità asettica. Oggi mi sembra che si sia finalmente sdoganata l'idea che si sta bene in luoghi accoglienti. Come ricordava Robert Venturi "Less is Bore", temendo quindi questa noia, si è tornati ad usare i colori, i materiali della tradizione e anche una certa ricerca decorativa.

In questo Retrobottega abbiamo usato i materiali della tradizione palermitana la pietra di Billiemi e il marmo rosso, insieme a una scelta di palette cromatica e materica che guarda alla tradizione con ottone e sfumature di verde. Il risultato che abbiamo provato a perseguire è quello di un ambiente funzionale in cui non si può che eleggere a criterio estetico l'abbondanza.



What are the contemporary trends and orientations in interior design within the catering sector?

N.G.: Contemporary architects have grown up influenced by the Miesian maxim "Less is more." This concept has often been misinterpreted as a foundational principle of simplicity, whereas it should be regarded as an endpoint. The uncritical adherence to this motto has resulted in a proliferation of stark spaces characterised by an aseptic essentialism. The importance of feeling comfortable in inviting environments—often described as cosy in more informal terms—has finally gained traction. As Robert Venturi highlighted, architects have now inclined to perceive simplicity as synonymous with monotony or as "Less is a bore." In an endeavour to avoid this perceived banality – which is considered unnatural – architects have re-embraced the use of vibrant colours, traditional materials, and a degree of decorative exploration that had long been deemed unacceptable.

In developing our project, we've utilized materials from Palermo-based tradition, such as the red marble and that one from Billiemi, alongside a colour palette that includes green, brass, and various shades of green. Our objective was to create a functional environment where abundance is established as the guiding aesthetic principle. This richness in products, colours, and scents was carefully integrated within a coherent and harmonious setting.

Ci sono aneddoti relativi al lavoro di Retrobottega o confronti con altri progetti simili o anche considerazioni personali che possiamo raccontare?

S.P.: Troppi per un numero che non sia monografico e unicamente a questi dedicato. In sintesi però posso dire che lavorare con P&V è una sfida quotidiana estremamente stimolante. Ci si sente parte di una realtà giovane e dinamica, un'eccellenza della nostra città che spinge a fare sempre del proprio meglio con una velocità che è una caratteristica non comune alle nostre latitudini. Poi quella stessa velocità che è ben rappresentata nella bellissima opera che Andrea Buglisi ha realizzato per Retrobottega ai Quattro Canti. Quei due tuffatori che sono immortalati nell'attimo dopo essersi tuffati senza paura verso il centro storico di Palermo. Si tuffano con generosità e a braccia aperte. Proporre di realizzare per quello spazio una grande opera scegliere l'autore e confermare il bozzetto è durato un secondo. Il tempo di un tuffo.

Are there any relevant anecdotes concerning the steps involved in making this Retrobottega, comparisons with similar initiatives, or even personal reflections we could share?

S.P.: They are too many to cover for an issue that is not exclusively dedicated to them. Collaborating with P&V presents an exceptionally stimulating challenge on a daily basis. One feels integrated into a young and dynamic organisation, which stands as a hallmark of excellence within our city, compelling individuals to consistently strive for their best at a notably uncommon pace in our region. This rapid pace is effectively illustrated in the remarkable artwork created by Andrea Buglisi for Retrobottega Ai Quattro Canti. The piece captures two divers at the crucial moment immediately after they have audaciously plunged into the historic centre of Palermo, immersing themselves wholeheartedly and with open arms. The decision to commission a significant work for this space, to select the artist, and to approve the initial sketch transpired within an instant – merely the duration of a dive.

EXPERIENCE IS WHAT YOU GET WHEN YOU DON'T GET WHAT YOU WANT

di ANTONELLO RAVETTO ANTINORI

Avevo appena compiuto 14 anni e mi ero da poco lasciato alle spalle il primo "vero esame", quello della terza media. L'esame che ti fa credere che "da quel momento in poi sei diventato grande" (ma con il tempo impariamo che gli esami non finiscono mai, e non si finisce mai neppure di diventare un po' più grandi). Quell'estate i miei mi regalarono una vacanza-studio: due settimane vicino Londra in una sorta di collegio per imparare l'inglese e "fare esperienza". I primi giorni li passai quasi tutti nel collegio, la mattina studio e il pomeriggio giocare a pallone in un grande campo da calcio vero, in erba. Poi arrivò il sabato, e andammo a visitare la "City". Parliamo di quarant'anni fa, ma ricordo ancora l'emozione di girare per le strade di una delle più belle città del mondo che allora, quando il web mica esisteva, avevo visto solo nei film. Ci fermammo in una grande libreria dove nel reparto "gadget" vendevano dei post-it nei quali, nella parte superiore, erano

stampate alcune frasi. Una frase mi colpì, diceva "experience is what you get when you don't get what you want" ("l'esperienza è ciò che ottieni quando non ottieni ciò che vuoi"). Come dire che nella vita sono gli insuccessi, e non le vittorie, a darci gli insegnamenti più importanti. Lo comprai, devo averlo ancora in qualche cassetto. Per anni ho pensato che quella frase fosse una verità assoluta, poi ho capito che è vera fino ad un certo punto. Le esperienze che viviamo, grandi o piccole, dobbiamo anche ritagliarle, cercarle nei momenti apparentemente più ordinari. Le esperienze non sono legate solo a successi e insuccessi, sono parte del nostro tempo quotidiano che troppo spesso va così veloce da non permetterci di viverlo davvero. Qualche settimana fa è morto, quasi novant'enne, José Mujica, "Pepe". Dal 2010 al 2015 è stato presidente dell'Uruguay, un rivoluzionario silenzioso, il suo stile di vita semplice e "contadino" (insieme

con il suo impegno civile e politico) lo ha reso un modello per molti. Tra le tante cose importanti che si ostinava a ripetere "Pepe" Mujica, c'è: "Non paghiamo le cose con i soldi, ma con il tempo della nostra vita necessario per guadagnare quei soldi. Ma proprio il tempo è l'unica cosa che non si può comprare". Proviamo a spenderlo bene, il nostro tempo. Proviamo a vivere e apprezzare ogni esperienza, anche piccola o semplice: leggere un bel libro, cenare con qualche vero amico, gustare un rinfrescante gelato quando è estate e fuori c'è proprio caldo.

Oppure camminiamo, in un luogo sconosciuto, guardandoci attorno con gli occhi di un ragazzino di 14 anni, che si sente grande perché ha superato gli esami della terza media.

I had just turned fourteen and finished my first "real exam," which was the eighth-grade one. That exam made me feel like I was officially growing up. But as I got older, I realised that exams never really stop, and neither does growing up. That summer, my parents sent me on a study holiday: two weeks at a kind of boarding school near London to learn English and have some fun experiences. I made the most of my first days at the boarding school, dedicating my mornings to studying and my afternoons to playing soccer on a large, grassy field. Then, on Saturday, they took us to explore the "City" all together. It was nearly forty years ago, but I still vividly remember the emotions I felt while walking the streets of one of the most beautiful cities in the world. Back then, before the Internet existed, I had only seen this place in movies and photos. One of our stops was at a large bookstore, where they sold Post-it

notes with printed phrases at the top. One particular sentence struck me: "Experience is what you get when you don't get what you want." It resonates with the idea that, in life, it is often our failures, rather than our victories, that teach us the most important lessons. I even bought one of those Post-it notes; I'm pretty sure I still have it in some drawer. I believed that phrase was an absolute truth for years, but I eventually realised that it holds true only up to a certain point. The experiences we go through, whether significant or minor, should be treasured and sought out even in the seemingly ordinary moments. Successes and failures do not solely define experiences; they are also woven into our daily lives, which too often pass by so quickly that we forget to truly live in the present. A few weeks ago, José Mujica, affectionately known as "Pepe," passed away at nearly ninety years old. He served as the President of Uruguay

from 2010 to 2015. A silent revolutionary, his simple and humble lifestyle and civil and political commitment made him a role model for many. One of the key points that Mr Mujica often emphasised was: "We don't pay for things with money; we pay with the time of our lives that we need to earn that money. But remember, time is the one thing you can't buy."

