
MAGAZINE • GIUGNO21
CIOCIARIA
& CUCINA
excellence
LAZIO
Welcome reception system
a Fossanova di **Grossimpianti**
Nuovo modo di gustare il caffè a cura
di **Campetelli Caffè**
Linda Contreras ci racconta
Sermoneta
I sapori dell'Agropontino di
Viaggiando con Gusto
FRA' DIÀURE il vino per
l'estate di Palazzo Tronconi
"Una tira l'altra" di
Angelica Amodei
foto di Akrasia Creations



a cura della redazione Grossimpianti

WELCOME RECEPTION SYSTEM: UN NUOVO MODO DI FARE TURISMO

Nello splendido borgo medioevale di Fossanova è nata una nuova realtà nell'ambito della ricezione turistica.
L'idea è nata ripercorrendo idealmente i tempi in cui non ci si spostava per turismo ma al solo scopo di migliorare le proprie capacità intellettive e di crescita culturale.
Portato ai tempi odierni, poter viaggiare coordinati da una struttura ricettiva come il Welcome Reception System, consente di soddisfare i gusti e le curiosità del viaggiatore.
Ospitati nella splendida struttura incastonata nell'antico borgo che sorge intorno all'Abbazia, i turisti saranno accolti nel bar e ristorante dove potranno ricevere informazioni e consigli sul territorio.
Questa missione di Welcome Reception System non vuole ricoprire o sostituire il ruolo di operatore o guida turistica né di agente di viaggio; semplicemente sarà, per chi necessiterà di indicazioni, un facilitatore.
Il lavoro si racchiude nella passione per il proprio territorio e la sua cultura gastronomica e non.
Grossimpianti ha installato nella struttura ricettiva storica, una cucina interamente tecnologica e di altissima qualità con apparecchiature 4.0.
Progetto di cucina, formazione per le apparecchiature 4.0 dedicata al personale di cucina, arredamento in stile e consulenza specializzata sono i fiori all'occhiello che la Grossimpianti mette in campo per i suoi clienti più esigenti!
Il mondo, lui l'ha visto e vissuto sulla propria pelle, per questo porta con sé un bagaglio di conoscenze reali e quando "disegna" un viaggio, lo fa consapevole di cosa il viaggiatore troverà al proprio arrivo.
Il Travel Designer, come detto, si occupa soprattutto di scoprire luoghi e servizi nell'ambito del turismo e, nello specifico, si occupa delle seguenti mansioni:

- ricerca di laboratorio (prima selezione di città, strutture e servizi);
- ricerca esplorativa (entra in contatto con le strutture ed i nativi della zona selezionata e sperimenta in prima persona il viaggio che sta proponendo);
- conoscenza approfondita delle nuove tendenze in fatto di viaggi e di mercato del turismo;
- collaborazione con altri professionisti del settore per fornire un'offerta sempre più esclusiva e specializzata;
- Progettazione e stesura dell'itinerario di viaggio.

Ma facciamo ulteriore chiarezza.
Il travel designer non essendo un tour operator o un agente di viaggio, non effettua nessuna prestazione a nome del cliente. Pertanto se decidi di affidarti per il tuo viaggio a un travel designer dovrai occuparti personalmente delle prenotazioni. Con il nostro servizio riceverai il diario di viaggio interattivo, che oltre a guidarti per l'intera durata del tuo viaggio tramite informazioni dettagliate e tasti di navigazione, ti permetterà anche di prenotare comodamente, attraverso i tasti di prenotazione integrati al suo interno, tutte le strutture, le attività e i voli che abbiamo selezionato per te.
Se non hai dimestichezza con le prenotazioni online, molti travel designer si affidano, unicamente per le prenotazioni, alle agenzie viaggi. Nel nostro caso, su richiesta del cliente ci affidiamo ad una agenzia viaggi con cui collaboriamo in queste casistiche.
Il travel designer non fa intermediazione, pertanto non percepisce nessuna commissione dai fornitori che consiglia, ma questi sono frutto di esperienze personali e ricerche web orientate a trovare per il cliente il miglior rapporto qualità prezzo.
Il travel designer non offre assistenza nè durante nè dopo il viaggio, in quanto il suo servizio si limita alla creazione dell'itinerario personalizzato. Se sei interessato ad avere assistenza devi rivolgerti a agenzie viaggi o tour operator.









