

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

L A Z I O

Viaggiando con Gusto:
Caffè Campetelli, Agriturismo
l'Arco, Erzinio, Ristorante Giuliana

Nicoletta Trento racconta
la sua Guaricino

Donnicò: il rosso dal
color rubino intenso di
Palazzo Tronconi

La **Master Class** per
Pizzeria e Panetteria di
Paolo Parravano





a cura della redazione Grossimpianti

PROGETTAZIONE, ARREDAMENTI, ATTREZZATURE E ASSISTENZA TECNICA



Sei in cerca dell'arredamento per pizzeria adatto alle tue esigenze?

Vuoi una consulenza sull'investimento da considerare per aprire una pizzeria?

Tu ci metti la creatività, noi in cambio mettiamo in campo la nostra professionalità e meticolosa attenzione nei dettagli per sostenere la tua idea di aprire una Pizzeria di successo!

La pizza è uno dei fiori all'occhiello della tradizione italiana ma da ulteriori analisi commerciali ciò che spinge i consumatori è anche il poter scegliere di mangiare un'ottima pizza in un locale dallo stile accogliente e accattivante.

Grazie alla partnership con Moretti Forni e Polselli Farine abbiamo creato un centro di formazione per pizzaioli professionali utilizzato anche come supporto alle attività di pizzeria già avviate.

A partire dal 3 Maggio, presso il polo formativo di Frosinone all'interno di Cittadella Cielo Nuovi Orizzonti, inizierà un nuovo percorso sulle tecniche dedicate alla produzione della pizza tenuto dai migliori professionisti del settore.

Grossimpianti ti seguirà dall'idea iniziale fino alla completa realizzazione della tua attività: realizzeremo il tuo laboratorio con il migliore equipaggiamento professionale in modo da ottenere il risultato più performante, rispettando ogni vincolo imposto dallo spazio disponibile e dal budget a disposizione.

Consulenza, progettazione con simulazione in 3D, pratiche di finanziamento, fornitura di attrezzature, arredi, formazione del personale. Progetti personalizzati chiavi in mano: chiedici un preventivo!



METTITI COMODO E RILASSATI

pensiamo noi alla realizzazione della tua

PIZZERIA PROFESSIONALE



**MORETTI
FORNI** S.P.A.

frigomeccanica 

GROSSIMPIANTI
 **CATERING
EQUIPMENT**

FROSINONE - Via Casilina Nord, 153 - Tel. 0775.270700
ROMA - Via Leoncavallo, 27 - Tel. 06.86399364
LATINA - Via Piave, 6 - Tel. 0773.690699

 www.grossimpianti.it - info@grossimpianti.it

seguiteci nelle nostre pagine



PREPARATI ALLA BELLA STAGIONE CON

FABBRI

1905

Mixybar



Topping



Simple



Delipaste



Fabbri è sinonimo di tradizione e di qualità, e ad ABC Food Service abbiamo un'ampia gamma di prodotti per coccolare i palati più esigenti per questa nuova stagione.

Vieni a conoscere tutta la linea di prodotti Fabbri per la realizzazione di gelati, dolci e granite come il Delipaste o il Simple, in un'ampia varietà di gusti. Puoi anche lasciare andare la tua creatività nel mondo della miscelazione con gli sciroppi Mixy Bar, ideali per la preparazione di cocktail e smoothies. Puoi far diventare ogni tua creazione un'opera d'arte.

Sorprendi i tuoi clienti con la miglior qualità della tradizione italiana di Fabbri.

Via S.S 155 per Fiuggi, 132.03100 Frosinone. (FR)
Telf: 0775.408814 - Fax: 0775.407447 - E-mail: info@abcfoodservice.net

SEGUICI: ABC Food Service

@ABCFoodService

Fidati del tuo alleato esperto



Direttore Responsabile

Marco Ceccarelli

Editore

Alfio Mirone

Redazione e contributi

Alfio Mirone, Angelica Amodei, Roberta Anielli,
Fabrizio Bertucci, Biagio Cacciola, Giovanni
Castellucci, Marcella Ciapetti, Antonio Colasanti,
Alessia Feola, Elisabetta Grossi, Livia Gualtieri,
Marco Lauri, Monica Macedonio, Marco Marrocco,
Tony di Nardo, Paolo Parravano, Mary Pellegrino,
Paulina Potenti, Sara Sepahi, Michela Testani,
Nicoletta Trento, Fabrizia Ventura.

Per la tua pubblicità

tel. 0775.189.3778 - 377.480.85.60
ciociariaecucina@gmail.com



INDICE

- 6 L'editoriale di Confagricoltura
- 8 Cibo di Stagione
- 11 A gusto mio di Paulina Potenti
- 12 Parliamo con la natura
- 13 Sorsi di Benessere
- 14 I percorsi del Lazio
- 18 Viaggiando con gusto
- 22 Cake Designer
- 24 In Salute
- 25 Come Alimentarsi
- 26 L'erborista
- 28 Viaggi Diversi
- 30 I racconti della quarantena
- 32 Agape: Stravolgere il Palcoscenico
- 34 Storie di tutti i giorni
- 36 Ricordati... di te...
- 38 I Dipinti di Diego Monticelli
- 40 Allacciate il grembiule
- 42 Accademia Polselli
- 44 A scuola di sushi
- 46 Natura in Cammino
- 48 La nuova tecnologia
- 50 Le etichette di Palazzo Tronconi
- 52 A scuola con lo Chef
- 56 Le ricette semplici del mare
- 58 Il vino secondo me
- 60 Aperitivando
- 62 Percorso del gusto

NON SOLO AGRICOLTURA MA SERVIZI ALLE PERSONE



Confagricoltura non è solo assistenza alle imprese agricole ma anche alle persone. Attraverso alcuni servizi, l'organizzazione agricola intende "COLTIVARE LE PERSONE".

Il Patronato ENAPA (Ente Nazionale Assistenza Patrocinio Agricoltori) istituito dalla Confederazione Generale dell'Agricoltura Italiana nell'anno 1992 è al servizio gratuito degli agricoltori, dei coltivatori diretti e di tutti i cittadini per l'assistenza nel campo sociale, previdenziale e sanitario.

Tutti gli agricoltori e i cittadini possono rivolgersi al Patronato ENAPA per lo svolgimento di pratiche in materia di interventi previdenziali:

Assistenza familiare, assistenza INAIL, disoccupazione: NASPI, mobilità, CIG; invalidità e accompagnamento, pensioni di vecchiaia, inabilità, superstiti; previdenza INPS e altri Enti.

Al fianco dell'ENAPA c'è il CAF di Confagricoltura che offre assistenza fiscale nei confronti dei lavoratori dipendenti, pensionati, prestatori di collaborazioni coordinate e continuative.

Tra i servizi c'è anche la predisposizione ed elaborazione del modello 730, Predisposizione ed elaborazione della dichiarazione "UNICO", Elaborazione e trasmissione modelli RED ma anche IMU, TASI, ed il modello ISEE.

L'obiettivo di Confagricoltura Frosinone, attraverso questi servizi, è agire per la tutela dei diritti soggettivi previdenziali, assistenziali e di cittadinanza a livello medico - legale.

La campagna 730 è già partita con queste scadenze:

L'Agenzia delle Entrate permette le consultazioni delle dichiarazioni dei redditi precompilate dal 30 aprile 2021. Per poter apportare necessarie modifiche occorre attendere il 14 maggio 2021.

Il 15 giugno 2021 è prevista la scadenza per le dichiarazioni presentate entro il 31 maggio al nostro CAF.

Entro il 29 giugno 2021 c'è la scadenza per le dichiarazioni presentate tra il 1° giugno e il 20 giugno 2021.

Entro il 23 luglio 2021 è prevista la scadenza per le dichiarazioni presentate al nostro CAF dal 21 giugno al 15 luglio 2021.

Entro il 15 settembre 2021 è prevista la scadenza per le dichiarazioni presentate dal 16 luglio al 31 agosto 2021.

Entro il 30 settembre 2021 è prevista la scadenza per le dichiarazioni presentate dal 1° al 30 settembre 2021 e per i modelli 730 precompilati inviati in via autonoma.

Entro il 25 ottobre 2021 è prevista la scadenza per la presentazione da parte del contribuente delle dichiarazioni integrative al nostro CAF.

Entro il 10 novembre 2021 deve avvenire la trasmissione all'Agenzia delle Entrate, da parte del nostro CAF, della dichiarazione integrativa.

Il 30 novembre 2021 è prevista la scadenza per l'invio del modello Redditi precompilato.

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO LE PERSONE



CONFAGRICOLTURA FROSINONE
Via Adige, 41 03100 Frosinone
Tel. 0775.881035/36
Fax 0775.881063

frosinon@confagricoltura.it
confagricolturafrosinone@pec.it



CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

MAGGIO

ALIMENTI DEL MESE PER MANGIARE SANO NEL RISPETTO DELLA NATURA

Siamo a primavera inoltrata e Maggio con i suoi colori e profumi ci regala giornate di sole che vanno allungandosi sempre di più per la gioia dei banchi della frutta e della verdura che si riempiono di cibi sempre più succosi.

I cibi di stagione sono alimenti più sani che non richiedono un grande uso di concimi, conservanti e maturanti per consentire il loro sviluppo in un periodo dell'anno per loro non congeniale. Crescono al sole con i loro tempi e proprio per questo hanno migliori proprietà organolettiche, sono ricchi di nutrienti e grazie al clima a loro più adatto garantiscono un sapore più intenso.

VERDURA e ORTAGGI

carote
fagiolini
fave
asparagi
cetrioli, rape
catalogna
zucchine, cipolle
spinaci
carciofi

scalogno
cavoli
cipollotti
rucola
crescione
ravanelli
taccole
finocchio
rafano



porro
indivia
barbabietola
lattuga
pomodori
patate
piselli

FRUTTA

fragole
albicocche
ciliegie
pesche
sanguinelle
pere
pompelmi
nespole



PESCE

tonno
pesce spada
acciuga
dentice
cefalo
spigola
merluzzo
sogliola
nasello



sardina

a cura di Chiara Setti

Ingredienti per 2 Persone

- 175 ml Latte Intero
- 115 g Farina 00
- 50 g Zucchero
- 1/2 bustina Lievito Per Dolci
- 1/2 cucchiaino Bicarbonato
- 1 Uovo Biologico
- 1 pizzico Sale
- Olio Di Semi
- Sciroppo D'Acerò
- Fragole



PANCAKES ALLO SCIROPPO D'ACERO

Come ottenere dei pancakes soffici e spugnosi per la vostra colazione con il frutto più goloso della stagione

Ormai tutti sanno che la colazione è uno dei pasti più importanti della nostra giornata. Che sia a base di pane, burro e marmellata, di latte e cereali, di french toast o di pancakes, oggi giorno molti nutrizionisti concordano sul fatto che la colazione è indispensabile per fornire al nostro corpo le energie necessarie per affrontare la giornata.

Questa ricetta si presta benissimo a delle varianti: gli intolleranti al lattosio possono sostituire il latte vaccino con del latte di soia, d'avena o di mandorle. Al posto della farina 00 potete usare della farina di riso in egual misura per ottenere dei pancakes senza glutine, oppure sostituirla un po' con della farina di cocco per una versione più golosa. E infine al posto delle fragole potete servirli con qualsiasi tipo di frutta fresca o con una salsa al cioccolato.

Procedimento

1. Mescolate in una ciotola gli ingredienti secchi: farina, zucchero, lievito, bicarbonato e sale.
2. In un'altra ciotola sbattete con una frusta a mano le uova con il latte (ingredienti umidi).
3. Unite gli ingredienti secchi a quelli umidi e mescolate energicamente con la frusta fino ad ottenere un composto liscio con la consistenza di una pastella piuttosto densa.
4. Lasciate riposare per almeno una mezz'ora a temperatura ambiente.
5. Trascorso questo tempo, scaldate una padella antiaderente e ungetela con dell'olio di semi. Versate al centro un mestolo della pastella e lasciate cuocere a fuoco medio circa 2 minuti per lato. Noterete che il pancake va girato quando inizieranno a formarsi delle bolle sulla superficie. Continuate finché avrete terminato la pastella.
6. A parte scaldate lo sciroppo d'acero per pochi minuti in un pentolino e versatene una dose generosa sul pancake.
7. Decorate con le fragole e servite.

NOTE

Per ottenere dei pancakes soffici e spugnosi seguite questi accorgimenti:

- mescolate poco la pastella, basta qualche colpo energico di frusta
- volendo potete preparare la pastella la sera prima e conservarla in frigo. La mattina vi basterà lasciarla per 15 minuti a temperatura ambiente e poi procedere con la cottura. In questo modo otterrete dei pancakes sofficiissimi!



Le Crepes alle fragole sono preparazioni dolci facili e veloci, adatte per essere gustate a merenda, per dessert, come spuntino, in compagnia di amici e in occasioni speciali. Per preparare sfiziose Crepes alle fragole procuratevi la padella apposita, bassa e con un diametro perfetto, inoltre accertatevi che l'impasto sia omogeneo e privi di grumi, e che riposi il tempo necessario.

CREPES ALLE FRAGOLE

Ingredienti PER LE CREPES

- 2 Uova
- 100 g di Farina 0
- 300 ml di Latte
- Burro
- Sale

PER IL RIPIENO

- 200 g di Fragole
- 40 g di Mandorle pelate
- 1 Limone bio
- 40 g di Miele di acacia

PER DECORARE

- 100 g di Fragole
- Menta fresca

Procedimento

1. Preparate l'impasto. In un recipiente sbattete le uova con una frusta a mano insieme a un pizzico di sale, mentre in un altro setacciate la farina e diluitela con il latte, che verserete a filo per non creare grumi.
2. Unite le uova al composto di latte e farina e mescolate bene. Fate riposare la pastella per 30 minuti in frigo, coprendo il contenitore con la pellicola trasparente.
3. Riprendete la pastella preparata, ungete una padella antiaderente con poco burro, fatela riscaldare, poi versatene una piccola quantità, distribuendola in modo uniforme. Quando la superficie della crêpe sarà dorata, dopo circa 1 minuto, giratela e cuocetela anche dall'altro lato, sempre per 1 minuto. Ripetete il procedimento per le altre crêpes ma
4. prima mescolate bene il composto, dato che la farina scende velocemente sul fondo.
5. In una ciotola capiente versate il miele, 2-3 scorze del limone e qualche goccia del suo succo. Aggiungete le fragole mondate, lavate e tagliate a fettine non troppo sottili, mescolate delicatamente e fatele riposare.
6. Tritate grossolanamente le mandorle nel mixer, procedendo a scatti per non polverizzarle eccessivamente.
7. Quando le crêpes saranno a temperatura ambiente, appoggiatevi le fettine di fragole (eliminate le scorze di limone), distribuitevi la granelle di mandorle preparata e arrotolatele.
8. Decorate con le fragole avanzate tagliate a fettine, qualche rametto di menta e servite.

a cura della nostra Pastry Chef **Paulina Kaczmarek**

Maggio inaugura la stagione delle fragole, che diventano protagoniste dei nostri spuntini e di molte ricette a base di frutta.