Let's cherish this time of ours. Let's view it through the eyes of a fourteen-year-old who believes he is an adult because he passed his eighth-grade exams.

Leftovers with love: how one charity is feeding London and fighting food waste

**Interview with Cristina Proietti
(City Harvest) by GIULIA CROUCH**

Traduzione in italiano

**NUTRIRE LONDRA CON CIÒ CHE RESTA:
L'IMPEGNO SOLIDALE CONTRO LO SPRECO
Intervista con Cristina Proietti (City Harvest)
DI GIULIA CROUCH**

Half a billion tonnes of food is wasted in London each year, while one in four people go hungry. It's a sobering statistic and one that's only becoming more urgent as the cost of living continues to rise.

Thankfully, there is an organisation tackling the issue head-on. City Harvest is a charity that rescues food that would otherwise be wasted and redistributes it to food banks, soup kitchens and other places where those in need can access it.

Founded ten years ago and inspired by a similar initiative in New York, City Harvest has since delivered over 70 million meals to its network of community partners across London.

The charity relies not only on its army of tireless volunteers, who collect, sort, and deliver food, but also on the organisations that donate it. One such donor is Prezzemolo e Vitale (P&V). Based on the same industrial estate in London, P&V's waste manager, Antonio, struck up a relationship with City Harvest in 2022 and began making ad hoc donations from the company's various stores. This summer, a new daily collection scheme is launching, with leftover sandwiches, pasta, produce, cured meats, and more to be picked up from P&V stores every morning.

A Londra ogni anno si spreca mezzo miliardo di tonnellate di cibo, mentre una persona su quattro soffre la fame. È una statistica sconcertante, resa ancora più urgente dall'aumento del costo della vita.

Per fortuna, c'è un'organizzazione che affronta il problema in modo diretto. City Harvest è un'associazione benefica che recupera il cibo destinato allo spreco e lo ridistribuisce a banche alimentari, mense per i poveri e altri luoghi dove le persone in difficoltà possono accedervi. Fondata dieci anni fa e ispirata a un'iniziativa simile nata a New York, City Harvest ha già consegnato oltre 70 milioni di pasti alla sua rete di partner comunitari in tutta Londra.

L'associazione si basa non solo su un esercito di instancabili volontari, che raccolgono, selezionano e consegnano il cibo, ma anche sulle aziende che lo donano. Una di queste è Prezzemolo e Vitale (P&V). Situata nello stesso complesso industriale londinese di City Harvest, P&V ha avviato una collaborazione nel 2022 grazie al suo responsabile dello smaltimento, Antonio, che ha iniziato a fare donazioni dai vari punti vendita dell'azienda. Quest'estate partirà un nuovo schema di raccolta quotidiana: ogni mattina verranno prelevati panini, pasta, ortaggi, salumi e altri prodotti in eccedenza dai negozi P&V.



“Donations such as this are absolutely vital,” says Cristina Proietti, content manager for City Harvest. “Even today, there is so much work to be done to get nutritious food to people who need it. The cost of living is so high at the moment that wages and benefits don’t cover basic costs.”

Meanwhile tonnes of edible produce ends up in landfill. “Why should people be going hungry when there’s perfectly good food going to waste?” says Cristina. “We are a sustainable solution: saving business costs of food waste and providing a clear social impact to communities in need.”

One Christmas, P&V donated 750 Sicilian panettoni to City Harvest. “It was really lovely to be able to give out a luxury item like that,” Cristina recalls.

“Everything donated to us finds a home in the London community – especially long-life pantry staples like pasta, rice, and oil. But we also welcome artisan products. People sometimes assume those aren’t needed, but the people receiving our food are just like anyone else – they want little treats. They want the right foods at Christmas, at Easter, during Ramadan. They want to enjoy food like anyone else.”

“Donazioni come queste sono assolutamente vitali”, spiega Cristina Proietti, content manager di City Harvest. “Oggi c’è ancora tanto da fare per portare cibo nutriente a chi ne ha bisogno. Il costo della vita è così alto che stipendi e sussidi non bastano a coprire le spese essenziali.”

Nel frattempo, tonnellate di cibo commestibile finiscono in discarica. “Perché le persone dovrebbero soffrire la fame mentre si butta via cibo perfettamente buono?” continua Cristina. “Attuiamo soluzioni sostenibili: aiutiamo le aziende a ridurre i costi dello spreco alimentare e generiamo un impatto sociale concreto per le comunità in difficoltà.”

Un Natale, P&V ha donato 750 panettoni siciliani a City Harvest. “È stato meraviglioso poter distribuire un prodotto di lusso”, ricorda Cristina.

“Tutto ciò che ci viene donato trova una casa nella comunità londinese – soprattutto gli alimenti a lunga conservazione come pasta, riso e olio. Ma accogliamo volentieri anche i prodotti artigianali. La gente spesso pensa che non servano, ma chi riceve il nostro cibo è come chiunque altro: desidera piccole gioie. Vuole i cibi giusti a Natale, a Pasqua, durante il Ramadan. Vuole godersi il cibo come tutti.”



The food banks and soup kitchens that receive the food distributed by City Harvest often comment on its excellent quality and variety. "It's a real boost for people using these services to have access to quality food without worrying about the cost."

And the volunteers get something out of it too – a huge sense of satisfaction knowing they're doing vital work to help people suffering from food insecurity. "One person volunteering for one hour equals 530 meals worth of food for people," says Cristina. "The impact is massive."

City Harvest is always looking for new volunteers and it couldn't be easier to get involved. "All you have to do is register and then you can book in a shift as and when you like," says Cristina. "There's no minimum or maximum commitment."

You might even make a few friends along the way. "Volunteers go to the pub together and a few relationships have even begun while sorting out the fruit and veg."

It truly is a scheme that benefits everyone.

Le banche alimentari e le mense che ricevono le donazioni distribuite da City Harvest spesso ne lodano l'eccellente qualità e varietà.

"Per chi usufruisce di questi servizi, poter accedere a cibo di qualità senza preoccuparsi del costo è un vero sollievo."

E anche i volontari ne traggono beneficio – soprattutto per la grande soddisfazione di fare qualcosa di essenziale per chi soffre l'insicurezza alimentare. "Un'ora di volontariato equivale a 530 pasti distribuiti," dice Cristina. "L'impatto è enorme." City Harvest è sempre alla ricerca di nuovi volontari, ed è facilissimo partecipare. "Basta registrarsi e poi si può prenotare un turno quando si vuole," spiega Cristina. "Non c'è un impegno minimo o massimo."

Potresti anche fare nuove amicizie lungo la strada. "I volontari vanno al pub insieme e tra una cassetta di frutta e l'altra sono nate anche alcune storie d'amore."

È davvero un'iniziativa che fa bene a tutti.

ABOUT CITY HARVEST LONDON

Est. 2014, City Harvest London food redistribution charity rescues nutritious surplus food from farms, manufacturers, wholesalers, and retailers, and delivers it, for free, to over 130,000 a week via organisations feeding those facing food poverty. City Harvest rescues food, people, and the planet by preventing food waste, providing life-changing support to communities across London through food, and reducing greenhouse gas emissions from waste.

City Harvest vans equally deliver to food banks, homeless shelters, hostels, soup kitchens, mental health charities, projects supporting the elderly and socially isolated, social pantries, community kitchens, refugee hostels, schools and nurseries, family centres and domestic abuse refuges.

Now distributing free food for more than 1.2 million meals a month, the need continues to rise as the cost of living tightens its grip. City Harvest has sites in west, east and south London, and a fleet of vehicles that cover the whole of the UK rescuing food.