Welcome
Reception System



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

APERITIVANDO IN CITTÀ

PUMPKENYA

Kenya Nanyuki Cheetah
Questo cocktail ci porta a 2000 mt per scoprire uno tra i migliori caffè Arabica
Uno Specialty da gustare per immergersi in sapori e aromi che vi faranno innamorare



Ingredienti
Caffè monorigine Kenya AA
30ml Real Pumpkin Syrup
Orange zest
Panna layer
200ml di acqua
Bicchiere vetro grande

Procedimento
Preparare il caffè monorigine, inserire in uno shaker, ghiaccio a cubi, 30 ml di Real Punpkin Syrup e una buccia d'arancia premuta per fare fuoriuscire gli oli essenziali.
Aggiungere in fine il caffè estratto e shakerare per circa 10 secondi.
Filtrare il tutto in un bicchiere senza ghiaccio ed aggiungere la panna Layer.
Guarniere con una fetta d'arancia essiccata e semi di zucca.

Kenya Nanyuki Cheetah è in confezioni da 250 gr, un eccellente caffè coltivato a 2000mt con metodo di lavorazione lavato. Dal corpo setoso abbraccia una ricca e complessa aromaticità. Si caratterizza per spiccate note di arancia e cedro che lasciano spazio alla dolcezza della pesca e alla vivacità dello zenzero.
Il Japansese 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

Campetelli CAFFE'

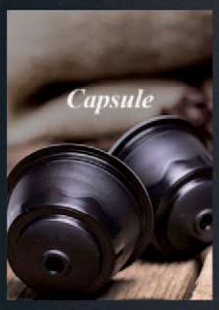


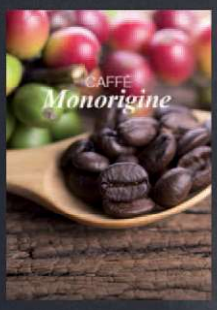


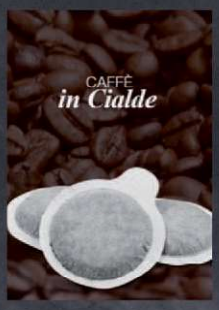


Campetelli CAFFE'

Un mondo in un chicco











www.caffecampetelli.com

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

DF®
GOCCE



GRAPPA 18
DF GOCCE
GRAN RISERVA...

THE BEST
OR NOTHING

www.dfgocce.com

D.F.G. srl • Via Camminate, 64 • Posta Fibreno FR Italy • 333.1518098 - 327.2349853

Anno 6 N.5 GIUGNO 2021

CIOCIARIA & CUCINA excellence

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

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. 0775.189.37.78 - 377.480.85.60

ciociariaecucina@gmail.com
www.ciociariaecucina.it/magazine



INDICE

8 L'editoriale di Confagricoltura
10 Cibo di Stagione
13 Parliamo con la natura
14 I Percorsi del Lazio
18 Viaggiando con gusto
25 Sport Latina
26 In Salute
27 Come Alimentarsi
28 Viaggi Diversi
30 I racconti della quarantena
32 La Car: la Storia di 3 generazioni
34 Storie di tutti i giorni
36 Ricordati... di te...
38 Quello che mangi fa la differenza
40 Allacciate il grembiule
42 Le etichette di Palazzo Tronconi
44 I Dipinti di Diego Monticelli
46 Natura in Cammino
50 L'erborista
51 Sorsi di Benessere
52 A scuola con lo Chef
54 Cake Designer
56 Le ricette semplici del mare
58 A scuola di sushi
60 Accademia Polselli
63 A gusto mio