Basta un pizzico di creatività e da queste prelibatezze possono nascere originali preparazioni da gustare.

Il Cheesecake bicolore è una torta perfetta per le occasioni speciali, come la prossima festa della mamma o per festeggiare un compleanno.

Vi consiglio questo dolce, non solo per l'ottimo sapore, ma perché si presenta molto bene stuzzicando il nostro interesse.

Ingredienti per la base:

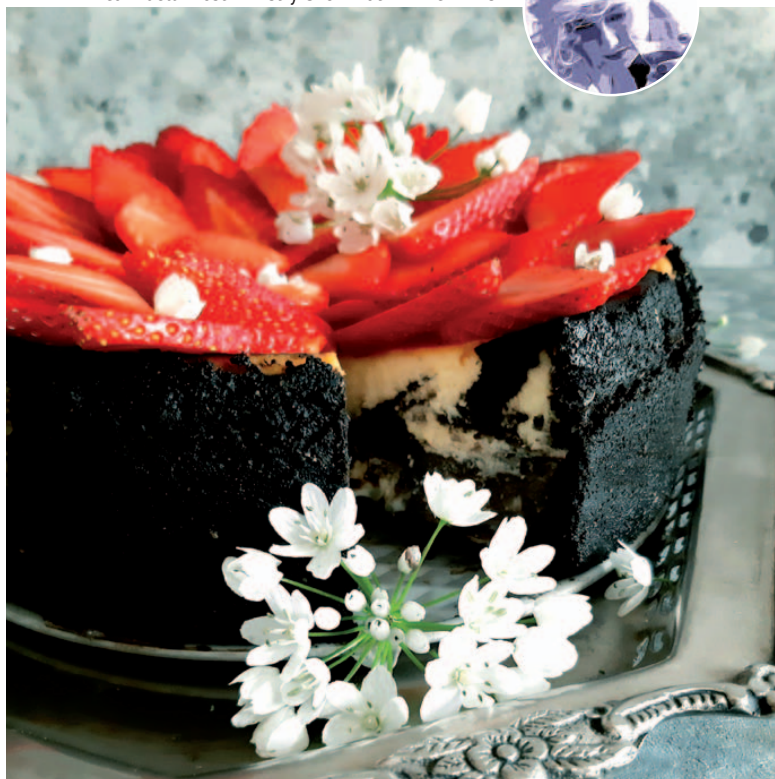
- 250 g di biscotti ai cereali, integrali o al cacao
- 2 cucchiaini di cacao nero
- 80 g di burro, sciolto

Procedimento

Tritiamo grossolanamente i biscotti nel mixer, aggiungiamo il cacao nero, versiamoli in una ciotola e uniamo il burro sciolto, mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo della consistenza di sabbia bagnata. Foderiamo una tortiera da 23 cm con carta da forno, solo il fondo.

Versatevi il composto di biscotti e burro, premendo con un cucchiaino in modo da formare una base uniforme sul fondo dello stampo e sui suoi lati.

Lasciamo raffreddare in frigorifero mentre prepariamo la massa di formaggio.



CHEESECAKE BICOLORE

Ingredienti per la farcitura:

- 700 g di formaggio mascarpone / philadelphia
- 125 ml di panna fresca
- 5 uova grandi
- 160 g di zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 225 g di cioccolato bianco
- 1,5 cucchiaini di cacao nero*
- Fragole

*Possiamo usare il cacao tradizionale, ma le strisce saranno di colore marrone e non nere...

Procedimento:

Tutti gli ingredienti dovrebbero essere a temperatura ambiente. Sciogliamo il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, facciamo raffreddare prima di aggiungere alla massa.

Mettiamo tutti gli ingredienti in una ciotola. Il formaggio, la panna, le uova, lo zucchero, l'estratto di vaniglia e alla fine il cioccolato

sciolto e raffreddato. Mescoliamo per unire tutti gli ingredienti, ma non troppo a lungo per non incorporare l'aria.

Dopo la cottura, la cheesecake dovrebbe essere piatta.

Dividiamo la massa di formaggio in 2 parti: la più grande (circa il 70%) e la più piccola (circa il 30%).

Nella parte più piccola aggiungiamo il cacao nero e mescoliamo fino a quando gli ingredienti si uniscono.

Versare la massa di formaggio sul fondo della base alternando un po' di massa di formaggio bianco e un po' di massa di formaggio nero.

Alla fine, possiamo agitare leggermente lo stampo (se necessario) per uniformare la cheesecake.

Cuociamo a 170 °C per circa 80 minuti a bagnomaria.

Se necessario, possiamo prolungare leggermente il tempo di cottura.

Togliamo dal forno e lasciamo a raffreddare.

Decoriamo con tante fragole.

Buon appetito


a cura di **Paolo Palmacci**

FRAGOLA FAVETTA DI TERRACINA: PICCOLA TONDA E DOLCISSIMA

Le sue origini sono francesi, ma oggi questa bacca dal colore rosso intenso si coltiva solo nell'Agro Pontino dove ha trovato condizioni pedoclimatiche ottimali

In questa nuova rubrica parlerò esclusivamente di stagionalità, sicuramente sarete consumando Fragole, uno dei frutti più amati e apprezzati in cucina. Evidenzierò una Fragola che si coltiva esclusivamente nell'Agropontino, la Fragola di Terracina, detta Fragola Favetta.

In realtà questa fragola è di origine francese ed il nome originale è "Favette".

Fin dall' antichità a questo frutto vennero attribuite proprietà afrodisiache, almeno così reputavano gli antichi Romani.

Anche i cugini francesi non erano da meno, tant'è che nella Francia del diciottesimo secolo, Re Sole pare abbia dato disposizione di trapiantare nella reggia di Versailles alcune piantine di fragole presenti nei boschi adiacenti la Reggia stessa.

Fu importata nel sud pontino negli anni 60 proprio da un'azienda francese poiché questa varietà di fragole si è ambientata al meglio in questo territorio dove ha trovato l'habitat ideale, in particolare nel comprensorio di Terracina.

Il microclima di questa zona e la tolleranza della varietà ad una salinità elevata, hanno dato la possibilità a questa fragola di esprimere il massimo delle proprie caratteristiche organolettiche.

La favetta ha un frutto più piccolo delle fragole classiche, quasi tondeggianti, con un profumo unico ed un sapore molto gustoso, che la rende quasi simile alla fragolina di bosco. Ne vengono coltivate all'incirca un centinaio di ettari, nei comuni di:

Terracina, Fondi, Monte San Biagio, Pontinia, Priverno, Sabaudia, San Felice Circeo, Sonnino

Il trapianto avviene nel mese di agosto (dal 20 in poi), se trattasi di piantina frigoconservata, oppure ad inizio o metà ottobre se trattasi di pianta fresca. Per una raccolta che inizierà dalla fine marzo e terminerà alla fine di giugno, con la possibilità di destagionalizzare (pratica però poco utilizzata, causa minore produzione) lasciando le piante a dimora

anche per l'anno successivo.

In questo modo, per le coltivazioni in serra, si ha la possibilità di raccogliere a fine dicembre, fino a giugno.

Rispetto alle altre fragole, oltre al gusto unico, la favetta è più brocca di vitamina c, oltre al contenuto di calcio, ferro, magnesio utili per dolori reumatici e colesterolo ed acido salicilico, che serve a contrastare la ritenzione idrica ed ha un forte potere depurativo.



Siccome non ha una conservabilità elevata viene venduta nei mercati limitrofi alla zona di produzione, in particolare in quelli rionali di Roma e parte del Lazio.

È da poco entrata nei Pat prodotti agroalimentari territoriali, essendo una vera eccellenza del nostro territorio.

Diverse aziende del luogo, si stanno cimentando nei conservati a base di Fragola favetta, che vi consigliamo di assaggiare, sia fresca che sotto forma di confettura.



Giornalista esperta di food, salute e benessere. Autrice degli eBook Sorsi di Benessere e Altri Sorsi di Benessere oVer edizioni. Cura una rubrica video per l'agenzia di stampa Italpress, dal titolo Sorsi di Benessere

Fragole, vere alleate del benessere

Le Fragole Favette

Sono le fragole più saporite, le meno grandi di dimensioni, ma di eccellenza e soprattutto rigorosamente Made in Italy, anzi Made in Terracina e dintorni. Sembra, infatti, che proprio questo territorio le renda così ricche di gusto. La forma è piuttosto arrotondata, sono deliziose servite anche con basilico o menta e gocce di limone.

Smoothie frutti rossi e latte di cocco



Ingredienti

- Fragole, 10 circa, Mirtilli, 20/30 g
- More, 20/30 g, Latte di cocco, un bicchiere
- Menta fresca, q.b

Procedimento

1. Frullate tutti gli ingredienti e servite con cubetti di ghiaccio e foglioline di menta.
2. Un frullato per tutta la famiglia, al quale possiamo unire alla fine del succo di aloe vera (per noi donne) per aumentare il potere DETOX.
3. I frutti rossi sono potenti antiossidanti, alleati della bellezza della pelle e della circolazione. Non solo: sono ricchi di vitamina C e hanno un bassissimo apporto calorico.
4. Il latte di cocco (quello senza zucchero) ha circa 30 calorie per 100 ml ed è una miniera di minerali. In particolare il potassio che favorisce la diuresi, l'antagonista del sodio. Al tempo stesso è goloso perché dolce naturalmente.
5. Il succo di aloe vera ha incredibili proprietà depuranti.



Finto gelato light totalmente senza zucchero

Ingredienti

- Fragole, 250 g
- Banana, 1
- Yogurt bianco greco, 100 g

Procedimento

1. Tagliare le fragole a pezzi e congelarle. Fare lo stesso con la banana. In un frullatore unire le fragole, la banana e lo yogurt. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Consumare subito o formare delle palline di gelato mettendole in freezer per una mezz'ora.



a cura di Nicoletta Trento

GUARCINO: UNA STORIA CHE HA DA RACCONTARCI



Piccolo e prezioso, incastonato tra i boscosi Monti Ernici, Guarcino (625 m slm) ha tanto da offrire sia per la bellezza del suo paesaggio naturalistico, che per la storia che ha da raccontarci.

Fondata dagli Ernici con il nome di Vercenum, assunse in epoca romana una posizione strategica tra la Valle dell'Aniene e quella del Sacco-Cosa, favorendo il transito per la transumanza e commerci. La località è stata sempre famosa per la quantità e qualità delle sue acque che scaturiscono da diverse fonti come quella di San Luca e quella ancor più famosa di Filette. L'isolamento e la bellezza naturalistica delle sue montagne fu elemento di forte attrazione per monaci come San Benedetto da Norcia ed anacoreti come Sant'Agnello (patrono del paese), che decisero di ritirarsi in questi luoghi.

Con la caduta dell'Impero Romano anche la comunità guarcinese si dotò di un sistema fortificato di mura e torri. Nel 1186 Guarcino fu teatro dello scontro tra il soldato guarcinese Malpensa e un milite di Enrico VI Hoestaufen che minacciava di occupare il paese. Il coraggio e la vittoria del Malpensa convinse Enrico VI ad aggirare questo luogo ritenuto pericoloso per le abilità militari dei suoi abitanti.

In Piazza Umberto I la statua bronzea rievoca il duello tra i due soldati. Accanto ad essa l'altro monumento ci ricorda la figura di Bonetto Floridi che prese parte all'ottava crociata e vinse come capitano delle milizie la dura lotta tra Guarcino e Fiuggi.

Il XIII secolo fu particolarmente florido per il paese che divenne luogo di residenza di molte famiglie legate alla nobiltà romana e alla curia papale. A causa delle guerre espansionistiche di Alatri nel 1240 il paese fu assediato e incendiato dagli alatresi e ancora ne sono testimoni le pietre annerite dal fuoco.

Passeggiare a Guarcino è davvero un piacere perché nei vicoli del centro storico non transitano le auto. Vi consigliamo di lasciarle nei pressi della chiesa di **San Michele Arcangelo**, costruita secondo la tradizione sul tempio di Mercurio, risalente al periodo altomedievale e ricostruita nel 1790. La chiesa a navata unica conserva alcuni affreschi molto antichi di cui i più interessanti sono conservati nella cripta

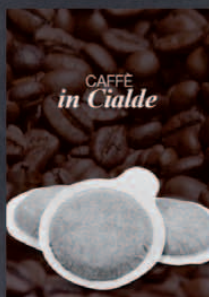


Segue a pag. 17

Campetelli

CAFFE'

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

Via S. Luca, 101 • Guarcino (FR) • T. 0775.46 281 • info@caffecampetelli.com

Meglio una Banca o meglio un Consulente? Meglio Sanpaolo Invest



SANPAOLO INVEST

Private Banker

Sanpaolo Invest SIM fa parte del gruppo Fideuram-Intesa Sanpaolo Private Banking, la prima private bank italiana e tra le prime nell'Area Euro.

I NUMERI *



213,8 mld
patrimonio
in gestione



700 mila
cliente



16,8 %
Common Equity
Tier 1 Ratio

* Fonte: Magstat, indagine 2017. Ranking realizzato sui dati di stock

**Sanpaolo Invest integra, da sempre, due
qualità complementari**

LA VICINANZA AL CLIENTE

Il Private Banker è l'interlocutore privilegiato del cliente, con il quale costruisce una relazione diretta, basata su professionalità, trasparenza e riservatezza.

LA SOLIDITÀ DI UNA GRANDE BANCA

Le risorse ed il Know-how di un grande gruppo bancario a supporto del Private Banker garantiscono al cliente sicurezza e serenità.