Help to keep our vans rolling. Thank you.

www.cityharvest.org.uk

Il festival del giornalismo enogastronomico si fa in tre per la sua decima edizione



di **NINO AMADORE**

Giornalista, corrispondente da Palermo de Il Sole 24Ore, autore di libri di inchiesta e direttore del festival di giornalismo enogastronomico

È, come sempre, un cantiere aperto. Ma alcuni punti fermi restano nella sua storia. Il **Festival del giornalismo enogastronomico** per la decima edizione si fa in tre: tre tappe, tre luoghi della Sicilia, tre modi diversi di intendere lo sviluppo, il valore delle nostre cose, della filiera dell'agroalimentare. Ma soprattutto: tre modi di confrontarsi sul ruolo dell'informazione, dei social media, degli opinion maker.

Sin dalla prima edizione il Festival organizzato dall'Associazione culturale Network, ha un grande obiettivo: dimostrare che **giornalismo, informazione, comunicazione** sono asset fondamentali, sono i principali alleati per le imprese che puntano all'eccellenza, per i sistemi produttivi che devono crescere, affermarsi. Ma l'informazione è al servizio delle cose buone, sane, sostenibili, prodotte nel rispetto dei diritti. Insomma la buona economia di cui la Sicilia è ricca ma che spesso fingiamo di non vedere. Le filiere dell'agroalimentare hanno già grandi protagonisti: dalla campagna alla vendita, come dimostra **Prezzemolo & Vitale**, azienda che edita questo giornale.

E allora l'ambizione è far conoscere meglio questi sistemi, raccontandoli da più angolazioni, riunendo gli esperti per comprendere cosa resta da fare.

Così quest'anno partiremo dall'**11 al 13 luglio** da **Vittoria, in provincia di Ragusa**, capitale italiana dell'ortofrutta ma anche epicentro di una provincia che ha dimostrato, nonostante le difficoltà strutturali, di poter costruire eccellenze: dal Cerasuolo a tutto il resto. Un sistema strutturato che ne sposa un altro, quello del vino: ad Aspra dove si trovano le cantine Vini Corvo, azienda storica, leader, importante che vuole essere modello.

Tutto ciò, per arrivare alla tappa finale, il primo weekend di ottobre, a Galati Mamertino, sui Nebrodi in provincia di Messina. Lì dove tutto è cominciato: luogo ormai iconico e importante sul piano del dibattito perché i Nebrodi con i loro prodotti (il suino nero, la provola per fare un paio di esempi) vanno verso un'economia strutturata e non assistenzialista. Era una delle ambizioni del Festival: qualcosa si muove, e noi vogliamo raccontarlo.

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

Quando la cucina si fa arte: perché scegliere le stelle



di **FRANCESCO LAURICELLA**
Food writer

Translation in English

WHEN COOKING BECOMES ART: WHY CHOOSE THE STARS
by Francesco Lauricella, journalist and writer

Andare in un ristorante stellato è molto più di un semplice pasto, è un'immersione in un mondo dove ogni dettaglio è curato per offrire benessere ed esclusività. Si viene accolti in un ambiente dove l'eleganza è tangibile, ma mai ostentata: l'atmosfera avvolgente, il servizio impeccabile, capace di anticipare ogni desiderio. Lo chef trasforma ingredienti di primissima qualità, spesso rari, in vere e proprie opere d'arte. Ogni piatto è il risultato di ricerca, tecnica, passione e creatività: una sinfonia di sapori e consistenze con una presentazione creata per stupire e deliziare. Non si tratta solo di nutrimento, ma di un viaggio sensoriale che racconta una storia, quella di un territorio, della sua tradizione in evoluzione. La **Guida Michelin** seleziona i ristoranti sulla base di questi criteri, a seguito di degustazioni anonime e indipendenti, effettuate dai temuti "ispettori". In Sicilia, sono 19 i ristoranti premiati con una stella e tre quelli insigniti di due. I menu degustazione partono da meno di cento euro per le strutture con una stella e da 150 per quelle con due. Proprio come si sceglie un abito importante per celebrare un momento significativo, una cena in un ristorante d'eccellenza trasforma un compleanno, un anniversario o una serata speciale in un ricordo indelebile. Se una griffe di alta moda è garanzia di stile, così un locale dell'alta ristorazione è garanzia di lusso contemporaneo: sobrio, autentico, centrato sulla materia prima. I grandi cuochi mettono la loro visione al servizio del territorio, valorizzando anche prodotti "poveri", utilizzandoli nella loro interezza, con rispetto e creatività.

È un falso mito che in un ristorante stellato si mangi poco, è più che appagante: avvolge corpo e mente in un'esperienza sensoriale completa. Si masticano emozioni, facendosi cullare da una narrazione fatta di profumi e sapori. E così il menu non è un carosello di portate ma una concatenazione di gusti lungo un percorso emotivo che ci farà riflettere: come quando andiamo a teatro o ad assistere ad una mostra, in cui viviamo un momento di piacere puro e rigenerante. Alla fine, non si torna a casa solo sazi, ma trasformati: con una storia addosso, che profuma di Sicilia.

*Dining at a Michelin-starred restaurant is much more than a simple meal; it's an immersion into a world where every detail is curated to offer well-being and exclusivity. You are welcomed into an environment where elegance is tangible but never ostentatious: the enveloping atmosphere and impeccable service anticipate every desire. The chef transforms top-quality, often rare, ingredients into true works of art. Each dish is the result of research, technique, passion, and creativity: a symphony of flavours and textures with a presentation designed to astonish and delight. It's not just about nourishment, but a sensory journey that tells a story – that of a region and its evolving traditions. The **Michelin Guide** selects restaurants based on these criteria, through anonymous and independent tastings conducted by their feared "inspectors." In Sicily, nineteen restaurants have been awarded one star, and three have earned two. Tasting menus start at under €100 for one-starred venues and from €150 for two-starred ones. Just like choosing an important outfit to celebrate a meaningful occasion, a dinner at an excellent restaurant turns a birthday, anniversary, or special evening into an unforgettable memory. If a high-fashion label guarantees style, a fine dining venue guarantees contemporary luxury: sober, authentic, and focused on premium ingredients. Great chefs put their vision at the service of their territory, enhancing even humble products by using them in their entirety, with respect and creativity.*

It's a false myth that you eat little at a Michelin-starred restaurant – it's more than satisfying. It envelops body and mind in a complete sensory experience. You chew emotions, lulled by a narrative made of scents and flavours. And so, the menu is not a carousel of courses but a chain of tastes along an emotional journey that makes us reflect: like when we go to the theatre or visit an art exhibition, where we live a moment of pure and regenerating pleasure. In the end, you don't just go home full – you return transformed, with a story on you that smells of Sicily.

MIZZICA! DIARIO GASTRONOMICO SICILIANO

Libro di Francesco Lauricella
Recensione di PAOLA MARINO



Per chi ne ha già lette di cotte e di crude è arrivato "Mizzica!" Il dizionario che vi permetterà di cucinare in siciliano senza confondere asparagi e sparacelli, gelu e gelato ma anche pignata e quartara e di preparare liccunarie indovinando anche le dosi. Edito da TOPIC e uscito in aprile, centra l'obiettivo non poco ambizioso di fissare espressioni che rappresentano molto dell'identità siciliana dentro e fuori dalla cucina, e raccoglie oltre 6500 parole tra cui si trovano più di 500 nomi di ricette con la goduriosa aggiunta di schede di approfondimento che ricostruiscono la storia e l'etimologia di alcune tra le più ghiotte e note della cultura gastronomica siciliana, dalla caponata alla pasta con le sarde. Regalo perfetto per chi deve decifrare i ricettari delle nonne e compendio indispensabile per chi non ha mai decifrato l'antico "Sicilia in bocca" di Colonna Romano ma anche per chi voglia tramandare una lingua tutta da gustare e sapere davvero cosa significa che quaggiù la tavola è trazzera.

For anyone who has read all sorts of things, "Mizzica" has arrived! The dictionary that will allow you to cook in Sicilian without confusing asparagus and sparacelli [broccoli], gelu [jelly dessert] and gelato [ice cream], but also pignata [pot] and quartara [pottery jar], and to prepare liccunarie [tidbits] while even guessing the quantities. Published by TOPIC and released in April, it meets the not-so-modest goal of capturing expressions that represent much of the Sicilian identity inside and outside the kitchen, and gathers over 6,500 words, including more than 500 recipe names, with the delightful addition of in-depth entries that reconstruct the history and etymology of some of the most mouthwatering and well-known dishes of Sicilian gastronomic culture, from caponata to pasta con le sarde. A perfect gift for those who need to decode their grandmothers' cookbooks and an indispensable compendium for those who have never deciphered the old Sicilia in bocca by Colonna Romano, but also for anyone who wants to pass on a language full of flavor and truly understand what it means that down here, the dining table is called trazzera.