Ignazio Delle Chiaie

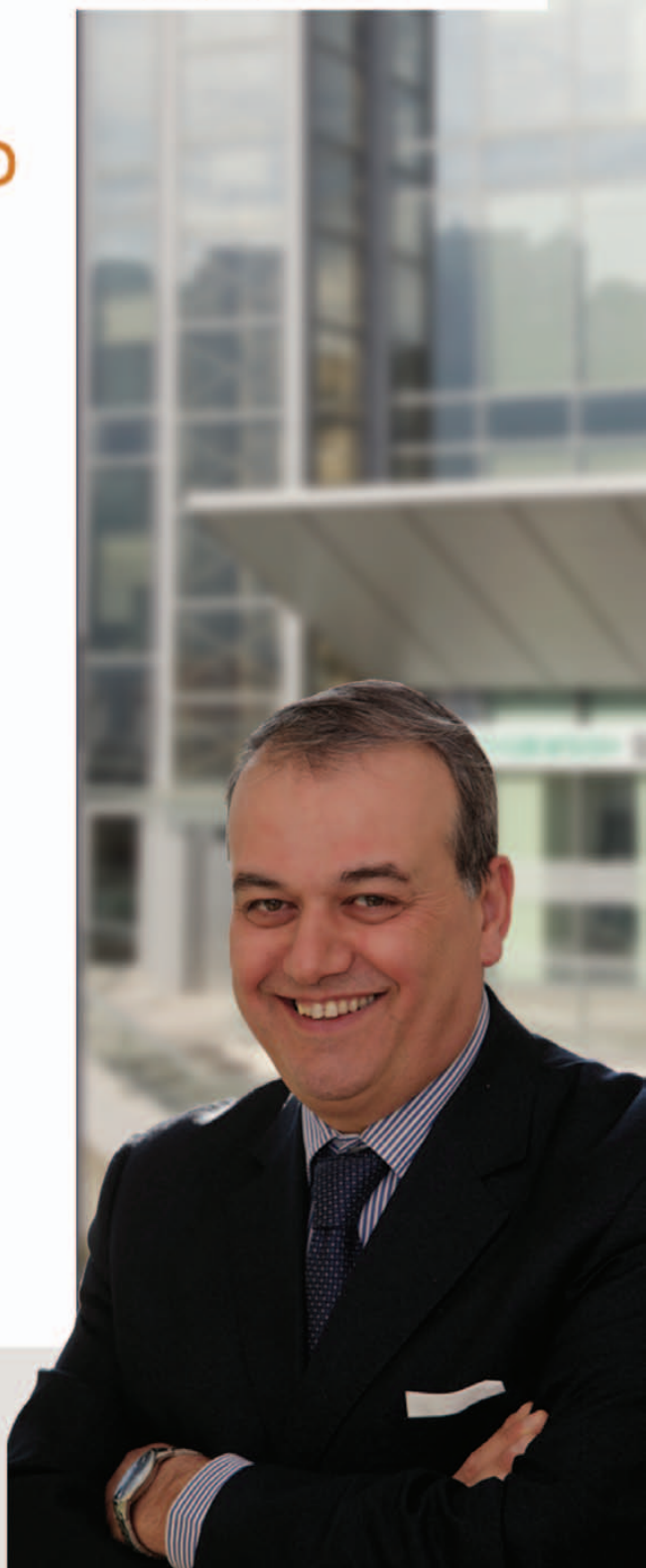
cell. 335.5348871

ignazio.dellechiaie@spinvest.com

Per Informazioni:

Ufficio di Frosinone

P.zza De Matthaeis, SNC
Tel 0775 884911 Fax 0775 270556



e datati al XIII sec. Particolarmente suggestiva la **Torre campanaria "a vela"** (XII-XIII sec.) unica nel suo genere in tutto il Lazio. Nel 1587 la chiesa fu occupata insieme al **Palazzo Patrasso dalle Suore Benedettine di San Luca**. Attualmente esso ospita l'archivio notarile di Stato dove sono custoditi documenti e statuti medioevali dei comuni limitrofi.

All'inizio di Vicolo Ritto, sulla sinistra, si erge la maestosa facciata gotica del **Palazzo di Giustizia**, molto simile alle architetture della vicina Anagni. Numerosi qui i passaggi e i cunicoli segreti che consentivano ai guarcinesi di spostarsi in sicurezza entro le mura cittadine in caso di assedio.

Nel quartiere di Camelotta, in groppa al Serpente, un maestoso cavallo nero, si aggirava all'inizio degli anni '70 il piccolo "re di Camelotta", un sorridente e dolcissimo ragazzino capobanda di un'allegria e numerosa brigata che giocava libera e spensierata nei vicoli del paese.

Da qui, una lunga passeggiata tutta in discesa vi condurrà verso l'**Arco Patrasso** nel cui muro è incastonata una testa in pietra familiarmente appellata "**la Pantasema**" (il fantasma). Nel Palazzo Patrasso vera e propria fortezza, vide la luce nel 1226 la madre di Bonifacio VIII **Emilia Conti Patrasso**, sorella dell'illustre e coltissimo cardinale e diplomatico Leonardo Patrasso e sposa di Roffredo Caetani.

Potete raggiungere il quartiere Cisterna, fino al grande Palazzo Tomassi, scendendo dalle piagge per poi risalire verso la **Chiesa Collegiata di San Nicola**, sorta sull'antica chiesa di Santa Maria (già tempio di Apollo), costruita nel 1760 che conserva dipinti del Ranucci, del Balbi, del **Cavalier d'Arpino** e la pregevole statua del Patrono Sant'Agnello. Di particolare pregio artistico, sono il soffitto in legno della sacrestia, il pulpito ed il coro dei canonici. E' qui che si trova una preziosa bottega dell'artista **Sandro Benassi** scultore e pittore.

Poco distante dal centro storico potete visitare anche il **Monastero delle Suore Agostiniane**, fondato dai francescani nel XIX sec., oggi è un centro di ritiro e di meditazione per chi vuole allontanarsi e vivere nella pace di un luogo spirituale. Al suo interno sono custodite le boiserie in legno di ciliegio e noce del coro e della sagrestia, e alcune tele di scuola ottocentesca. Una piacevole escursione vi consentirà di visitare il Monastero Benedettino di San Luca, con la bella chiesa romanica. Esso è gestito da religiose ed è un centro di ritiro per chi vuole trascorrere qualche giorno di tranquillità, dove si trova anche il suggestivo **Eremo di Sant'Agnello** luogo di meditazione e preghiera.

Insomma, una giornata trascorsa a Guarcino è un piccolo viaggio tra natura, cultura e tradizioni tutta da vivere.

Non posso nascondere che per Guarcino provo un

particolare affetto. Questo è stato il paese dell'infanzia spensierata e gioiosa dei miei tre fratelli, Marcello, Gianluca, Enzo che giocavano liberi tra i vicoli del paese e sciavano tra i boschi di Monte Catino. Esso è stato il luogo scelto dai miei genitori **Roberto e Maria Antonietta Trento** che vi aprirono uno dei locali più alla moda del tempo in tutta la regione Lazio. Erano gli anni '70 e il **Ristorante Bar Enoteca "l'Arca di Noè"** era frequentato da molti turisti romani napoletani sciatori e non solo. In quel locale dalle pareti dipinte da giovani artisti come **Gualdini, Maramao, Pagliarosi, Ceccarelli, Benassi** (alcuni dei quali studenti dell'Accademia di belle arti di Frosinone). Ci furono numerosi avvenimenti tra quelle mura dell'**Arca di Noè** e sono passati numerosi artisti, tra i tanti ricordo perfettamente l'esibizione di Perez Prato e l'indimenticabile concerto dei Pooh.





a cura di **Alfio Mirone**
Ricercatore di Eccellenze

GUARCINO, CITTADINA FAMOSA IN TUTTA ITALIA PER LA SUA ECCELLENZA "L'AMARETTO".



Il viaggio di questo mese è uno tra i più suggestivi che abbia fatto in questi, quasi, cinque anni di **Viaggiando con Gusto**.



Sono a **Guarcino**, cittadina famosa in tutta Italia per la sua eccellenza "l'Amaretto". Qui, in tutte le case, in tutte le botteghe, ognuno lo prepara con la propria ricetta. Ricetta che si tramanda solo tra i guarcinesi e ognuno dice di avere la ricetta originale.

Ne ho assaggiati di buonissimi sono tutti molto buoni. Io voglio evidenziare gli amaretti della **Sig.ra Cecilia**, la mamma di Paolo Tirocchi, che con la sua ricetta sta facendo grande l'azienda di famiglia **Nonna Eatalia**. L'azienda nata a **Guarcino**, da poco si è trasferita a Fiuggi con un laboratorio più ampio, dove in un locale separato crea prodotti Gluten Free.



Guarcino si trova in un territorio montano tra due sorgenti d'acqua purissima, **Capo Cosa** e **Caporelle**. E'

una famosa località turistica, sia estiva che invernale. Alle sue spalle il massiccio di **Campocattino**, sede di impianti di risalita e piste da sci, con gli oltre 2000 metri di altitudine.

Ma è il mondo enogastronomico che rende questo piccolo comune ancor più importante nel panorama Ciciaro.

E' qui che incontro **Gioia Campetelli** che insieme alla famiglia porta avanti con esperienza, passione e affidabilità la **Torrefazione Campetelli**. Nata nel 1982, lavorano esclusivamente caffè crudi selezionati e certificati dalle pregiate origini - **tostati a legna** singolarmente prima di essere miscelati, in modo da far sprigionare gli aromi con più ricchezza e intensità. Il tour in azienda è affascinante, i profumi del caffè regnano in ogni reparto.



Ancor più entusiasmante sono stati gli assaggi del mono origine, con cui Gioia sta preparando la **carta**

Segue a pag. 20



L'ARTE DI FARE IL PROSCIUTTO

dei caffè da consegnare alla ristorazione più attenta e meticolosa. Per il fine pasto bere il giusto caffè è fondamentale per un percorso sensoriale di Food and Coffee.

Saluto la famiglia Campetelli, e vado a trovare Paola Lenzini tra il verde degli ulivi nel suo **Agriturismo l'Arco**. Qui si può godere la semplicità e la genuinità in tutti i piatti, con una cucina tradizionale mettendo a tavola la qualità dei prodotti aziendali e del territorio, favorendo la filiera corta, tutto a KM0.



Paola mi fa visitare il suo piccolo caseificio artigianale, dove viene trasformato il latte crudo delle loro pecore Lacaune in formaggi pressati a mano. Il più noto è il "Pecorino di Guarcino". Da qualche anno ha introdotto una novità: l'AgriYò, lo yogurt intero artigianale

fatto col solo latte di pecora pastorizzato e l'aggiunta di sani fermenti vivi. Saluto Paola ringraziandola per l'ospitalità.

Chi non ha mai assistito al via vai di sciatori dopo una giornata a Campocatino per una tappa da Erzinio, per mangiare la rinomatissima pizza e prosciutto. E' diventata obbligatoria anche per la passeggiata domenicale di tutte le famiglie...e chi non ha mai ceduto almeno una volta a questa tentazione?!?



Erzinio, è una vera tentazione per gli amanti del buon cibo della Ciociaria. Oggi non è solo solo prosciutti, ma salami, capocolli e dolci tipici ciociari con la sua linea **Dolce 900**, dove ovviamente non può mancare l'amaretto.

La sua produzione si è allargata anche verso un suino molto pregiato, il **Nero Casertano**, con cui stanno marchiando tanti prodotti (assaggiare per credere). E' uno specializzato che conferma la filosofia del buon

cibo anche con prodotti che arrivano da altre regioni, come i formaggi o i tartufi o tanto altro. Erzinio è un marchio di qualità riconosciuto come "miglior salumificio ciociaro". Attualmente con il suo shop online sta conquistando non solo il mercato nazionale ma anche quello oltre confine.

L'ultimo appuntamento di questo viaggio è un luogo che rispecchia in maniera identica quello di Erzinio, stessa storia. Parlo dell'**Hotel Ristorante Giuliana**. E' una istituzione il sabato sera tutti da Giuliana per la sua cucina tradizionale e genuina, giovani e meno giovani. Le sue fettuccine hanno fatto breccia tra i Ciociari e i Romani che vengono per passare il weekend in questi luoghi incontaminati e privi di smog o per la loro classica **gita di fuori porta**. Ora con il cambio generazionale e un sommelier in più in famiglia, all'ottima cucina si abbinano serate ben organizzate con i migliori vini del nostro territorio e di quello Nazionale. I menù in queste occasioni sono ben studiati per farsi accompagnare dalle ottime cantine regionali scelti dal Sommelier.

Termino questo viaggio con la ricetta delle **Fettuccine alla Giuliana**, la più gettonata, e spero la possiate replicare nella vostra cucina, inviandoci la foto del vostro piatto in redazione sulla nostra email:

info@ciociariaecucina.it...

e chissà se non troverete un premio alla FETTUCCINA più bella !

Fettuccine alla Giuliana

Ingredienti:

Guanciale (Erzinio)
Coppiette (Erzinio)
Datterini
Funghi Porcini
Cipolla
Aglio



Procedimento:

Appassire dolcemente la cipolla con olio d'oliva extravergine, aggiungere il guanciale e le coppiette finemente tagliate. Dopo qualche minuto aggiungere i funghi porcini tagliati precedentemente a cubetti.

In una padella a parte, soffriggere l'aglio e i datterini tagliati a metà. Aggiungere odori a piacere.

Unire insieme le due salse e lasciare andare a fiamma bassa per altri 5 minuti.

Scolare le fettuccine e saltare in padella con una spolverata di pecorino ciociaro. Servire con un ciuffo di prezzemolo.

Buon appetito... il Ristorante Giuliana vi aspetta





Pasta rigorosamente
fatta in casa, prodotti
ciociari caratteristici e
la continua valorizzazione
del binomio tipicità
stagionalità dei piatti,
trasformano i pasti dei
visitatori in vere e proprie
esperienze gastronomiche.

Giuliana
ALBERGO - RISTORANTE



ALBERGO RISTORANTE GIULIANA
Via Borgo Sant'Angelo, 116 - Guarcino (FR)
+39 0775 46144 | info@hotelgiuliana.it





a cura della Pastrychef **Monica Macedonio**



Ingredienti:

Per la base

- 300 g di biscotti tipo Digestive.
- 90 g di burro temperatura ambiente
- Un pizzico di cannella

Per la crema al formaggio

- 700g di formaggio spalmabile fresco (tipo Philadelphia)
- 200 g di zucchero semolato
- 150 di panna fresca non montata
- 40 g di yogurt bianco
- Un foglio di colla di pesce
- scorza di un limone.

Per decorare

- Menta fresca
- Fiori edibili

LEMON MERINGUE PIE

Procedimento frolla

- Lavorate il burro con lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia. Quando la massa ha raggiunto una consistenza omogenea aggiungere le uova, la farina il sale, impastare il tutto fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo. Far riposare in frigorifero per un'ora. Trascorso il tempo di riposo stendere la frolla e ricoprire uno stampo per crostate da 22 cm di diametro e cuocete per 20 minuti a 175°.

Procedimento crema al limone

- Ammollare la gelatina in acqua fredda e scaldare il succo di limone.
- Sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere il tutto nel succo di limone. Far cuocere il tutto fino a che la crema non raggiunga una temperatura di 83°.
- Togliere dal fuoco.
- Far raffreddare fino a 60° e aggiungere il burro e la gelatina ben strizzata. Amalgamare bene il tutto.

Procedimento per la meringa all'italiana

- In una casseruola riunite lo zucchero e l'acqua, girando di

tanto in tanto per farlo sciogliere.

- Quando lo sciroppo sarà giunto alla temperatura di 110° iniziate a montare gli albumi in una planetaria o con le fruste elettriche.
- Quando lo sciroppo avrà raggiunto la temperatura di 121° versatelo a filo sugli albumi, continuando a montare fino a completo raffreddamento. Dovrete ottenere una meringa lucida e bianca.

Assemblaggio dolce

- Prendere la base di frolla e farcitela con la crema al limone. Trasferite la meringa in una sacca da pasticciere con una bocchetta a stella e decorate con ciuffi ricoprendo tutta la superficie.
- Con l'aiuto di un cannello fiammeggiante la meringa stando attenti a non farla diventare nera,
- deve risultare leggermente bruna.

Decorare con fiori freschi edibili e con sottili fette di limone.

FLASH SALE

di primavera

dal 20% al 50% di sconto su vasi e home decor



Emozioni Floreali
di Mirna

*L'amore, quando sta in un solo fiore,
è infinito*



Viale Giglio, 51 - Giglio di Veroli (Fr) - Tel e Fax 0775.335294 - Cell. 349.4933810
e-mail: mirnangione@gmail.com - www.emozioniflorealidimirna.it



a cura della Dott. Antonio Colasanti

TISANE ANTISETTICHE DELLE VIE RESPIRATORIE

Le piante medicinali ad azione antiseptica sulle vie respiratorie hanno dei principi attivi volatili che vengono in gran parte eliminati attraverso le mucose polmonari. I loro principi attivi agiscono sulle mucose respiratorie disinfettando e diminuendo la carica batterica. Queste piante sono utili in tutti i casi di infiammazioni acute e croniche polmonari bronchiali tracheali e quindi sono indicate in tutte le patologie dell'apparato respiratorio. Possono essere somministrate per via interna, inalazioni, fumigazione, instillazione, gargarismi.

TISANE ANTISETTICHE:

calendula gr 30
timo gr 20
lavanda gr 20
viola gr 15
borraggine gr 15
infuso 4%
una tazza 3/4 volte al dì, dolcificare con miele

eucalipto gr 25
pino silvestre gr 25
menta piperita gr 25
poligala senega gr 25
infuso 4%
una tazza 3/4 volte al dì

eucalipto gr 55
salvia gr 30
pino silvestre gr 15
decocto 3%
una tazza 2 volte al dì

timo gr 30
pino gr 25
helicriso gr 25
glicirrizia gr 20
decocto 4%
una tazza tre volte al dì

TISANA PER INALAZIONE:

eucalipto gr 35
pinus gr 20
timo gr 20

lavanda gr 15
rosmarino gr 10
infuso 5%
Far bollire 2 minuti e fare fumenti

TISANA PER GARGARISMI:

finocchio gr 4
salvia gr 30
timo gr 30
camomilla gr 30
infuso al 5%
in una tazza di acqua bollente per 5 minuti
un gargarismo ogni 4 ore

Per instillazione si usano gli oli essenziali di pinus - malaleuca - eucalipto
Mettere alcune gocce in ogni narice



DFG

PARAFARMACEUTICI s.a.s.

Specializzati nella distribuzione di
prodotti farmaceutici,
parafarmaceutici e dispositivi
diagnostici.

Via della Dogana, 8/10 - Frosinone
Tel. e FAX +39 0775.202160
eMail : info@dfparafarmaceutici.it



DIETA MEDITERRANEA E CALCOLOSI RENALE

La calcolosi renale è una condizione molto diffusa nella popolazione generale.

I calcoli si formano all'interno dei reni quando le sostanze presenti nelle urine diventano troppo concentrate e precipitano sotto forma di cristalli. Possono rimanere nel rene oppure spostarsi lungo gli ureteri, raggiungere la vescica ed essere eliminati con le urine. Si differenziano in base alle dimensioni, alla composizione, alla forma e al colore. I più comuni sono formati da calcio (di ossalato o di fosfato). Altri possono essere composti da acido urico, da cistina o da fosfato di ammonio e magnesio (struvite). Quando i calcoli sono piccoli, spesso riescono ad attraversare le vie urinarie e ad essere espulsi, senza che la persona se ne accorga. Diverso invece è il decorso del calcolo che rimane bloccato nel rene, determinando la comparsa di dolore acuto (colica) a livello addominale.

I calcoli si formano per predisposizione genetica, ma spesso l'alimentazione occupa un posto rilevante.

La prevenzione della calcolosi renale si basa innanzitutto su un'adeguata idratazione giornaliera. Sono da evitare le bevande gassate e zuccherate. L'alimentazione deve essere varia ed equilibrata. Uno studio condotto su quasi 200mila persone evidenzia che chi segue una Dieta Mediterranea ha un rischio più basso di ammalarsi di calcolosi renale. Il rischio aumenta, infatti, se vengono consumate troppe proteine animali, zuccheri semplici e sale. La dieta mediterranea previene la formazione dei calcoli poiché prevede un abbondante apporto di frutta e verdura fresche, legumi, cereali integrali e olio extra vergine di oliva. Inoltre, seguire questo regime dietetico facilita il

controllo del peso corporeo, che se eccessivo è esso stesso causa di calcolosi renale.

Un discorso a parte meritano gli alimenti ricchi in calcio. Per anni la riduzione dei derivati del latte è stata l'indicazione più frequente per ridurre la formazione di calcoli. Oggi sappiamo che la riduzione dell'apporto di calcio nella dieta aumenta l'assorbimento di ossalato nell'intestino, con conseguente formazione di calcoli di questo tipo. Inoltre, limitando il consumo di latticini i pazienti danno più spazio ad altre fonti proteiche di origine animale. In aggiunta, da molti studi emerge che il rischio di sviluppare calcoli renali è minore se la quantità di calcio rientra nelle raccomandazioni delle linee guida. Chi soffre di calcolosi renale non deve quindi eliminare del tutto gli alimenti contenenti calcio, anche per l'importanza che questo minerale riveste all'interno dell'organismo.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

6, Piazza Valchera - 03100 Frosinone (FR)
tel. 0775.15.30.150



a cura della dott.ssa erborista **Roberta Anielli**



RIVITALIZZIAMO IL NOSTRO ORGANISMO DRENANDO TUTTI GLI ORGANI EMUNTORI

È Primavera, si respira aria di rinnovamento. La natura ci parla, Sugli alberi le giovani gemme si affacciano alla vita, nuovi colori, nuova luce e l'energia della forza di espansione si fa avanti. È la stagione in cui tutto si risveglia anche il nostro organismo.

In questa fase di cambio stagionale il corpo affronta un momento di passaggio, in occasione del quale, già da tempi remoti, vi è la tradizione di effettuare la "DEPURAZIONE", si esce dal torpore invernale in cui c'è un maggior accumulo di tossine, risultato dal minor movimento fisico e alimentazione più ricca di calorie.

Così si sente il bisogno di ripulire, rivitalizzare il nostro l'organismo drenando tutti gli organi emuntori (quali fegato, pelle, intestino, reni, polmoni). Per aiutarli a svolgere al meglio le loro funzioni, ci vengono in aiuto le nostre amiche piante officinali:

Tarassaco: Taraxacum officinale, famiglia delle Composite, dalle proprietà coleretica, diuretica e blandamente lassativa.

Si usa in decotto la radice mentre le foglie ed i fiori per uso culinario.

Cardo mariano: Silybum marianum, Famiglia delle Composite, con azione epatoprotettiva, antiepatotossica ed antiossidante. Se ne usano i

frutti in decotto.

Ortica: Urtica Dioica, Famiglia Urticaceae, azione diuretica, depurativa, uricolitica, rimineralizzante, antinfiammatoria. Si usa la pianta intera.

Rosmarino: Rosmarinus officinalis, Famiglia delle Labiatae; azione eupeptica, coleretica, carminativa, diuretica, stimolante.

Utili anche i gemmoderivati di Acer campestre, Betulla verrucosa linfa, Rosmarinus officinalis

Tisana depurativa consigliata

Composizione:

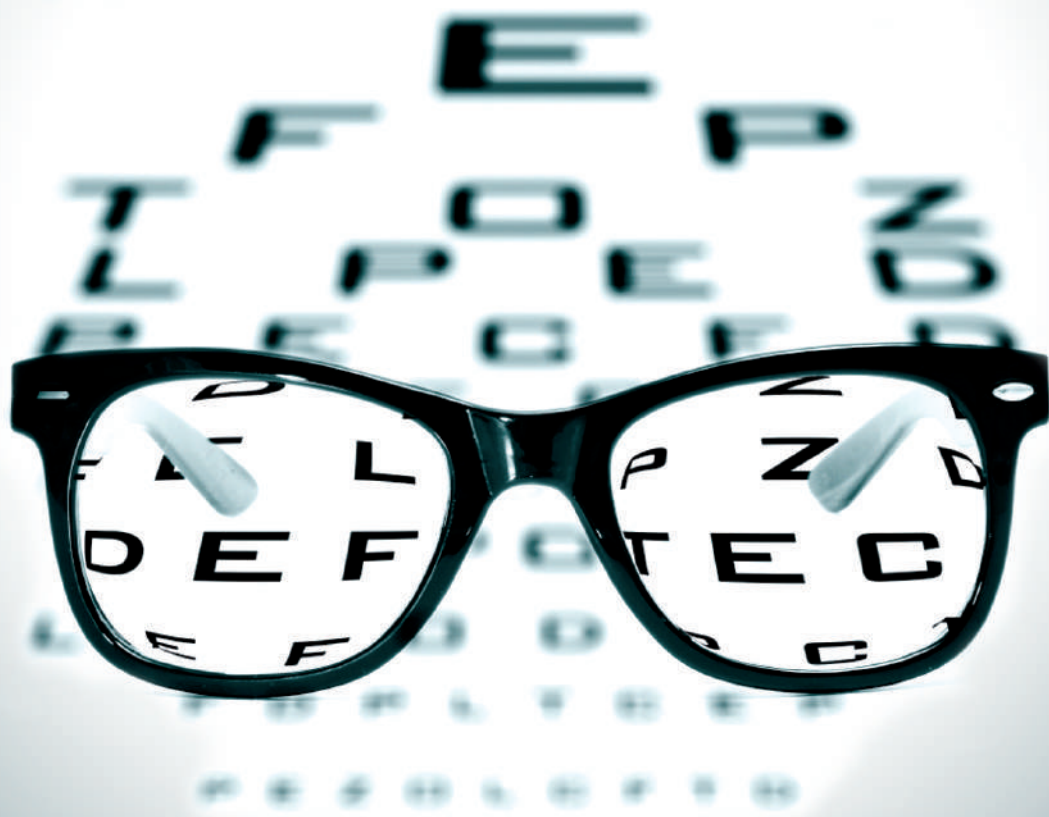
Gramigna	20gr
Bardana	20gr
Betulla	20gr
Ortica foglie	15gr
Tarassaco	20 gr
Menta piperita	15gr
Rosmarino	20gr

Esecuzione:

Per 250ml di acqua fredda mettere 1 cucchiaino da tavola di tisana, mettere sul fuoco e far bollire 5 minuti, spegnere, coprire e far riposare almeno 20 minuti. Filtrare e bere a stomaco libero.

Si può dolcificare con poco miele, stevia o eritritolo.

*Saremo sempre
qui a valorizzare
la tua vista
e il tuo udito*



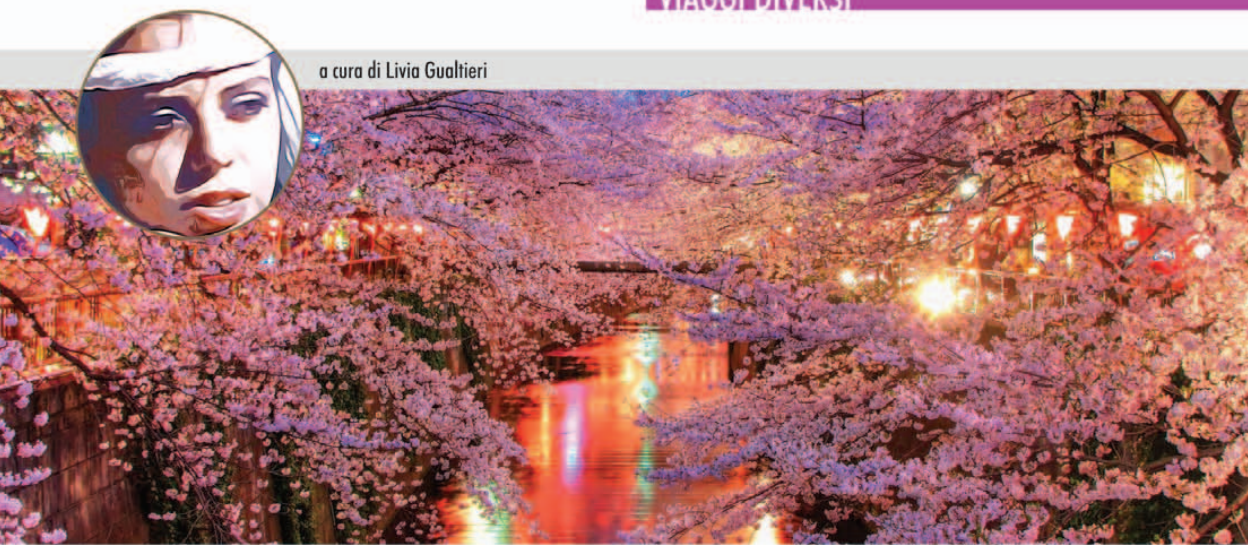
Otovision
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

FROSINONE | SORA | CASSINO
WWW.OTOVISION.IT

Numero Verde

800 500 569

a cura di Livia Gualtieri



HANAMI, NATURA E TRADIZIONE

Il risveglio della primavera è una rappresentazione teatrale offerta dall'ambiente in un palcoscenico naturale ricco di coinvolgenti scenografie. Chi non si è mai fermato ad ammirare gli alberi che rimettono la chioma o anche solo i fiori spontanei ai bordi delle strade? In Giappone questo periodo trova esaltazione nella celebrazione dell'Hanami, che significa "guardare i fiori". A questa tradizione si attribuiscono origini diverse. Chi la ritiene autoctona e chi importata dalla Cina, che ebbe grande influenza sul Giappone durante il periodo Nara. Sta di fatto che questa usanza è ormai molto più che millenaria. Originariamente gli alberi che venivano ammirati durante questa cerimonia erano gli ume, i pruni. Successivamente, quando la corte giapponese si trasferì a Kyoto, città ricca di splendidi ciliegi, ne divennero oggetto i sakura. Nel corso dei secoli, da evento riservato alle élite di nobili, samurai e poeti, si aprì diventando popolare al punto da attrarre migliaia di visitatori nelle località più ricche di questi magnifici alberi. La cerimonia dell'hanami ha una duplice valenza. Da un lato, un aspetto gioioso, di divertimento e convivialità, che si manifesta nei pic nic organizzati sotto ai ciliegi per osservarne la fioritura, mangiando pietanze tipiche e sorseggiando tè e sakè. Dall'altro, una componente malinconica, legata alla brevità della fioritura, che dura solo pochi giorni, per poi lasciare i sakura spogli e un tappeto di petali

rosa ai loro piedi. Il risveglio della vita, rappresentato dall'esplosione colorata dei fiori e la sua caducità, simboleggiata nella caduta dei petali, trasportati a terra dalla brezza primaverile, in una danza lenta e struggente che è facile osservare anche alle nostre latitudini. La breve vita dei fiori di ciliegio si lega fortemente alla simbologia delle filosofie orientali, uno dei punti cardine delle quali è l'impermanenza, cioè la transitorietà di tutte le cose. Accettare questa verità porta a vivere serenamente, senza attaccamento, secondo il fluire del tempo e il circolo della vita che si deve, necessariamente, concludere con un passaggio oltre. Ma non è una filosofia triste o passiva. Al contrario, è la massima espressione del vivere consapevole. Non a caso, il sakura si accosta al bushido, il codice cavalleresco dei Samurai, guerrieri pronti a lasciare la vita in nome di ideali etici e nobili, staccandosi da essa come fiori dai rami. Essi portavano un fiore di ciliegio scolpito sulle armature. E, in tempi più recenti, i kamikaze lo dipingevano sui propri aerei. Si può anche associare al mono no aware, un tipico concetto estetico giapponese che si traduce comunemente come "sensibilità delle cose" e che esprime proprio il contrasto tra il bello e la consapevolezza di quanto sia effimero. Un albero che racchiude in sé cultura, amore per la natura e filosofia di vita. E che ci fa viaggiare attraverso la spiritualità e la saggezza dell'Oriente.