Food writer, scrittore e buona forchetta a dispetto della forma invidiabile, Francesco Lauricella è cresciuto alla foce dell'Imera meridionale, che divide in due la Sicilia, imparando fin da bambino le ricette tipiche da un esercito di zie e quelle della tradizione dolciaria da un grande maestro pasticciere licatese. A Palermo ha iniziato il suo impegno politico, contro la mafia e per la giustizia sociale. Ha portato avanti queste battaglie durante la sua lunga esperienza a Roma, lavorando alla Camera dei Deputati, per il Governo e per Roma Capitale dopo l'inchiesta "Mondo di mezzo".

Francesco Lauricella is a journalist, writer, and enthusiastic food connoisseur, proudly maintaining his enviable physique. He grew up at the mouth of the southern Imera River, which divides Sicily in two, learning traditional recipes from an array of aunts and the art of pastry-making from a great master pastry chef in Licata. In Palermo, he began his political commitment against the Mafia and for social justice. He continued these battles during his long experience in Rome, working in the Chamber of Deputies, for the Government, and for Roma Capitale after the "Mondo di Mezzo" investigation.

LA **GUIDA MICHELIN** NASCE NEL LONTANO 1898 QUANDO I DUE FRATELLI MICHELIN, FONDATORI DELL'OMONIMA FABBRICA DI PNEUMATICI, VOLLERO CREARE UNA GUIDA GRATUITA PER AIUTARE GLI AUTOMOBILISTI A SCEGLIERE RISTORANTI NEI LORO LUNGHİ PERCORSI IN AUTOMOBILE.

THE **MICHELIN GUIDE** WAS ESTABLISHED IN 1898 BY THE MICHELIN BROTHERS, THE FOUNDERS OF THE RENOWNED TYRE FACTORY. THEIR VISION WAS TO CREATE A FREE GUIDE THAT WOULD EXPERTLY ASSIST MOTORISTS IN DISCOVERING EXCEPTIONAL RESTAURANTS DURING THEIR LONG CAR JOURNEYS.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA 1, 2 E 3 STELLE MICHELIN?

UNA STELLA: CUCINA DI GRANDE QUALITÀ - MERITA LA SOSTA.

Viene assegnata ai ristoranti che utilizzano ingredienti di prima qualità, dove i piatti, dai sapori distinti, sono preparati secondo uno standard costantemente elevato.

DUE STELLE: CUCINA ECCELLENTE - MERITA LA DEVIAZIONE.

I migliori ingredienti esaltati dalla competenza e dall'ispirazione di uno chef di talento che "firma" con la sua squadra piatti raffinati ed evocatori, talvolta molto originali.

TRE STELLE: CUCINA UNICA - MERITA IL VIAGGIO.

Sono il massimo riconoscimento, assegnato alla cucina superlativa di chef all'apice della loro professione; la loro cucina si è elevata a forma d'arte e alcuni dei loro piatti sono destinati a diventare classici.

WHAT DISTINGUISHES 1, 2, AND 3 MICHELIN STARS?

ONE STAR: HIGH-QUALITY CUISINE - IT IS WORTH A STOP.

This award recognises restaurants that feature premium ingredients and consistently deliver dishes with distinct flavours prepared to the highest standards.

TWO STARS: OUTSTANDING CUISINE - IT IS DEFINITELY WORTH THE DETOUR.

The finest ingredients are expertly transformed by a talented chef who creates sophisticated and inspiring dishes that are undeniably original.

THREE STARS: UNIQUE CUISINE - IT IS ABSOLUTELY WORTH THE TRIP.

This prestigious award is reserved for chefs at the pinnacle of their profession. Their culinary creations have transcended mere cooking to become proper art forms, and many of their dishes are on track to be recognised as timeless classics.



DAVIDE CASILLI (HYDRASAILING)
Foto di Tony Capelli

Un altro mare

Ci sono molti modi di vivere il mare e di vivere in mare: parlando con Davide Casilli e Manfredi Ziino ne esploriamo due, dalla vela al whale watching due mondi nello stesso rispetto degli elementi.

Se c'è una cosa che chi va per mare conosce benissimo, è la gioia dei suoni: lo sicabordio irregolare dell'acqua, il soffiare sordo del vento, qualche cigolio di carrucole o il ronzio della sentina, rari suoni meccanici in un mare di natura. Chi è abituato a vivere in città non riesce nemmeno a immaginare fino a che punto la vela sia una specie di naturale anti-stress. La navigazione a vela poi, per quanto sia oggi più leggera e veloce di un tempo, mantiene intatta la connessione uomo-natura, è una disciplina che richiede testa, cuore e braccia - ma anche gambe, equilibrio, strategia.

La vela è un modo completamente naturale di vivere il mare: lavori con il vento, con il corpo e con la testa, non governi il mare, lasci che ti permetta di percorrerlo. **"Il motore ti porta, la vela la conduci"** racconta **Davide Casilli**, che da più di quindici anni unisce all'attività di formatore quella della gestione di charter e minicrociere che da Palermo salpano alla volta delle Eolie, delle Egadi o anche "solo" per il golfo del palermitano, con le sue acque incredibili.

"Il mare ti cambia la prospettiva, lo fa letteralmente per tutti noi abituati a vivere a terra e a guardare tutto da quella prospettiva ma invertirla rende tutto diverso, le coste, le città e persino il cielo ha qualcosa di diverso" e diverso è proprio questo approccio al mare, che va un po' oltre il suo lato ludico perché la vela è un'esperienza a tutto tondo in cui l'ospite partecipa attivamente alle manovre, impara, vive il mare. *"Chi ama il mare vive per tutelarlo oltre che per viverlo, noi cerchiamo il 100% della sostenibilità anche se le leggi nautiche impongono l'uso del motore per le manovre nei porti (ma ci stiamo lavorando...) e anche parlare alle persone, rendere gli ospiti parte della crew è un modo per responsabilizzare le persone, quando conosci qualcosa come il mare poi ti innamori e impari a rispettarlo".*

Translation in English
SEAFARERS

There are countless ways to experience and embrace life by the sea. Through insightful discussions with Davide Casilli and Manfredi Ziino, we delve into two approaches: whale watching and sailing alongside these majestic creatures. Both activities highlight a profound respect for the ocean and its powerful elements.

Those who venture out to sea have an unparalleled appreciation for enjoying its sounds: the rhythmic lapping of water, the steady wind blowing, and the reassuring hum of the bilge. These mechanical sounds stand out against the backdrop of nature. City dwellers often underestimate how profoundly sailing can be a natural antidote to stress. While modern boats are indeed lighter and faster than those of the past, sailing continues to foster a deep connection between humanity and the natural world. It demands not only intellect, passion, and physical strength but also balance and strategic insight.

Sailing is a powerful way to engage with the sea; you collaborate with the wind, your body, and your mind. You don't just conquer the sea; you harness its energy to navigate. "The engine takes you, while it's you who carry the sail," asserts Davide Casilli. With over fifteen years of experience, he confidently blends his work as a trainer with managing charters and mini-cruises that whisk travellers from Palermo to the enchanting Aeolian Islands, the Egadi Islands, or 'simply' to the breathtaking Gulf of Palermo.

"The sea transforms your perspective. It fundamentally changes how we, who are used to living on land, view the world. When you shift your viewpoint, everything appears different, from the coasts to the cities and even the sky. This unique approach to the sea transcends mere recreation; sailing is a powerful experience that actively engages guests in manoeuvres, facilitates learning, and fosters a deep connection with the sea. Those who truly love it are dedicated to protecting the sea as they experience it. We are committed to achieving 100% sustainability despite nautical laws that currently mandate engine use for manoeuvring in docks (but we're actively working on solutions). We empower guests by involving people and making them part of the crew. When you become familiar with the sea, you not only fall in love with it but also learn to respect it deeply".