NUOVI ARRIVI
PRIMAVERA-ESTATE
2021

WWW.ZEDSTORE.IT

ZED



Frosinone
Via Aldo Moro 131



ZED food

ORDINA ON-LINE
www.zedfood.it

RICEVI IL TUO CIBO A CASA IN POCHI MINUTI



100
MONTADITOS

IL GELATO
I CARUSO

a cura di **Biagio Cacciola**

IN MEMORIA DEL GENOCIDIO ARMENO DA PARTE DEI TURCHI NEL 1915

‘Alle prime luci dell’alba, faceva molto freddo. Erano giorni che mio padre non tornava a casa. Non ho fatto in tempo neanche a chiedere a mia madre dove fosse finito, i turchi avevano portato via pure lei. Non l’ho potuta abbracciare, prima di partire, anche se mi aveva promesso che mi avrebbe raggiunta dovunque. Non e mai arrivata, ed io non l’ho mai più vista. La strada era lunga, e bisognava continuare a camminare. Eravamo solo noi bambini ed alcuni nonni, all’inizio pensavo fosse solo un gioco, una passeggiata con gli altri. Ma ero stanca, camminavamo da giorni, quando mia sorella è rimasta indietro, dicono fosse svenuta, forse caduta, è sempre stata sbadata, inciampava sempre, mi hanno detto che aveva sete, ma l’acqua non c’era. La rivedremo presto mi disse mia cugina e mi trascinò via, dovevamo andare avanti o ci avrebbero abbandonati. Anche mia sorella non è mai arrivata. Sono tracce delle memorie di Bahia Boghossian, 14 anni, fuggita dalla cittadina armena di Marvin e accolta a Aleppo in Siria, dove ha vissuto fino alla morte. Era la nonna del giornalista siriano Naman Tarcha. Parlava poco forse a causa della sua età, ma aveva sempre gli occhi tristi. Quello che aveva visto e vissuto era impresso per sempre, e non poteva essere cancellato dalla sua memoria. Il 24 aprile e’ stato ricordato come il giorno della Memoria del genocidio del popolo armeno, compiuto per mano dei turchi durante il periodo ottomano. Tante zone armene erano sotto l’impero ottomano, ma i turchi guardavano con sospetto gli armeni, tutti cristiani, considerati miscredenti, grandi lavoratori e benestanti, imponendo loro tanti dazi e tasse. Ma poi iniziarono le persecuzioni, una sorta di vendetta per le sconfitte militari e accusarono gli armeni, nel 1915, di tradimento e di collaborazionismo con i russi. Dopo avere arrestato e poi giustiziato tutti gli intellettuali, scrittori, artisti, portarono via i maschi, lasciando sole donne, anziani e bambini. Oggi in quei villaggi abbandonati, un giorno territorio armeno, e’ proibito chiedere, vietato parlare, nessuno può

neanche alzare la voce per interrogarsi come mai chiese, conventi e abitazioni cristiane serrate e chiuse si trovano sotto il regime turco, senza ombra dei loro proprietari, con una chiara decisione di non restaurare questi siti, per cancellare la presenza armena. Pulizia etnica. Ha un nome specifico questo piano progettato e organizzato. Terrorizzare un intero popolo, svuotando interi villaggi, uccidendo gli adulti, fucilando gli uomini, per poi rapire le donne, violentate e crocifisse. Impressionante la foto che mostra una fila di donne nude innalzate sulla croce. Quella che non venne violentata da viva, lo fu da morta. La decisione del governo turco, era annientare tutti gli armeni. Dunque chi non muore per strada, di fame e di sete, viene poi sepolto vivo, gettato nelle fosse comuni, o annegato in acqua, e allora i capi villaggi di tutto quel territorio, invitarono gli abitanti a non bere più l’acqua dell’Eufrate, contaminato dai corpi delle vittime, che si era trasformato in un fiume di sangue. Gli anziani e i bambini scampati furono costretti a mettersi in cammino, verso il deserto siriano. Le città di Raqqa fino al nord di Aleppo erano le tappe obbligatorie delle carovane. I siriani, vedendo la crudeltà dei turchi, non esitarono a mettersi contro quelli che spacciavano per loro fratelli di fede musulmana. Tante tribù e famiglie iniziarono a nascondere gli armeni tra i loro figli. Molte di queste famiglie erano di Aleppo, nonostante i tempi duri. Oggi si chiama Midal (piazza in arabo) ma allora era un terreno di circa sette ettari appartenente al signor Haj Mussa, un benestante musulmano che donò questo terreno per costruire baracche e accogliere i sopravvissuti al genocidio dei turchi. Barraccopoli Midal che per la tenacia e l’intelligenza di quella gente, diventò un grande quartiere di Aleppo. Nel 1921 gli armeni ad Aleppo erano circa settantamila, su duecentomila abitanti. La nonna materna di Naman, come tanti armeni sopravvissuti al genocidio, inizio una nuova vita, senza mai dimenticare.



Business Partner



SOSTITUISCI LA TUA CALDAIA

APPROFITTA DELLO SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA DEL 65%

PAGHI SOLO IL 35%

INVECE DI
2160€

SOLO A:
756€

Tutto compreso:

- Sopralluogo
- Smontaggio vecchia caldaia
- Installazione Caldaia
- Scarico Fumi
- Cronotermostato
- Lavaggio
- Garanzia



BAXI

Ferrol

Per chi aderirà all'offerta,
sconto su tariffe di luce e
gas domestico



Per info:
0775.96 11 15



Piazza Martiri di Valle Rotonda, 10 - Frosinone

Frosinone - Ceccano - Alatri - Atina



a cura di **Alfio Mirone**
Ricercatore di Eccellenze

STRAVOLGERE IL PALCOSCENICO

Così esordisce Filippo Colapietro lo Chef di AGAPE Bistrot Frosinone a cui l'imprenditore della ristorazione Daniele Vellucci ha dato la responsabilità per questa nuova apertura nel pieno centro di Frosinone ai piedi del Grattacielo.

Filippo viene da una importante esperienza pluriennale allo Sheraton Roma Hotel & Conference Center ed è proprio Daniele Vellucci a volerlo fortemente per le sue idee innovative e per dare una nuova linfa a questa città.

Il mio impatto con lo Chef è stato subito di grande stima, mettersi in discussione davanti alla clientela è più unico che raro, visto che tutti i giorni a pranzo e cena, mentre crea i suoi piatti caldi e freddi, organizza uno Show Cooking per mostrare una preparazione, che in genere sarà il piatto del giorno.

Mentre per lo Show Cooking serale lo Chef si armerà di microfono per spiegare tutta la preparazione passaggio per passaggio della pietanza.

Siete tutti invitati, tutti possono partecipare e imparare nuovi piatti.

E' un fiume in piena, le iniziative saranno tante a partire dalla colazione, con una varietà di dolci fatti

in casa, passando per una vasta gamma di Croissanterie artigianale (per gli appassionati anche quella francese). Ovviamente ci sarà l'angolo Gluten Free per gli intolleranti. Altra importante

iniziativa è quella di proporre l'AMERICAN BREAKFAST: la colazione che dà energie per affrontare la giornata.

La tipica colazione americana comprende succo d'arancia, frutta fresca, cereali, French toast, formaggi, uova in tante preparazioni talvolta con bacon o prosciutto cotto e, dolci come pancakes con sciroppo d'acero oppure muffin il tutto accompagnato da un caffè lungo o tè.

Passiamo al pranzo con il Buffet caldo e freddo dove il commensale ha la possibilità di comporsi i piatti come fosse un vero POKE'.



In serata propongono una vasta scelta di aperitivi e cocktail e per la cena tante belle sorprese.

Non vogliono svelare tutte le iniziative, solo che il cliente sia curioso e appassionato della buona cucina per far passare dei bei momenti culinari. Quello che vogliono trasmettere al cliente è l'innovazione accompagnata dalla qualità della materia prima con cui preparano tutti i piatti.

Ultima iniziativa è quella del sabato e della domenica dove propongono il Brunch per rendere più conviviale e rilassante il weekend.



Foto a cura Akrasia Creations



ÀGAPÉ

Bistrot | Caffè | Lounge

a cura della Dr.ssa Marcella Ciapetti



LA BENDA È SULLE COMPETENZE

Una studentessa di 15 anni bendata, davanti ad uno schermo. L'immagine è inquietante. Negli ultimi mesi ho incontrato diversi giovani che, appesantiti emotivamente e fisicamente dalla didattica a distanza, hanno scelto di condividere emozioni, stanchezza, paura, disorientamento, tensioni, incertezze. Proprio due giorni fa ho ricevuto un messaggio vocale di una giovane in preda alla disperazione. Doveva sostenere un'interrogazione, stava andando bene ma è stata accusata di "imbroglio". Lei mi diceva: "Perché? Perché non si fidano, perché mettono in dubbio la mia serietà, io che sto distruggendomi per dare il massimo, io che ce la sto mettendo davvero tutta. Sono stanca, delusa, non ce la faccio più ...".

Diciamoci la verità, chi non ha mai cercato di trovare quegli escamotage che tutti conosciamo per una sufficienza o poco più! Il punto è un altro: c'è necessità, ovviamente, di formare i nostri giovani ad avere una coscienza didattica, una seria responsabilità nei riguardi del loro lavoro, ma c'è anche necessità che una figura di riferimento sia conscia delle conseguenze che certe dinamiche possono innescare in un giovane. Un docente in grado di instaurare con

l'allievo un legame emotivamente adeguato, basato sulla fiducia e il rispetto, godrà di feedback positivi. I ragazzi sanno riconoscere chi ha riposto fiducia in loro, chi li rispetta e li ascolta, chi sa andare oltre il manifesto cercando di cogliere segnali e dinamiche che i giovani stessi trasmettono e che sono fondamentali per conoscerli.

La benda spesso è sulle competenze emotive, sulla non consapevolezza della frustrazione che può provare un giovane di fronte a certe dinamiche e su quanto tutto questo comprometta una serena formazione. "Invitare" un giovane a bendarsi vuol dire "non mi fido di te", non ti ritengo serio e responsabile. Così facendo, come possono i giovani fidarsi degli adulti, di chi dovrebbe dar loro sani esempi? Un docente non ha bisogno di bende; se competente, saprà rintracciare i segnali di cui ha bisogno, nel pieno rispetto dell'altro, per accompagnare un giovane a venire alla luce.

Si ascoltano i giovani quando accadono certe assurdità... e il resto del tempo? Quando li ascoltiamo?



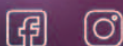
CHIARA D.

YOUNIQUE

SPRING/SUMMER 2021

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone

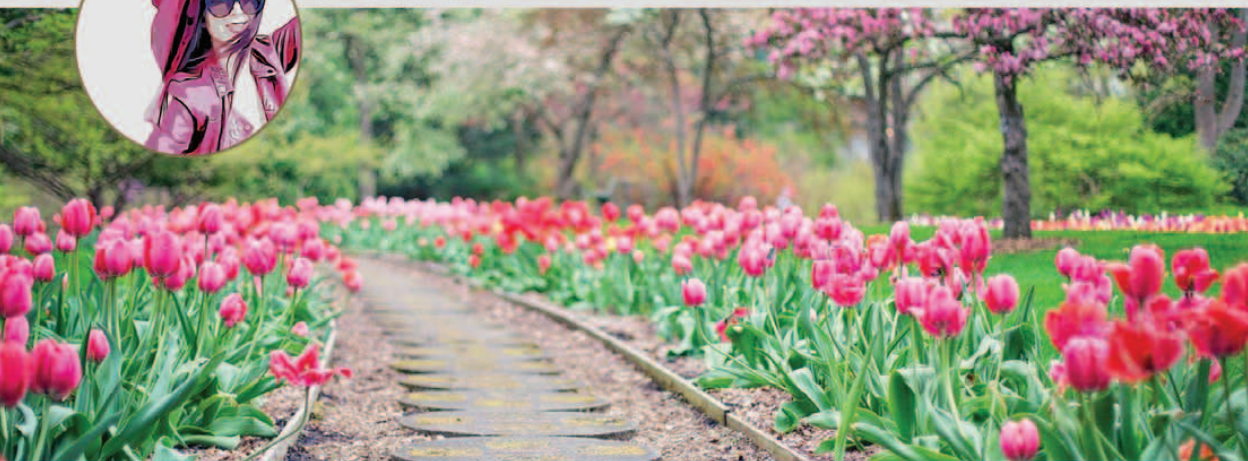
PHONE: +39 0775 854279 | www.chiarad.it | info@chiarad.it



Picture by CIRCOLO 1901



a cura di Michela Testani



COME IN UN GIARDINO

C'era una volta un variopinto giardino rigoglioso delle più inimmaginabili meraviglie. Una smisurata piana di colori riassunta nell'energizzante spettacolo di armoniose corolle aperte al cielo. Giovani arbusti sofisticati germogli maestosi oleandri ciascuno ad inebriare a diffondere la propria essenza nel breve tempo di appartenenza alla vita. Nascere, crescere, splendere e poi appassire.

Un delicato battito racchiuso dentro il cuore di ciascun bocciolo.

Un giorno, a pochi passi da quella aiuola felice, una compagnia di scellerati corvi incuriositi da tanta luce decise di volare oltre quelle vette e raggiungere la piana. Dinanzi tanto splendore scelsero di insediarsi nidificando le proprie oscure intenzioni. Ciascun uccello smanioso della sua parte iniziò a percuotere rami fino a farli spezzare, giunsero anche gli storni che deturparono ogni frutto riducendolo a brandelli e lasciandoli cadere a terra.

Infine la talpa che tirò fuori dal terriccio tutte le radici degli alberi e nella sua folle corsa coinvolse anche la volpe che affamata rincorse gli storni calpestando rovinosamente ogni fiore e piccolo germoglio diseredandoli di un futuro.

Tutto appassì lentamente.

Tutto morì lentamente.

Quando non ci curiamo di noi tutto quello che ci appartiene è destinato a morire.

Siamo come il seme amorevolmente adagiato

sulla zolla di terra ancora incolta.

Un piccolo bocciolo pronto a sfiorire a sprigionare la propria essenza, quell'espressione di noi che caratterizza la nostra vita inebriando ciò che la circonda di tutta la bellezza che le appartiene. Un lento germogliare nell'incessante crescere e fiorire del giardino della nostra esistenza.

Ma noi dobbiamo imparare a proteggere ciascuna nostra gemma.

Ci sono veleni che sopraggiungono inavvertitamente e si insidiano nelle nostre radici fino a farle morire.

Il pessimismo lo sconcerto la delusione la rabbia diventano corvi inappagabili che stallano come silenziosi parassiti nelle nostre teste.

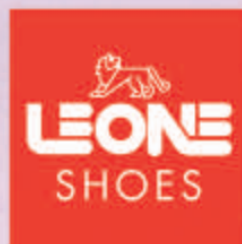
Lo stesso tempo che ora stiamo vivendo ci pone davanti ad uno dei più pericolosi veleni quello che ha cancellato e nascosto ogni nostro sorriso, un veleno in grado di devastare un intero giardino e che attacca in modo subdolo la terra defraudata della sua più grande ricchezza perché colpita al cuore "la vita".

La nostra salvezza è in parte racchiusa nell'antipodo più naturale al mondo: l'amore. Se torneremo ad amare a prenderci cura gli uni degli altri ogni giardino tornerà a risplendere di tutta la sua magnificenza ma perché questo accada è necessaria una consapevolezza ed una coscienza comune perché **"nessuno si salva da solo"**.



PRIMI PASSI PRIMI APPLAUSI!

**.ME CONTRO TE
.BIOMECHANICS
.SAUCONY
.BALDUCCI
.HOGAN
.ZECCHINO D'ORO
.BIRKENSTOCK
.PREMIATA
.FILA**



Negozio specializzato bimbi



FROSINONE

• Corso della Repubblica 111-119

• Via Adige, 35

www.leoneshoes.it



a cura dello Chef **Diego Monticelli** – Ristorante dell'Adriatico



Un primo molto leggero che non prevede soffritto. Piatto di origine povera e dalla preparazione semplice, protagonista indiscusso della cucina portoghese, è tornato in auge negli ultimi anni divenendo, se vogliamo, una pietanza succulenta. Io lo trovo particolarmente allettante, tanto che tanti miei piatti sono a base di Baccalà...ma ciò che non deve essere sottovalutato sono i tempi di cottura. Facendolo cuocere troppo, infatti, si rischia di indurirlo eccessivamente, diventando immangiabile. E' consigliabile dunque, a differenza dello stoccafisso, farlo cuocere brevemente.

Ingredienti

- 250 grammi di Tuffoli (io per il mio ristorante uso pasta Mancini)
- 300 grammi di cuore di Baccalà dissalato
- La buccia di un bergamotto
- Erbe fresche (Timo all'arancio, menta, origano, finocchietto selvatico)

TUFFOLI CON BACCALÀ IN ACQUA COTTURA, SCORZE DI BERGAMOTTO E ERBE FRESCHE

Procedimento

1. Pulire bene il pesce: eliminare pelle e lisce e lavarlo delicatamente. Adesso versare in una pentola abbondante acqua e portarla a bollire. Fare cuocere il baccalà al suo interno per circa 15 minuti a fuoco spento con la buccia di mezzo bergamotto. Coprire con il coperchio. Scolarlo quindi e tagliarlo a pezzi.
2. Cucinate la pasta e quando mancheranno 2 minuti alla fine della cottura trasferitela nella padella mantecando con l'acqua di cottura del baccalà e olio extra vergine. Aggiungere uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciarlo fino a fine cottura. Continuare a risottare la pasta fino ad ottenere la giusta emulsione.
3. Una volta ottenuto il risultato desiderato impiattare e completare il piatto con i tranci di baccalà in acqua cottura, la scorza di bergamotto grattugiata e le erbe fresche. Terminiamo con un giro di olio extra vergine.

Buon Appetito

Dalla nostra carta degli Oli consigliamo un Olio Evo di Bovile Ernica del Frantoio Cerquozzi Nico

Dalla nostra carta dei vini un Biodinamico di Ds Bio di Pescosolido il "Matre"



cucina
MARINARA



Via R. Tuzj, 23, SORA • 0776.1801288 - 334.1956572
www.ristorantedelladriatico.it



A cura dello Chef **Fabrizio Bertucci**

LE POLPETTE: FINGER, ANTIPASTO O SECONDO?

Partiamo da una certezza: le polpette non le ha inventate mia nonna. E neanche la vostra.

La teoria più accreditata le vede nascere in Persia con il nome di KOFTA, carne pestata.

Poi si estendono al medio oriente dopo l'occupazione araba con il nome di BONADIQ, pestate al mortaio con spezie varie, per poi arrivare in Europa quando gli arabi conquistano la Spagna, le ALBONDIGAS.

Ne parla Apicio che le condisce con mirto, vino rosso, garum e le insacca nell'omento (la rete di maiale, quella dei fegatelli, per intenderci), mentre Maestro Martino, nel suo "Libro de arte coquinaria" per la prima volta usa il termine POLPETTE. Le consacra Pellegrino Artusi ne "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene".

Insomma, di carne, di verdure, di pesce, con il calice di benvenuto, o per antipasto, fino al secondo, ce ne sono per tutti i gusti.

E allora allacciate il grembiule e venite in cucina con me, ne facciamo un paio delle mie!

POLPETTE DI CINTA SENESE:

Fate un macinato di polpa di suino di cinta senese. Salate, pepate e aromatizzate con spezie ed erbe aromatiche (timo, rosmarino, salvia).

Formate le polpette delle dimensioni desiderate. Scottatele in padella calda in olio extravergine di oliva e aglio imbiandito.

Sfumate con vino bianco e cuocete per 10\15 minuti. Qui le propongo su un cremoso di fagioli cannellini DOP di Atina e le guarnisco con castagne tostate, menta e un giro di olio evo a crudo del Frantoio Cerquozzi.

Per questo piatto propongo un Rosè, il Gizzliello di Palazzo Tronconi, Uva: Lecinaro

Buon appetito!



POLPETTE DI BACCALA':

Lavate bene i tranci di baccalà praticando molti risciacqui, al fine di limitarne la sapidità.

Aglione, olio evo e porro a soffriggere.

Scottare il baccalà su entrambi i lati e sfumare con vino bianco.

Quando svanisce il sentore di alcol, ricoprire il baccalà con 50% di latte e 50% di panna liquida, salare e pepare, coperchio e cottura lenta dai 30 ai 40 minuti.

Frullare e raffreddare. Farne polpette (la misura la scegliete voi a seconda della portata).

Poi si frigge con i classici tre passaggi, farina, uovo e pangrattato.

Io le servo pucciate in una salsa di pomodoro con uvetta e pinoli.

Per questo piatto propongo un abbinamento con il Kius di Marco Carpineti. Uva: bellone bianco, metodo classico.





Tutti i nostri prodotti sono



I MIEI BARBECUE

Le carni che proponiamo si adattano alla perfezione alla cottura su fiamma viva

La BBQ consigliato da **Davide Cecconi** comprende:

- Costate di bovino
- Bistecca alla Fiorentina
- Bistecca Tomahawk
- Hamburger di scottona
- Tagliata di scottona
- Costine • Spiedini • Salsiccia



LA GRANDEZZA DEL LAVORO
È ALL'INTERNO DELL'UOMO



Via Anime Sante, 43 • 03023 Ceccano (FR) • Tel. 0775.60.18.92
www.macelleriacecconi.com • info@macelleriacecconi.com

La Master Class di **Paolo Parravano**

La storia di **Paolo Parravano** inizia dal lontano 1988 come Fornaio. Nel 2004 apre la prima pizzeria e nel 2010 la seconda.

Dopo aver conseguito diverse **Formazioni nel settore della Panificazione** si posiziona in affiancamento come consulente Tecnico nel settore delle Farine alimentari e a supporto di avviamento attività.

E' così che nasce in Paolo l'esigenza di divulgare la Formazione Professionale dando vita ad "**Academy Polselli The Italia Pizza Style**". Un centro di formazione per percorsi brevi, medi, lunghi e per specializzandi nel settore della panificazione e pizzeria.

Oltre ai laboratori didattici organizzati professionalmente da Grossimpianti, leader nelle attrezzature professionali, i laboratori si avvalgono, nel rispetto della tradizione, di una continua ricerca e sviluppo delle materie prime, garantendo continuità, progresso ed una crescita trasmessa tramite seminari, corsi e workshop.

Nei suoi corsi vengono trattate tutte le discipline del settore, con tecniche innovative ed attrezzature di ultima generazione disposte nel laboratorio Accademico.

L'azienda Molino Polselli, da oltre 50 anni presente sul mercato Nazionale e Internazionale, coprendo la distribuzione in oltre 40 Nazione al Mondo, è partner ufficiale della nostra formazione.





MASTER CLASS

PIZZAIOLO



SERIETÀ



ESPERIENZA



INNOVAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE
CONSULENZA A DOMICILIO
AVVIAMENTO START-UP

Discipline trattate
Pizza Tonda Romana
Pizza classica all'italiana
Pizza Napoletana
Pizza Contemporanea Napoletana

Pizza in Teglia Romana
Pizza in Pala Romana
Pinza
Panetteria
Lievitazione con prefermenti
Impasti alternativi



PAOLOPARRAVANO

Contattami

+39 338 284 4773

parravanopa@gmail.com



Come organizzare una mise en place per una **cena Sushi**



La tavola giapponese, equilibrio e semplicità

La cultura giapponese e le sue tradizioni culinarie sono sempre più diffuse, anche da noi. Organizzare una cena in questo mood significa voler per creare un'atmosfera calorosa e di relax, da condividere con i propri familiari o amici. Vediamo insieme a noi di UMAMI come richiamare l'armonia orientale nel preparare una tavola giapponese.

Semplicità ed essenzialità

Lo stile giapponese è, senza dubbio, caratterizzato dall'essenzialità e la tavola viene apparecchiata in maniera decisamente minimal: pochissime porcellane e oggetti sul piano.

Già questo accorgimento sarà fondamentale per avere un effetto in stile giapponese. Prima ancora di decidere che cosa servire a tavola da mangiare, dedicate un po' del vostro tempo a curare l'ambiente e l'atmosfera.

Equilibrio tra le forme nella tavola giapponese

Perfetti i tavoli in legno o in vimini. Questa è l'occasione giusta per poter usare anche tavolini più bassi con comodi cuscini su cui sedersi.

La tavola non andrà coperta con una tovaglia, in modo da mettere in risalto al meglio tutti gli altri elementi. Preferite delle tovaglie in tessuto naturale, cotone e lino principalmente o in bambù.

Scegliete piatti dalle forme geometriche, rigorose, semplici, tipiche della tradizione giapponese. Saranno perfetti in porcellana bianca e nera, quadrati e rettangolari di diverse dimensioni.

Forme geometriche o, comunque, essenziali senza decorazioni anche per i bicchieri. Per ogni commensale preparate una ciotola per contenere le salse, nella quali intingerà il sushi e sashimi.

Non potranno mancare le tradizionali bacchette fatte generalmente in bambù, le hashi, che andranno posizionate di fronte o a lato del piatto e andranno appoggiate su un apposito sostegno, hashioki, per evitare di metterle a contatto con il tavolo o la tovaglietta. Se servite una zuppa ricordatevi il tipico cucchiaino di ceramica.

Per concludere correttamente la preparazione di una tavola giapponese posizionate le salse, spezie e i piatti con le pietanze al centro, in perfetto stile giapponese.

Centrotavola in stile giapponese

Anche il centrotavola deve ricordare semplicità e tradizione.

Simbolo di eleganza senza dubbio l'orchidea, che potete mettere in un bicchierino a ogni posto tavola anche come segnaposto.

Oppure realizzate dei piccoli "sushi" fioriti, sempre con fiori dalle linee pulite e raffinate o, perché no, un piccolo giardino zen con fine sabbia e qualche piccolo sasso grigio o bianco, posizionati su un vassoio sempre di legno, pietra o porcellana.

Aggiungete pure qualche candela, non profumata per non disturbare gli ospiti, e poi una teiera e delle tazzine da tè, a simboleggiare la più antica delle tradizioni asiatiche, la cerimonia del tè.

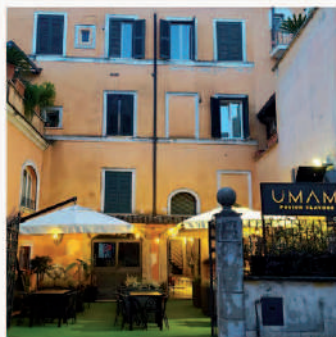


UMAMI

FUSION FLAVOUR

È

PIÙ SAPORE, ELEGANZA, STILE, PUNTO D'INCONTRO



IL NOSTRO BELLISSIMO ANGOLO VERDE ALL'APERTO
VI ASPETTA

UMAMI

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





a cura di
Giovanni Castellucci
 Guida associata AIGAE Associazione
 Italiana Guide Ambientali
 Escursionistiche
 info e contatti: 346.5152259
 micro.cosmo.85@gmail.com



dei tesori naturalistici del Lazio

Tra gli itinerari più suggestivi del basso Lazio, le Gole del Melfa, rappresentano un'area wilderness per eccellenza, offrendo all'escursionista scorci selvaggi che comunicano l'essenza delle forze naturali. Un canyon carsico, lungo circa 14 Km, scolpito dalle acque color turchese del Fiume Melfa, corso d'acqua che trae origine dalle propaggini montuose della Val Canneto, nel versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, e sfocia nel Fiume Liri nelle prossimità del paese di Roccasecca. L'escursione prende inizio dalla località Montecoccioli, borgo fantasma tra il comune di Arpino e il comune di Santopadre, antica testimonianza di un insediamento rurale.



della macchia mediterranea e l'impronta delle vecchie generazioni contadine, fatte di muri a secco, vecchie abitazioni e sistemazioni agrarie.