Il rispetto nasce dalla conoscenza ed è anche per questo che è nato **SiamoPod**, una community di appassionati del mare e della vita che lo abita. Il pod non è altro che un “branco” di cetacei, l’obiettivo di siamoPod è contribuire al loro studio ma anche - e qui arriva il bello - attraverso un’attività di monitoraggio e sensibilizzazione, alla tutela della loro vita e della sopravvivenza di questi incredibili individui nei nostri mari. Sì, individui, così li chiamano i **whale watcher**, questo dipende dalla grande somiglianza tra gli esseri umani, e questi esseri viventi che esistono sul pianeta da molto prima di noi, che hanno arti superiori e inferiori, cervello e polmoni oltre che un’organizzazione sociale paragonabile a quella che noi stessi abbiamo sviluppato.

*“L’idea è semplice, racconta **Manfredi Ziino**, appassionato whale watcher e guida di questa esperienza: unire il monitoraggio, utile alla comunità scientifica per studiare la vita dei cetacei, alla navigazione a vela, modalità completamente sostenibile e che rende l’esperienza autentica al 100%. I partecipanti hanno un ruolo completamente attivo sia nella navigazione sia nell’esperienza di monitoraggio che non si limita alla “visione” ma prevede una reale raccolta di dati. Quando stai in natura nulla è certo, non possiamo*

Respect is rooted in knowledge, which is the reason why a vibrant community of sea enthusiasts, “SiamoPod”, was established. The term pod refers to a herd of cetaceans, and our mission is clear: to advance the study of these magnificent creatures while simultaneously fostering awareness and ensuring their protection for future generations. Whale watchers often call these remarkable beings individuals, underscoring their striking similarities with humans. They have upper and lower limbs, brains, lungs, and social structures that mirror our own, having inhabited this planet long before we arrived.

*“The concept is straightforward,” asserts **Manfredi Ziino**, an enthusiastic whale watcher and guide, “We seamlessly blend scientific monitoring – which serves the research community – with sustainable sailing, delivering a truly authentic experience. Participants take an active role in both navigation and monitoring, engaging in meaningful data collection rather than mere observation.”*

FOTO IN ALTO: SALVATORE SORCI
E MANFREDI ZIINO (SIAMOPOD)



garantire avvistamenti, ma nel Mediterraneo vivono capodogli, balenottere e tre diversi tipi di delfini che qui trovano il loro habitat ottimale, diciamo che se segui le stagionalità non è difficile incontrarli. E quando li incontri e ti rendi conto di come vivono, come comunicano e quanto importante sia la loro storia e la loro stessa vita, allora diventa più semplice ricordarsi di non inquinare, di fare attenzione". I cetacei, che non sono pesci, sono individui fragili a dispetto della possenza, l'inquinamento acustico, il rischio di urti, e le microplastiche sono danni a cui porre grande attenzione, per questo i passaggi di Persea, l'imbarcazione a vela su cui si svolgono le minicrociere di monitoraggio, sono preceduti da un incontro in cui i passeggeri vengono istruiti su comportamenti e manovre.

"Per loro l'uomo è un pericolo, va bene restare accanto al pod quando lo incontro, ma per un tempo limitato perché tendono ad apprendere e a fidarsi, e questo è un rischio, non a caso accade che finiscano nelle reti".

Insomma: incontrarsi, responsabilmente, una legge piccola, una regola sociale, in effetti non solo in mare.

While nature is inherently unpredictable, we can confidently say that the Mediterranean is home to sperm whales, fin whales, and three types of dolphins that thrive in this environment. By following seasonal patterns, sightings become far more probable. When you encounter these creatures and witness their lives and communication, it quickly becomes evident why we must diligently act to protect them and keep our oceans clean". Cetaceans are remarkable creatures that, despite their strength, are almost vulnerable. It's crucial that we pay attention to threats such as noise pollution, collision risks, and microplastics. Before we set off on the monitoring mini-cruises aboard the sailing boat Persea, we conduct a thorough briefing with passengers to ensure they understand the best practices for interacting with these animals.

"Humans can pose a danger to cetaceans. While observing a pod is perfectly fine, we must limit our time near them. They can learn to trust us, which creates risks – and it's no surprise that many end up in fishing nets as a result. In a nutshell, we must engage with these creatures responsibly and purposefully.

This small principle is not just a guideline for the sea; it's a standard that applies to all areas of our lives.

London experiences to try

I. LEARN HOW TO DO BACKBENDS AT LONDON'S BEST YOGA STUDIO

At Prezzemolo & Vitale, we believe a healthy lifestyle is just as important as a healthy diet – which is why we're big fans of yoga. It's not only a great way to move your body, but also an effective tool for unwinding from life's daily stressors.

One of our favourite places to practise in the capital is **Yoga Point in Brixton**. Run by a husband-and-wife team, this beautiful studio has built a loyal community thanks to its warm, welcoming atmosphere. There's something for everyone, from complete beginners' courses and early morning vinyasa to deeply restorative sessions. They also host regular workshops – this month's Introduction to Backbends promises to be "invigorating and strengthening." We're in!



Looking for something fun to do in London this summer?

WE'VE ROUNDED UP OUR FAVOURITE EXPERIENCES HAPPENING ACROSS THIS VIBRANT, EXCITING CITY.



2. SEE THE CITY FROM THE NEWEST, HIGHEST FREE PUBLIC VIEWING GALLERY

There's a new way to see the capital from above – and it's higher than the Walkie-Talkie.

Horizon 22, located on the 58th floor of 22 Bishopsgate, offers stunning panoramic views of London from 254 metres up – and it's completely free to visit.

From this soaring height, you'll spot iconic landmarks like the Cheesegrater, the Gherkin, and the Shard, all without spending a penny. It's open daily from 10am but be sure to book your ticket online in advance as they go quickly.



4. TRAVEL BACK TO 14TH CENTURY SIENA

Experience the groundbreaking art of 14th-century Siena at the National Gallery's exhibition, *Siena: The Rise of Painting, 1300–1350*, running until 22 June 2025.

This landmark showcase brings together over 100 masterpieces, many reunited for the first time in centuries, highlighting the transformative work of artists like Duccio di Buoninsegna, Simone Martini, and the Lorenzetti brothers, Ambrogio and Pietro.

Tickets start at £20, with free admission for members. Advance booking is recommended to ensure entry.



3. GO FOR A DIP IN LONDON'S FINANCIAL DISTRICT

For a truly unique swimming experience in London, head to the financial district – yes, you can take a dip in open water right in the heart of Canary Wharf. Surrounded by towering skyscrapers, it's one of the most unusual (and memorable) places you'll ever swim.

Swimmers aged 16 and over can enjoy a 200-metre loop in clean, regularly tested waters that meet EU bathing standards. Facilities include changing rooms, toilets, and a warm-water rinse shower at Cubitt Steps.

To join in, register with NOWCA via the ACTiO app (£15/year) and book your session. Brightly coloured swim caps are required, and first-timers must use a tow float.

WEST END LIVE 2025

5. WATCH YOUR FAVOURITE MUSICAL FOR FREE IN THE CENTRE OF LONDON

If you love musical theatre this is the event for you – West End Live is a free annual theatre event that brings the magic of London's West End musicals to Trafalgar Square for one weekend only. On Saturday 21 and Sunday 22 June 2025, audiences can enjoy live, open-air performances from the casts of top shows. Past highlights have included *Hamilton*, *Six*, *Wicked*, and *Mamma Mia!*. It's the perfect chance to see songs from dozens of musicals in one place, all for free. No tickets are needed, but crowds form early, so arrive promptly.

Gi. Cr.