La visuale si apre sulle pendici montuose del Massiccio del Monte Cairo, con il serpeggiante

GOLE DEL MELFA

La prima parte del percorso si sviluppa in discesa su di una carrareccia dal fondo breccioso, tra aree boschive in espansione e relitti di vecchi uliveti che provano a sopravvivere nella boscaglia.

Dopo circa tre chilometri dall'inizio, il sentiero si riconnette al "Cammino di S.Benedetto" nel tratto Arpino-Roccasecca, carrareccia che continua la



sua discesa verso la località Pietraia, vallata tuttora parzialmente abitata e coltivata. Il paesaggio muta continuamente sotto i nostri passi, un mosaico di terre a tratti brulle, a tratti boscate, con i connotati

canyon che si sviluppa sotto il versante occidentale; si affronta l'ultimo chilometro in discesa su una vecchia mulattiera pietrosa, che sfocia direttamente sul "Tracciolino". Quest'ultimo rappresenta un antico collegamento viario tra la Valle di Comino e la Valle del Liri, oggi chiuso al traffico, percorribile solo a piedi o in bici, ma con il suo tortuoso percorso asseconda la sinuosità del fiume Melfa che scorre sul fondo della valle e regala suggestive panoramiche.

Le Gole del Melfa, con le sue pareti rocciose a picco sul fiume, le polle d'acqua e le marmitte fluviali, i boschi termofili di leccio, gli estesi arbusteti, rappresentano l'habitat ideale per i rapaci, come falchi, nibbi, aquile



segue a pag. 49

DF GOCCE

LIQUORI & DISTILLATI



WWW.DFGOCCE.COM



a cura di Marco Lauri

ACQUISTI, TRA FISICO E DIGITALE

Spesso si parla di acquisti offline e online come se fossero in contrapposizione, ma la realtà è un po' più complessa di così. Soprattutto, possiamo utilizzare i canali web a nostro vantaggio.

In questo approfondimento vedremo come sono cambiate le abitudini digitali degli italiani nel 2020 e come supportare al meglio un cliente "ibrido", che nella sua customer journey si muove sia negli spazi fisici che in quelli virtuali. Il digital strategist Vincenzo Cosenza si è chiesto quale impatto abbia avuto il 2020 sull'uso della rete, l'e-commerce, l'intrattenimento e i servizi di videoconferenza.

In generale, il 2020 ha accelerato la digitalizzazione degli italiani. Il traffico sulla rete fissa è aumentato «del +90% a marzo e +80% ad aprile rispetto agli stessi periodi del 2019».

Dati simili a quelli del Centro Studi TIM, che sempre a marzo ha registrato «un aumento complessivo di oltre il 90% dei volumi sulla rete fissa e una crescita di oltre il 30% su quello mobile».

Molte più persone hanno cominciato a "stare" sul web, a usare strumenti digitali come le app per le videoconferenze (Zoom, per dire, è stata una delle più scaricate del 2020), a prendere dimestichezza con nuove tecnologie e a fare acquisti online.

Nei primi 5 mesi del 2020, 2 milioni di consumatori hanno comprato per la prima volta sul web: un numero triplicato rispetto al 2019 (dati di Netcomm Forum).

Le persone, però, non vanno online solo per fare acquisti.

È interessante quanto segnala, a questo proposito, Think with Google: «gli acquirenti preferiscono navigare e cercare online, anche se intendono acquistare in un negozio. L'83% degli acquirenti statunitensi che ha visitato un negozio nel corso dell'ultima settimana ha dichiarato di aver utilizzato prima la ricerca online. Se si considerano anche video e app, gli acquirenti che affermano di aver utilizzato le risorse online diventano il 93%».

Google ha anche calcolato quanto tempo al telefono passano i clienti quando si trovano in

negozio, registrando un aumento del 15% delle ricerche da dispositivi mobili.

Le informazioni vengono cercate prima e durante l'acquisto: sempre Think with Google ci dice che «il 50% degli acquirenti utilizza i video online mentre si trova in negozio per rivedere le informazioni su un prodotto prima di parlarne con un addetto alle vendite, in modo da ricordare che cosa comprare e altro ancora».

Sempre di più, quindi, i clienti si muovono in un contesto di omni-canalità: un contesto di progressiva scomparsa dei confini tra il mondo fisico e quello digitale, in cui i clienti usano tutti i canali messi a disposizione dal retailer e dal vendor. Dal punto vendita al sito, fino all'app.

A seconda dei loro comportamenti, possiamo distinguere i clienti omnicanale in due categorie:

- **Showroomer:** è il cliente che entra nel tuo negozio, guarda, prova e valuta i prodotti, e magari ti chiede anche alcuni dettagli. Una volta acquisite le informazioni che ritiene necessarie, esce dal negozio per continuare (e forse anche concludere) la propria esperienza d'acquisto online.

- **Webroomer:** è il cliente che cerca online il prodotto, naviga tra i vari e-commerce, guarda le recensioni su YouTube, chiede aiuto in un forum specializzato e si informa su quale sia il prezzo più vantaggioso. Dopo aver acquisito tutte le informazioni che gli servono e aver preso la decisione finale, entra nel negozio e conclude l'acquisto.

FROSINONE

 Via Aldo Moro 218
0775-211816

ALATRI

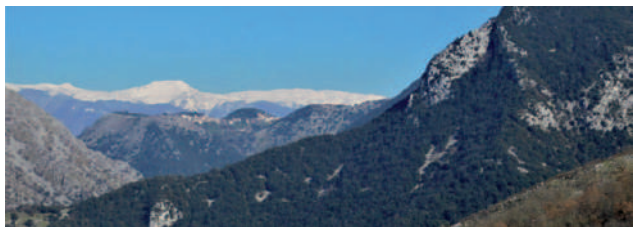
 Via Mediana Chiappitto 3
0775-487949




picco sulla valle, si intraprende sulla destra un sentiero che risale verso la valle Contieri, dalla quale una strada carrabile brecciata ricollega ad anello il percorso di partenza in località Pietraia.

reali, mammiferi come caprioli, cinghiali, lupi, anfibi come rana appenninica, salamandra e tante altre specie animali. Ad oggi il territorio delle gole non costituisce un'area protetta vera e propria, ma rientra nella rete ecologica europea Natura 2000, rappresentando un Sito di Importanza Comunitaria.

Continuando sul "Tracciolino" per circa un chilometro in direzione Roccasecca, in prossimità di uno dei caratteristici ponti a



Difficoltà: E (Escursionistico - Mediamente impegnativo)

Dislivello: 500 m

Durata: 5-6 h circa

Distanza a/r: 14 km

Periodo consigliato: Dall'autunno alla fine della primavera

Raccomandazioni: Il percorso è segnalato solo per alcuni tratti intermedi che rimarcano il Cammino di San Benedetto, per cui è sconsigliato avventurarsi senza aver studiato l'itinerario, o senza il supporto di una guida. Si consiglia un vestiario idoneo a strati, zaino, cappello, scarpe da escursionismo, viveri ed acqua (minimo 1,5 litri).



DONNICÒ, UNA BOTTIGLIA "DAL CARATTERE STORICO"

*Fregellae 2018 - il cui nome trae ispirazione dalla colonia romana più
Il suo nome trae ispirazione da Don Nicola Grossi, capo urbano della
guardia borbonica e protagonista, nel lontano 27 maggio 1849, di
una schermaglia tra la Guardia Urbana da lui comandata e Giuseppe
Garibaldi, sceso alla conquista dell'Italia meridionale: il palazzo storico
risalente al XVIII° secolo, che oggi è diventato l'agriturismo di Palazzo
Tronconi, fu proprio la sua casa.*

*In questo caso parliamo di un rosso dal color rubino intenso, un
Frusinate IGP, l'olivella è un vitigno per l'appunto a bacca nera.
Si tratta di viti di sei anni di età coltivate su un terreno tipicamente
calcareo - argilloso sempre con il metodo dell'agricoltura biodinamica:
fermentazione alcolica e malolattica spontanee con lieviti
indigeni all'interno di vasche di cemento, nessuna stabilizzazione,
chiarificazione o filtrazione.*

*L'affinamento avviene per 12 mesi in tonneaux usati di rovere francese
da 500 litri.*

*Dal profumo intenso, con note fruttate di ciliegia, prugne secche,
spezie di pepe, cioccolato e vaniglia, ha un corpo tondo e una struttura
elegantemente persistente.*

*Si abbina meravigliosamente con carne alla griglia, selvaggina,
tagliatelle al ragù.*

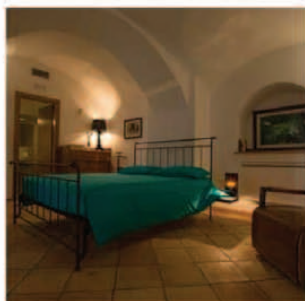
Marco Marrocco



Azienda Agricola Palazzo Tronconi - Via Corte Vecchia, 44 - 03032 Arce (FR),
Cell. +39 348 0117556 - E-mail: info@palazzotronconi.com - www.palazzotronconi.com



**Palazzo
TRONCONI**



**PRENOTA IL TUO PRANZO
E APERICENA IN VIGNA**



**Palazzo
TRONCONI**

0776/539678 | info@palazzotronconi.com | www.palazzotronconi.com

Via Corte Vecchia, 44 - Palazzo Tronconi
03032 Arce (Fr) Tel: +39 0776 539678



a cura della Chef designer **Fabrizia Ventura**

Laura Marciani è la PRESIDENTE APCI LAZIO e titolare insieme ai fratelli del noto Ristorante Hotel Degli Angeli a Magliano Sabina.

Una grande professionista e una grande donna.

Questo mese parleremo di un evento "CON IL CUORE NEL PIATTO" che Laura organizza da anni per beneficenza.

L'idea è sempre stata quella di organizzare una serata in cui i partecipanti potessero godere delle prelibatezze preparate da generosi cuochi in modo da contribuire alla raccolta fondi, sotto il cielo stellato di una serata estiva. Tutto questo è stato possibile ogni volta grazie alla generosa ospitalità di Laura Marciani e della famiglia Marciani tutta, nel Ristorante degli Angeli, a Magliano Sabina, e alla calorosa

partecipazione degli chef che intervengono ai fornelli.

Ogni anno chiamano a raccolta colleghi chef, pizzaioli, gelatai e pasticceri, ma anche artigianali del mondo enogastronomico per collaborare alla realizzazione di una serata estiva che ha il sapore di festa, ma il significato di impegno umano e sociale. Ciascuna edizione ha finanziato progetti diversi, tutti a cuore dell'organizzazione; le associazioni che nelle edizioni passate hanno visti devoluti i fondi raccolti sono state a favore dei bambini dell'Ospedale pediatrico di Roma Bambino Gesù. L'augurio di Laura, di APCI LAZIO è quello di riunirsi nuovamente insieme a tanti colleghi per questa serata del cuore la prossima estate.

STROZZAPRETI AI FICOCETTI



Ingredienti per 4 persone

- 300gr. ficocetti
- Pecorino semi stagionato sabino q.b.
- Olio extravergine qb
- Aglio fresco qb
- Sale e pepe di mulino. qb

Pasta fresca

- Strozzapreti
- Acqua e farina
- Preparare gli strozzapreti acqua e farina

Procedimento

Tagliare in quattro spicchi ogni ficocetto, ma non dovete assolutamente sbucciarli, la buccia risulta ancora dura perché non sono maturi ma una volta cotti diventano morbidi e succosi.

Li metti a stufare in un tegame coperto, a fuoco dolce, con olio, un po' di cipolla o cipolline fresche, tagliate sottili, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino di acqua per non farli attaccare. Condisci con un po' di sale e pepe.

Mondare i ficocetti e saltarli in padella con aglio e olio fino a quando non si saranno ammorbiditi. A questo punto portare a cottura la pasta e saltarla insieme ai ficocetti. A fuoco spento aggiungere il pecorino, evo a crudo e fiore di glicine

segue a pag. 55



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENDTECA



la storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria



LA.CAR. 2 srl NORCINERIA - Contrada Quattro Strade Patrica (FR)

Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821 www.lacar2norcineria.it

Sebastiani

Salumificio

S.r.l.

Unici
Produttori
della Venticina
Olevanese



NUOVO
PUNTO
VENDITA
a FIUGGI

Punti Vendita

Via 6 Giugno 24 • 00035 Olevano Romano (RM) • Via Maremmana sup. Km. 1
Via Guglielmo Milana, snc • Olevano Romano (RM) • presso Supermercato TuoDi
Via Prenestina Vecchia angolo Via Cupa snc • Fiuggi (FR) • presso Carrefour

Laboratorio e Punto Vendita

Via Maremmana sup. Km. 1 • 00035 Olevano Romano (RM) • Tel. 06 9564396

Tel. 334.8038193 • 393.7698658

www.salumificiosebastiani.it • norcineriasebastiani@gmail.com



IL RISTORANTE HOTEL DEGLI ANGELI E GASTRONOMIA MARCIANI

Il Ristorante Hotel Degli Angeli e Gastronomia Marciani offre alla clientela il meglio della qualità e dell'eccellenza. E' il frutto di anni di costante ricerca, sia in ambito culinario che nell'ospitalità.

L'accurata selezione dei prodotti in vendita nella Bottega della struttura, è composta da generose offerte delle amate terre della Sabina, che abbondano di genuinità e freschezza, elementi essenziali che sono alla base della loro cucina.

a cura dello Chef **Tony Di Nardo**

Come ogni ricetta della tradizione, esistono diverse versioni, un pò come gli Spaghetti alle vongole e gli Spaghetti con le cozze c'è la variante bianca e quella con pomodorini. C'è chi aggiunge polipetti, e toglie gli scampi. Quella che vi regalo è la Ricetta infallibile con cui conquisto tutti i miei clienti.