Vivere dove gli altri vanno in vacanza

I. PILATES, YOGA, SHIATSU...

Stare bene, sentirsi bene e accompagnare il corpo a imparare a ri-esistere anche nelle calde giornate estive: a Palermo puoi fare pilates e Yoga alla cala davanti al mare o sul prato del foro italico con **Diaria** oppure andare a trovare **Almacalma**: shiatsu sistemico relazionale per liberarsi dalla fatica e dissolvere tensioni profonde, bagno sonoro per un'esperienza immersiva che riconnette mente e corpo, massaggio con essenze di Sicilia per distendere e rilassare, il padrone di casa è Francesco Musso, Almacalma è un luogo di gentilezza e ascolto profondo.



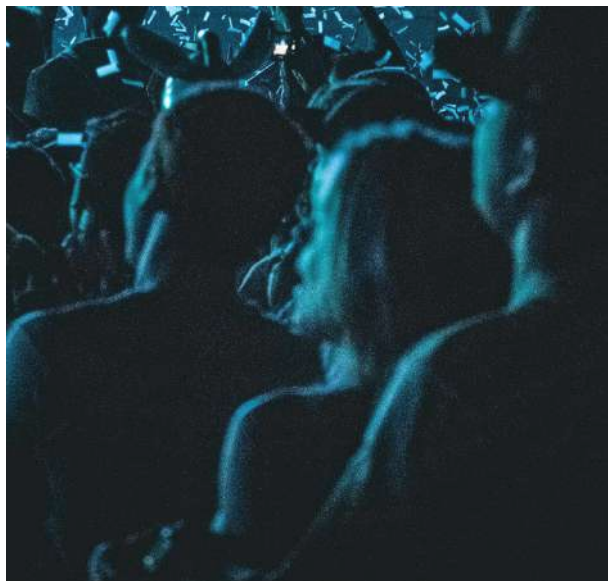
2. PALERMO DI SU E DI GIÙ

Una città da riscoprire in lungo e in largo e anche dall'alto o dal basso: torri, tetti e terrazze della città offrono una visuale piena di suggestioni e di indicibile bellezza, ma è la storia sotterranea a svelare misteri e storie. Se non hai mai visto la città dai tetti di Badia Nuova o né mai visitato le muchate arabe c'è un mondo da scoprire. Gli appassionati esperti di **Terradamare** saranno felici di svelartela.



3. MUSICA, MAESTRO!

La musica trascina, unisce e fa viaggiare, in Sicilia la scelta è piuttosto varia: L'elettronica mescolata ai ritmi mediterranei di **Ortigia Sound**, la suggestione del jazz tra i templi di Agrigento del **Festivalle**, l'indie celebrato dal **Mish Mash** a Milazzo o l'ormai iconico **Ypsigrock** a Castelbuono che unisce a una proposta di musica internazionale un'offerta gastronomica di tutto rispetto... perché scegliere? Organizza un tour!



4. DE GUSTIBUS

Tra ventitrè ristoranti stellati e innumerevoli proposte buone almeno quanto uno stellato, ogni percorso siciliano si presta a una o più pause gastronomiche: tour ragusano con **Duomo**, **Locanda Don Serafino**, **Accursio** e **Votavota**, Splendida Taormina con una costellazione che vede **St. George**, **La Capinera**, **Otto Geleng**, **Principe Cerami**, e per finire con la new entry **Vineria Modì**. Il palermitano invece con **Mec**, **I Pupi** e **Līmū** a Bagheria ma anche con il sempre ottimo **Gagini** e poi **Coria** e **Sapio** a Catania, **Zash** ad Archi, **Shalai** a Linguaglossa, **Crocifisso** a Noto... spazi gastronomici anche sulle isole dal **Signum** di Salina al Capperò e **I Tenerumi** di Vulcano... Insomma, dopo il tramonto la Sicilia brilla!

Redazione

PREZZEMOLO & VITALE

Libertà è viaggiare leggeri

*Tu naviga, in cambusa
ci siamo noi*



QUESTA FAME CHE NON SMETTE MAI (VIAGGI, RICETTE E QUALCHE TRAUMA)



Se la lettura è un viaggio, questa lettura è un giro dei mondi. Più di un taccuino, a metà tra il diario e il racconto di formazione, lievitato davvero lentamente ma con il ritmo delle carezze estive, "Questa fame, che non smette mai" il romanzo di Lorenzo Prattico uscito a maggio per Mondadori è il racconto di quanto la cucina più ancora che culturale, sia un fatto relazionale. Una lettura da sentire con le orecchie e con la pancia nella quale potete imbattervi in Oliver Glowig ma anche mangiare noodles a San'Ya, il quartiere scomparso dalle mappe di Tokyo, confondere una sognatrice con un'egoista a Pittaya, salvare Tabasco, il gatto, liberarvi di una grata che imprigiona il cuore. Può capitare che sia un nonno turco che odia la Norvegia a raccontarvi la leggenda del pesce San Pietro e una zietta cinese a New York a spiegarvi che il segreto è il latte di riso macinato a pietra, non a metallo, mentre vi parla di Stonewall. Immersi nelle acque di Jeju in apnea - "le bombole no, quelle ci renderebbero avide" - potrete pescare storie e poi rinfrancarvi bevendo

makgeolli, per scoprire poi che il mulino in cui macinare il vostro grano e impastare la vostra vita, è nascosto dietro casa, basta prendersene cura. "Il cibo è cultura sempre, anche quando non lo è, anche in quelle culture o in quelle fasi dello sviluppo di una società in cui lo si nega allora vale ancora di più. Come la Corea nella sua fase di ricostruzione, in cui il paese libero dalla dittatura aveva la sola priorità di rimettersi in piedi e dunque viveva di lavoro prima che di cibo, allora nasce questa formula di saluto "hai mangiato il riso?" (밥을 먹었어 per chi legge il coreano) che è molto più di una "salve" è una domanda che unisce l'aspetto emotivo a quello funzionale perché sta a significare "Hai avuto il tempo e la possibilità di mangiare almeno un piatto di riso?" Ecco, anche dove lo si nega, il cibo assume valore di tempo, di cura, di opportunità." Lorenzo parla come scrive: non ha finito di dire una cosa che ti prende per mano e ti trascina su un'altra, dalla cucina alla letteratura, alla storia. Il suo romanzo è tutto da assaggiare, da bere, da sentire e in ogni racconto ti ritrovi

LETTURE GHIOTTE

Appena uscito, il libro del food blogger **Lorenzo Prattico** è un viaggio attraverso 7 paesi e decine di storie, inclusa la sua

dentro ai suoi stessi incontri, come nelle favole in cui si passa da Seoul a Roma passando per Tasiilaq e ovunque "Non è mai solo quello che si mangia ma chi l'ha preparato e perché."

"Ecco, farang, la vita è come quel wok. Quanti dottori consiglierebbero tutto quell'olio? Ma prova a metterne un filo di meno e non avrai mai una ky jiew con i bordi croccanti e il cuore morbido. E ora pensa: cosa succede se qualcuno senza olio in casa, scambia la voglia di ky jiew per fame? Prova e riprova la ricetta fino all'estremo, senza dormire? La ricetta non viene ma la persona non mangia convinta che solo quel piatto, tra tutto il cibo del mondo può trasformarla. Non tenta altre ricette, non esce a comprare l'olio: come finirà la sua storia?"