Uno **Spaghetto allo scoglio a regola d'arte, buono come al mio ristorante!**



Spaghetti allo scoglio

Ingredienti:

- 320 gr di spaghetti o linguine di ottima qualità (io pasta di gragnano)
- 1 kg di vongole
- 1 kg di cozze
- 300 gr di calamari
- 300 gr di gamberi o mazzancolle
- 7 - 8 scampi (facoltativo)
- 150 gr di pomodorini ciliegina
- 2 spicchi d'aglio
- olio extravergine
- 1 tazzina di vino bianco secco
- prezzemolo fresco
- sale

Preparazione:

1. In una pentola capiente aggiungete cozze e vongole pulite. Coprite con coperchio e fate aprire a fuoco dolce per 4 - 5 min coperte. Una volta aperte, sgusciatele un po' più della metà. Conservate quelle con la conchiglia.
2. In una padella molto ampia (dove poi andrete a realizzare il sugo) aggiungete 2 cucchiaini di olio, gamberi e scampi, fate cuocere a fuoco lento con coperchio per 5 minuti.
3. Lasciate raffreddare, come vedrete si sarà formato un gustoso sughetto arancione, un prezioso fondo di cottura che andrà ad insaporire i vostri spaghetti allo scoglio! Sgusciate i gamberi e gli scampi, facendo colare il sughetto contenente nelle teste e nella carcassa, direttamente nella padella.
4. Mettete da parte i crostacei sgusciati.

Sugo allo scoglio

5. Nella padella con il sughetto dei crostacei, aggiungete 2 cucchiaini di olio, gli spicchi di aglio sgusciati e leggermente schiacciati. Fate soffriggere 1 minuto, aggiungete gli anelli di calamari e una manciata di prezzemolo fresco tritato. Fate cuocere a fuoco medio per 5 minuti con coperchio; scoprite, sfumate con vino bianco a fiamma vivace fino ad asciugare il liquido.
6. Infine aggiungete i pomodorini, fate saltare a fuoco vivace per 2 minuti, aggiungete i crostacei e fate insaporire per 1 minuto. Aggiungete tutti i frutti di mare (quelli sgusciati e con la conchiglia), un'altra manciata di prezzemolo

e l'acqua filtrata di cozze e vongole.

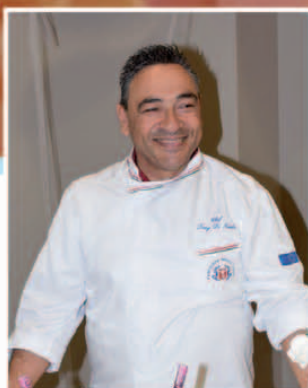
Coprite con coperchio e fate cuocere il sugo ai frutti di mare a fuoco molto basso per massimo 10 minuti. Scoprite e lasciate rapprendere il sughetto, che deve risultare denso, semi liquido.

7. Eliminate dalla padella i pomodorini e i frutti di mare, ponendo tutto da parte in un piatto.
8. Fate bollire acqua, calate la pasta e tiratela fuori appena raggiunta la metà del tempo indicato, dev'essere dura.
9. Scolate gli spaghetti direttamente nella padella con il sugo allo scoglio
10. Lasciate cuocere a fuoco medio dolce i minuti necessari che la pasta risulti al dente, cremosa e gustosa. Valutate se necessita di altro sale. Gli ultimi 5 minuti aggiungete un generoso filo d'olio, prezzemolo fresco, tutti i pesci e lasciate mantecare a fuoco vivace!

Ecco pronti gli Spaghetti allo scoglio! Cremosi e buoni come al Ristorante da Tony!



Tony e il mare



*Ristorante
da Tony*



Superstrada Cassino-Formia km. 20,600 - 03040 Ausonia (FR)
0776 953000 - 338 1803827 - ristorantedatony@hotmail.it



a cura della Sommelier **Sara Sepahi Hassanabadi**



D.S BIO MORE THAN ORGANIC

Il 2011 segna l'inizio di una avventura che ha portato oggi il giovanissimo Danilo Scenna ad affermarsi a pieni voti nel panorama vitivinicolo laziale, nazionale ed anche internazionale.

Siamo a Pescosolido e la sua azienda si chiama D.S Bio. Il suo pay off "more than organic" ci fa subito capire che la dedizione, la passione, la cognizione del ruolo della terra e della sua salvaguardia siano i capisaldi del suo lavoro

Danilo è sempre stato attratto ed appassionato dal mondo del vino perciò era solo una questione di tempo. Compie gli studi in Francia, dove si avvicina al concetto di Biodinamica, e poi decide di investire tutto ciò che può nel suo sogno di produrre vino. Sin da subito le difficoltà sono state quelle legate alla morfologia di un territorio privo di grandi estensioni e quindi la necessità di individuare tutti gli appezzamenti possibili. Ad oggi, infatti, l'azienda dispone di 2,5 ettari su 12 appezzamenti diversi; da questo è facile intuire la difficoltà logistica innanzitutto da affrontare. Ma non c'erano altri modi possibili e Danilo infatti non si è tirato indietro e ha deciso di proseguire.

Grazie ad una serie di incontri importanti, come Carlo Noro e l'enologo M. Lorenzetti, dopo anni di "preparazione" del terreno è riuscito finalmente nel 2016 a realizzare la prima vinificazione.

IL TEMPO: è questa la parola con la quale si deve fare subito un compromesso quando si decide di affrontare la biodinamica come ha fatto Danilo, perché la cosa più importante in biodinamica è innanzitutto il lavoro, di studio e ricerca continui, sul terreno

Un terreno che viene alimentato dall'apporto energetico di 15 essenze diverse tra graminacee e leguminose, consentendo la riduzione dell'utilizzo della chimica arricchendo però la pianta

E a proposito di piante Danilo ci mostra delle viti di Maturano che hanno 110 anni di vita e che continuano a produrre gemme. La meraviglia di una natura che qui in questa zona, è sopravvissuta grazie al "mutuo soccorso" tra le varie specie.

Concetto meraviglioso che ritroviamo appieno quando assaggiamo i suoi vini.

Vini puliti, complessi e strutturati, ma anche gastronomici e di grande personalità e persistenza.

Matre, blend di maturano, trebbiano e altri vitigni autoctoni

Arcaro, maturano in purezza

Volumnia, lecinaro, sangiovese e uva giulia

Sono i vini che dovete provare, diversi l'un l'altro ma con un filo conduttore che ha radici profonde in ciò che si cela in quel meraviglioso territorio, vini AUTENTICI come li definisce Danilo.

Diventa un cliente della prima private bank italiana



SANPAOLO INVEST

Private Banker

Sanpaolo Invest integra le nuove disposizioni nel suo modello di servizio di consulenza.

La nuova normativa si esprime in diversi ambiti della relazione con il cliente, comprendendo la gestione del catalogo prodotti, le procedure di adeguatezza delle operazioni fino alla trasparenza dei costi per il cliente.

Sanpaolo Invest ha recepito gli obiettivi della normativa con il minor impatto possibile sulla attività professionale dei consulenti finanziari.

Investimento in titoli

Semplicità, innovazione e controllo del rischio. Queste sono le parole chiave delle proposte SanPaolo Invest per l'investimento in titoli

Con la consulenza del tuo private banker puoi selezionare lo strumento finanziario più indicato alle tue esigenze tra le obbligazioni emesse dal Gruppo Intesa Sanpaolo ed i collocamenti azionari.

Il tuo private banker

Uno specialista che ti affianca giorno dopo giorno.

Per conoscerti, consigliarti e decidere insieme.

Gianluca Amorini

cell. 333.1110176

gianluca.amorini@spinvest.com

Per Informazioni:

Ufficio di Frosinone

P.zza De Matthaeis, snc
Tel 0775 884911 Fax 0775 270556





APERITIVANDO IN CITTÀ

JAPANESE UMAMI COCKTAIL: LA RICETTA ORIGINALE DEL DRINK CON DOSI E ABBINAMENTI

By Luca Palmigiani

UMAMI

FUSION FLAVOUR

Il Japanese Umami cocktail è un drink fresco e fruttato a base di Midori, il famoso liquore al melone, Gin e succo di limone, ideale per l'estate. Si tratta di un cocktail dal sapore pieno in cui predomina il melone, arricchito con il Gin per stemperare la dolcezza del Midori e la freschezza del succo di limone. Un cocktail relativamente giovane, quindi, ideale per un aperitivo fresco e leggero o come after dinner, da sorseggiare lentamente, così da gustarne tutte le sfumature.

Ingredienti

MIDORI 3 cl, GIN 3 cl, SUCCO DI LIMONE 3 cl
LIME 1 fettina

Procedimento

Spremete il succo da mezzo limone, filtratelo e versatelo nello shaker con il ghiaccio. Aggiungete anche il Midori e il Gin e agitate con movimenti circolari. Versate filtrando con lo stainer nella coppetta e guarnite con una fettina di lime, che potete sostituire con una fettina di limone.



Il Japanese Umami cocktail è un drink che si accompagna alla perfezione al filetto di salmone, in generale a secondi di pesce e a pietanze tipiche giapponesi. È però ottimo anche se abbinato ai dolci, come il crumble di mele ma anche a biscotti al cocco, dolcetti e torte in genere. Buon Aperitivo





Via Morolense snc - 03100 Frosinone
 Tel: +39 0775.292104/841014
 Fax: +39 0775.201594
 e-mail: gruppolazialebevande@libero.it

DISTRIBUZIONE DEI CANALI HORECA E SUPER HORECA





Via Migliara 54, Sx 970
Pontinia
Tel. 331 564 7184

12

RISTORANTE BELVEDERE 1933

Via Regina Margherita
Frascati (Roma)
(+39) 06 9419004

13



Piazza Cardelli, 5a
00186 Roma

06 6880 5145

14



Via di S. Eufemia, 19
+39 34 9889 2632

15

Hotel Ristorante degli Angeli

Località Madonna degli Angeli
02046 Magliano Sabina (Rieti)
Tel.: 074491377

16



16

14,15

ROMA

13

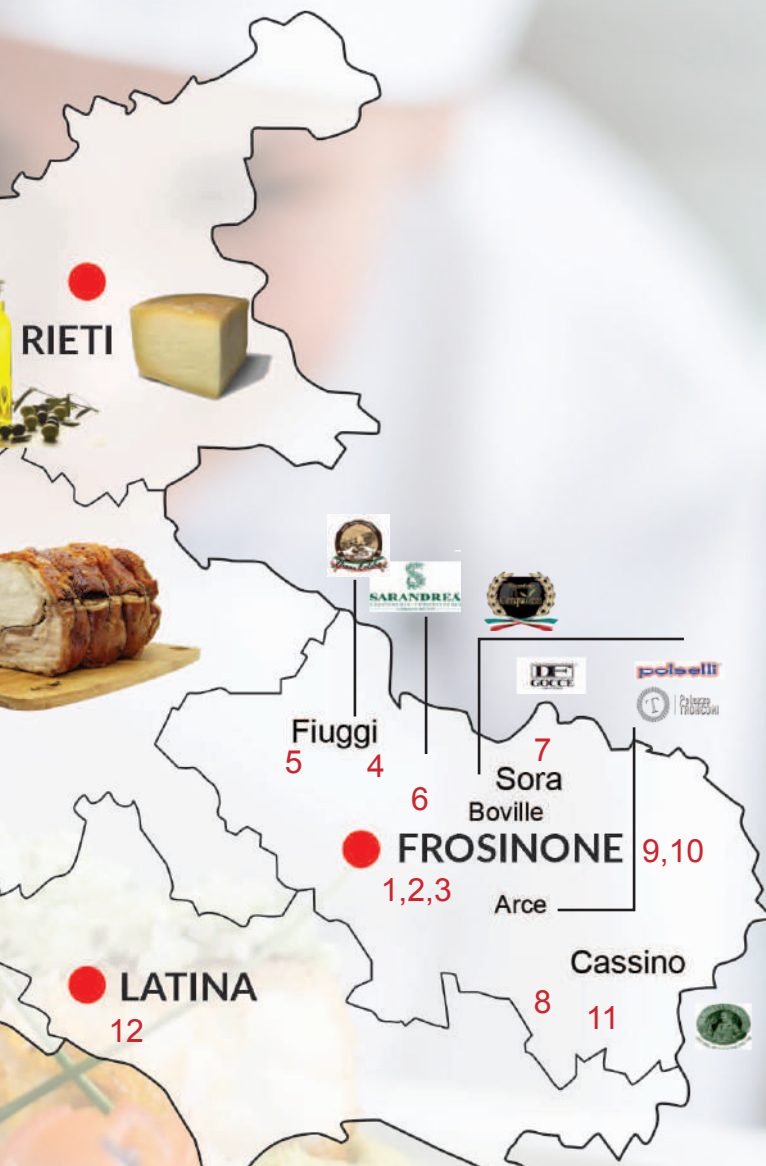


CIOCIARIA
& CUCINA
excellence
LAZIO

Entra nel Mondo di **Ciociaria&Cucina**
per avere la tua APP su misura
ad un prezzo in convenzione
info: **377.480.85.60**

E-Commerce - Menu digitale - Prenotazioni e ordini d'asporto





Tony
e il mare
*Superstrada Cassino-Formia
km. 20,600 - 03040 Ausonia (FR)
0776 953000 - 338 1803827

Le Cannardizie
— amiamo la nostra terra per tradizione —
Piazza Garibaldi s.n.c.
(Stretta della Posterula) / Atina - Frosinone
Tel. 0776.609297

il Vicolo

Via Planca - Atina (Fr)
Tel: +39 0776 628058 - 346 4945390

il Borgo
Sinceramente Cucina

Il Borgo - Via Roma 62 - Pontecorvo (FR)
Tel. 0776 742250



Via R. Tuzi, 23
Sora
+39 0776 1801288 - 334 1956572
www.ristorantedelladriatico.it

Sora Locì

Piazza Palestrina, 3
Veroli (FR)
Tel. 0775 238701



Via Del Soldato Ignato, 9
03014 Fiuggi (FR)
Tel. 347.3466202

Giuliana
ALBERGO - RISTORANTE

Via Borgo Sant'Angelo, 116
Guarcino (FR)
+39 0775 46144 | info@hotelgiuliana.it



Via Cavoni
03100 Frosinone
Tel.: +39348380892

UMAMI
FUSION FLAVOUR

Via Marco Minghetti
Frosinone | 0775 189 4351

Hosteria
al pepe rosa

Via Maccari 33 - Frosinone
Tel. 0775 961342

SCATENA LO **CHEF** CHE E' IN TE!



PER TE CHE VUOI VIVERE A PIENO LA TRADIZIONE ITALIANA.
TROVI TUTTE LE FARINE SU:

www.polselli.shop

QUALITA', SICUREZZA, LEGGEREZZA E NATURA PER TUTTE LE TUE RICETTE.
SCATENA FINALMENTE LA TUA CREATIVITA'!



- ✓ PIZZA
- ✓ DOLCI
- ✓ PASTA

- ✓ LINEA NATURALE
- ✓ MIX
- ✓ RICETTE SPECIALI

polsellishop 

la farina italiana a casa tua.