If reading is a journey, then this experience is an extraordinary tour of countless worlds. More than just a notebook, it masterfully blends the essence of a diary with the depth of a coming-of-age story, radiating summer's slow, soothing rhythms. "Questa fame che non smette mai," the remarkable novel by Lorenzo Prattico, released in May by Mondadori, boldly asserts that cooking transcends culture; it is a profound relational experience. This book compels you to engage with it at multiple levels – not just with your eyes, but with your senses and heart. Within its pages, you'll encounter captivating characters like Oliver Glowig and savour noodles in San'ya, a Tokyo district that has sadly vanished from the maps, or confuse a dreamer with a selfish one in Phatthaya while saving Tabasco, the cat, and liberating your heart from its confines. It may happen that a Turkish grandfather, with his disdain for Norway, tells the legend of St. Peter's fish, or a Chinese auntie in New York shares the secret of rice milk stone ground rather than metal ground while talking about Stonewall. It also may happen to dive into the waters of Jeju, where you explore and fish for stories, free from the constraints of

scuba tanks that would leave you feeling eager. Refresh yourself with a makgeolli drink, and you may even uncover that the mill where you grind your grain and shape your life is tucked away behind the house. All it takes is the willingness to care for it, and you'll find a treasure waiting to be discovered. Food is a fundamental aspect of culture, even when it goes unrecognized. In societies or stages of development where the significance of food is diminished, its importance becomes even more evident. Take Korea, for example, during its post-dictatorship reconstruction. The nation focused on rebuilding itself, often prioritizing work over food. This led to the creation of a distinctive greeting: "Have you eaten rice?" (밥을 먹었어 for Korean readers). This phrase is far more than a casual "hello." It conveys a deeper, meaningful inquiry that merges emotional concern with practical consideration, asking, "Have you had the time and opportunity to enjoy at least a plate of rice?" Even in times of scarcity, food embodies the value of time, care, and the opportunities that shape our lives. Lorenzo speaks the way he writes: he has not finished saying something that takes you by the hand and drags you

up another, from cuisine to literature to history. His novel is all to be tasted, drunk, and listened to, and in each story, you find yourself inside his own encounters, as in the fairy tales in which you go from Seoul to Rome, passing through Tasiilaq and everywhere else, "it's never just what you eat rather who prepared it and why."

"Here, farang, life is like that wok. How many nutritionists would recommend using so much vegetable oil? Yet it's crucial for cooking a perfect kai jiew with crispy edges and a soft core. Now consider this: when someone without vegetable oil at home misinterprets their desire for kai jiew for hunger, they may repeatedly attempt the recipe unsuccessfully. Despite facing failure, they stubbornly refuse to eat anything else, convinced that only that dish can satisfy them. They don't explore other recipes or make an effort to get more olive oil. How will their story end?"

The **NO&LOW** movement

by GIULIA CROUCH

Britain has long been known for its boozy culture, but that reputation may soon be a thing of the past.

A new survey has revealed that almost half of young people (18-24 year olds) and one in three middle-aged Britons no longer drink alcohol. Experts believe this may be due to an increasingly health-conscious population, but also the rising availability of good-quality, delicious no and low alcohol drinks. The survey, conducted by the Portman Group, in partnership with YouGov shows that young people are the biggest consumers of low and no alcohol drinks, with nearly half (44%) of 18-24 year olds surveyed considering themselves either an occasional or regular drinker of these alcohol alternatives, compared to 31% in 2022.

There is also the increasingly popular practice known as “zebra-striping” where people alternate between alcoholic drinks and no or low options, in order to moderate their intake. In fact, this is how most UK consumers reported drinking alcohol alternatives – either by alternating or on alcohol-free days during the week. Notably, 83% said they first tried an alcohol-free option through a product that shared branding with an existing alcoholic version.

Traduzione in Italiano
IL MOVIMENTO NO&LOW
di Giulia Crouch

La reputazione alcolica del Regno Unito potrebbe essere al capolinea – e vale la pena brindare.

Il Regno Unito è da tempo noto per la sua cultura legata all'alcol, ma quella fama potrebbe presto appartenere al passato. Un nuovo sondaggio rivela che quasi la metà dei giovani adulti (18-24 anni) e un terzo degli over 40 non beve più alcolici. Secondo gli esperti, questo cambiamento è legato a una popolazione sempre più attenta alla salute, ma anche alla crescente disponibilità di bevande analcoliche e a basso tenore alcolico, gustose e di alta qualità. La ricerca, condotta dal Portman Group in collaborazione con YouGov, mostra che i giovani sono i principali consumatori di queste alternative: il 44% degli under 25 si definisce consumatore abituale o occasionale di bevande low o no-alcol, rispetto al 31% nel 2022.

In aumento anche la pratica del cosiddetto “zebra-striping”, ovvero alternare drink alcolici con versioni leggere o analcoliche per tenere sotto controllo il consumo. In effetti, è proprio così che la maggior parte dei britannici consuma le alternative all'alcol: alternandole o scegliendole nei giorni “dry” della settimana.

Curiosamente, l'83% ha provato per la prima volta una bevanda analcolica attraverso un prodotto con lo stesso marchio di una versione alcolica esistente.

A group of people are seated at a dark table in a restaurant or bar. A woman in the foreground is smiling and holding a glass of beer. To her right, another woman is also smiling and holding a glass. In the background, a man with glasses is visible. The table is set with plates of food, including a large sandwich and a salad, and several glasses of beer. A bottle of beer is also on the table. The atmosphere is warm and social.

This big shift in consumer behaviour has led to a rapid expansion in the UK's "NoLo" market, which is expected to have more than doubled in size in 2024 compared to 2023, according to data from IWSR Drinks Market Analysis. The data showed that no-alcohol beer led this growth with a 20% increase, now accounting for over 2% of the UK's total beverage alcohol market. According to the British Beer and Pub Association, over 120 million pints of non-alcoholic beer were consumed in 2023, with that figure expected to reach 140 million in 2024. Based on the total volume of beer sold in the UK, this suggests that around one in every 50 pints now poured is non-alcoholic.

Questo grande cambiamento nel comportamento dei consumatori ha portato a una rapida espansione del mercato "NoLo" nel Regno Unito, che si prevede sia più che raddoppiato nel 2024 rispetto al 2023, secondo i dati di IWSR Drinks Market Analysis. I dati hanno mostrato che la birra analcolica ha guidato questa crescita con un aumento del 20%, rappresentando ora oltre il 2% del mercato totale delle bevande alcoliche nel Regno Unito. Secondo la British Beer and Pub Association, oltre 120 milioni di pinte di birra analcolica sono state consumate nel 2023, e si prevede che tale cifra raggiunga i 140 milioni nel 2024. In base al volume totale di birra venduto nel Regno Unito, questo suggerisce che circa una pinta su 50 servite ora sia analcolica.

Matt Lambert, CEO of the Portman Group, said: “It is welcome to see a further rise in the popularity of low and no alcohol alternatives as well as further evidence of how they are an important tool to help UK drinkers, particularly younger adults, to drink responsibly.

“The availability of alcohol alternatives has never been more abundant and we eagerly await the outcome of the recent UK Government consultation on low alcohol descriptors, which we hope will further facilitate the growth of the UK low and no alcohol market.”

At Prezzemolo e Vitale, we’re excited by this new chapter. The no and low alcohol category has come a long way, offering not just an alternative, but something truly enjoyable in its own right. Today’s alcohol-free beers are full of flavour and character – and some even include mood-boosting nootropics, natural plant extracts known to promote calm and relaxation.

Another excellent choice is kombucha, a fizzy, fermented tea that’s as refreshing as it is good for you. Tangy, tart, and never too sweet, it’s also rich in probiotics that help nourish the gut.

And when it comes to wine and spirits, quality no longer has to be compromised. From elegant low-alcohol wines to beautifully balanced non-alcoholic gins and aperitivi, many options now hold their own in cocktails and pairings – no alcohol required.

The no and low alcohol revolution isn’t about restriction – it’s about choice, flavour, and feeling good. And we’re raising a glass to that.

Matt Lambert, CEO del Portman Group, ha dichiarato: “È positivo vedere un ulteriore aumento della popolarità delle alternative a basso e nullo contenuto alcolico, così come ulteriori prove del fatto che esse siano uno strumento importante per aiutare i bevitori britannici, in particolare i giovani adulti, a bere responsabilmente.”

L’offerta non è mai stata così ampia, e attendiamo con interesse l’esito della recente consultazione del Governo sulle etichette per le bevande a basso tenore alcolico, che potrebbe favorire ulteriormente lo sviluppo del settore.”

Da Prezzemolo e Vitale, guardiamo con entusiasmo a questa nuova fase. Il mondo delle bevande no e low alcol ha fatto passi da gigante, offrendo non solo un’alternativa, ma un vero piacere a sé stante. Le birre analcoliche di oggi sono piene di gusto e carattere – alcune arricchite con nootropi, estratti vegetali naturali che favoriscono calma e rilassamento.

Un’altra scelta eccellente è il kombucha: un tè fermentato frizzante, rinfrescante e benefico per l’organismo. Dal sapore deciso ma mai troppo dolce, è ricco di probiotici che aiutano la salute dell’intestino.

Anche vini e distillati non fanno più compromessi: dai vini a bassa gradazione agli eleganti gin e aperitivi analcolici, oggi le opzioni sanno brillare nei cocktail e negli abbinamenti – senza bisogno di alcol.

La rivoluzione no e low alcol non è una rinuncia: è una scelta consapevole, fatta di gusto, varietà e benessere. E a tutto questo, noi brindiamo volentieri.

C'è traffico alla tavola estiva dei dodici con i pianeti ospiti che proprio non sanno restare al loro posto: Giove in cancro e Saturno che cerca di responsabilizzare i segni di fuoco ma soprattutto con l'epocale spostamento di Urano che lascia il toro per scombinare le carte in Gemelli:

tutto cambia, stelline mie.

*There's a dynamic energy at the summer gathering of the twelve zodiac signs, with the guest planets unable to stay in their assigned realms. Jupiter is firmly positioned in Cancer, and Saturn is determined to instill a sense of responsibility in the fire signs. Adding to this intensity is the monumental shift of Uranus leaving Taurus as it transitions into Gemini. **Everything is transforming, my vibrant little stars!***



ARIETE ARIES 21.03 - 19.04

Chi contro chi pro, tu Saturno dentro, già fa caldo, dovresti ricordarti l'empatia ed evitare di dar fuoco a pentole, coperchi e relazioni.

Supporters and opponents, the heat is already on with Saturn in the mix. Let's show empathy and make wise choices—there's no need to ignite pots, lids, or love affairs.



TORO TAURUS 20.04 - 20.05

Giove amico ti imbandisce la tavola e l'estate, se per questa volta eviti di destrutturare pure il pane è meglio però, eh.

Jupiter, as a friend, sets the table for your summer. Yet, this time, it would be better to avoid deconstructing bread.



GEMELLI GEMINI 21.05 - 20.06

Nella mystery box che è la tua vita, non ti fermi un attimo ma rifletti prima di parlare, certe parole bruciano più dell'habanera.

In the 'mystery box' that is your life, take a moment to pause and reflect before speaking. Some words burn even more than the Habanera.



CANCRO CANCER 21.06 - 22.07

Anche meno: l'amore non ha bisogno di tripli strati di pensieri, parole e pattrnie, più spaghetti al sugo che ramen, ecco.

Even less: Love doesn't need layers of thoughts, words, and fears; it's like more spaghetti with sauce than ramen. That's it.



LEONE LEO 23.07 - 23.08

Ci mancava solo Urano in gemelli ad afflarti il giudizio più di uno yanagiba, fai piano... ammetti, per una volta, che all you need is love.

The only thing missing was Uranus in Gemini to sharpen your judgment more than a Yanagiba. Take a breath and ease up. It's time to acknowledge that all you need is love.



VERGINE VIRGO 24.08 - 22.09

Stacca il timer, smettita di riordinare le portate in scala calorica, dimenticati di prenotare il ristorante, prova l'ebbrezza della flessibilità.

Unplug the timer, set aside the calorie count, and forget about booking restaurants. Embrace the thrill of flexibility and live in the moment!



BILANCIA LIBRA 23.09 - 22.10

Riequilibra i pesi, decidi tu da quale parte pendere, Saturno è indigeribile ma tu lo sai, affrontalo e scegli il tuo piatto.

Adjust the weights. Choose your direction wisely. While Saturn may seem indigestible, you're aware of its challenges. Confront it boldly and make your choice of meal.



SCORPIO SCORPIO 23.10 - 21.11

Passione, intenzioni, amore qb, brunoise di pazienza, sogni in salamoia, spolverata di rancore. Romantico sì, ma invece di quella vendetta scaduta gran cru, mettilci la chiarezza casomai.

Passion, intention, a love for flavour, a brunoise of patience, pickled dreams, and a dash of grudges. It's romantic, yes, but rather than clinging to old grudges of revenge, let's embrace clarity and move forward.



SAGITTARIO SAGITTARIUS 22.11 - 21.12

Spoiler: non hai sempre ragione anche se urano e Saturno sono belli quadrati come uno spaghetti alla chitarra, prova novità ma con poco sale.

Spoiler alert: you're not always right, even if Uranus and Saturn seem conventional, much like a dish of spaghetti alla chitarra. Embrace something new and unconventional, but take it with a pinch of salt.



CAPRICORNO CAPRICORN 22.12 - 19.01

Stagione fermentata da Saturno e Nettuno, smonta la mise en place e prova a mangiare con le mani, l'ingrediente giusto c'è, amalo.

Saturn and Neptune ferment your season. Embrace the experience by dismantling the mise en place and eating with your hands. The right ingredients are right in front of you. Enjoy it to the fullest!



ACQUARIO AQUARIUS 20.01 - 19.02

È sempre tutto nella tua testa, cerebrale, geniale, estroso e nessuno ti capisce, hai provato a farla semplice? Meno molecolare, più tradizionale, sù.

It's all about perception – imaginative and intricate – yet many people struggle to see your viewpoint. Have you thought about making it simpler? Less molecular, more traditional, come on!



PESCI PISCES 20.02 - 20.03

Casomai ci penserà l'eclissi, ma intanto copri la pentola, rabbecca l'acqua di tanto in tanto, concediti il presente, il passato dopo un po', stanca.

If anything, the eclipse will handle everything. In the meantime, cover the pot and regularly top up the water. Take time to enjoy the present; after all, focusing on the past can be exhausting.

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

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

Pranzi d'estate

Viaggiare leggeri a tavola



LE FALLERA ESPECIAL PAELLA

Guanciale per la carbonara, anelletti per la pasta al forno siciliana e... per la paella? **Bianco perlato, corto, uniforme, vera doc coltivata in zona di Valencia**, il riso bomba vuole tanta acqua ed è l'unico con cui preparare una vera paella valenciana, mai più senza!



LE ECCELLENZE DI P&V SPAGHETTI INTEGRALI

Sostenibili dal packaging alla pentola perché oltre alla confezione riciclabile 100%, l'essiccazione in quasi venti ore, la lavorazione artigianale, il grano italiano li fa leggeri, buoni, amici del microbiota. What else?



SUKINA ASIAN STYLE NOODLES

Niente conservanti, solo farina di frumento, acqua e sale, squisiti da saltare in padella, perfetti per le zuppe e buoni anche freddi! I noodles come non hai mai osato sperare di trovarli.

Prima Pavé Blanc de Blancs

SPUMANTE ALCOHOL FREE

Pinot Grigio, Sauvignon Blanc
e Gewürztraminer, vivace succoso
appena minerale, elegante, delizioso,
le bollicine hanno trovato
l'alleato analcolico che le renderà
protagoniste dell'estate!



Seasonal Spotlight: Summer Flavours for London Life



LE ECCELLENZE DI P&V RICE MIX CAKES

Light, crispy rice cakes made from four premium Italian rice varieties and Himalayan pink salt. Organic and vegan, they're a wholesome, healthy choice for snacking or light meals.



LE ECCELLENZE DI P&V COCONUT SPREAD

Indulge in the rich, velvety blend of 50% Avola almonds and coconut – naturally sweetened, free from additives, and made with just three ingredients. This vegan delight is perfect on toast or pancakes.



LE ECCELLENZE DI P&V KETCHUP

Made from sun-ripened tomatoes grown through sustainable farming, this delicious ketchup is vegan-friendly and free from artificial additives. Perfect for burgers, chips or roasted veg – you won't go back to ordinary ketchup.



Hofstatter

Steinbock Alcohol free

From an iconic South Tyrol winery, this vibrant, alcohol-free, sparkling white wine is gently dealcoholised to preserve its expressive, bright, aromatic character. It offers all of the pleasure with no headache tomorrow.

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

PREZZEMOLO & VITALE



*See you soon
in Marylebone*