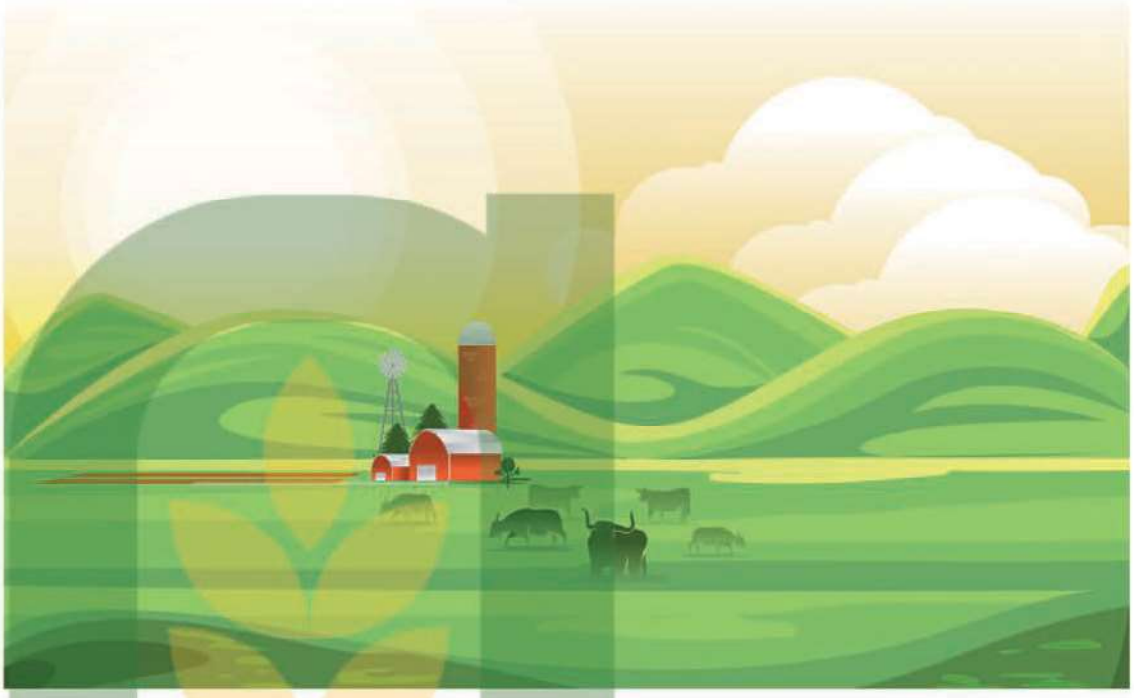
L'AGRITURISMO A FROSINONE

Sostenere il settore agrituristico è uno degli obiettivi di Confagricoltura Frosinone per le vacanze estive ormai alle porte. Le 28 strutture che aderiscono all'organizzazione agricola sono pronte per accogliere i turisti la cui presenza, oggi più che mai, è fondamentale per rilanciare un settore in grado di far scoprire la bellezza della campagna, i prodotti tipici, le antiche tradizioni, i caratteristici borghi rurali.
Quest'anno si avverte un grande desiderio di uscire e tornare alla normalità, ma sempre con molta prudenza e attenzione. C'è ancora incertezza sull'andamento vaccinale e sui passaporti verdi, ma il timore non deve riguardare le strutture ricettive ciociare che hanno già da tempo investito le proprie risorse economiche per garantire alle famiglie di trascorrere serenamente le vacanze estive.
Aiutare uno dei settori più caratteristici dell'economia italiana è fondamentale soprattutto in questo momento visto che il 90% degli agriturismi non ha avuto, finora, accesso ai sostegni statali.
L'approvazione recente, all'unanimità, dell'ODG al DI sostegni, che impegna il governo a prevedere anche gli aiuti agli agriturismi, è soltanto l'inizio: finalmente è stato infatti recepito come il settore agrituristico sia stato fortemente penalizzato dai provvedimenti per l'emergenza pandemica perdendo oltre un miliardo e duecento milioni di euro, per questo è fondamentale riuscire a ripartire, ritornando ad operare a pieno regime".
La priorità, come sostengono **Confagricoltura Frosinone e Agriturist**, è voltare pagina, rimettendo subito in moto il settore, che offre buon cibo, territorio ed esperienze uniche nelle nostre splendide campagne, in linea con la transizione verde.

L'ospitalità è un'importante fonte di reddito integrativo per le aziende agricole, nell'ottica della multifunzionalità, della sostenibilità e dell'interazione inter-settoriale, che permette di valorizzare i territori e le attività innestate su di essi grazie all'ospitalità rurale.
L'ultimo DPCM ha confermato fino al 31 Luglio una serie di limitazioni o prescrizioni per i turisti che vogliono venire in vacanza in Italia, provenienti dagli Stati Uniti, il Canada, l'Australia e il Giappone, ma lascia la libera circolazione agli italiani che, scegliendo gli agriturismi, godrebbero del top dei servizi per le loro vacanze.

Confagricoltura Frosinone

NOI SOSTENIAMO L'AGRITURISMO



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

GIUGNO

ALIMENTI DEL MESE PER MANGIARE SANO NEL RISPETTO DELLA NATURA

Ogni mese ci piace ricordare l'importanza della stagionalità degli ortaggi che portiamo sulle nostre tavole.
Mangiare cibi di stagione, infatti, ci permette di:

Mangiare con più gusto
Mangiare più naturale e meno chimico
Promuovere la sostenibilità e l'economia locale
Introdurre più micronutrienti nella nostra dieta

"Abbiamo selezionato alcuni ortaggi di stagione a giugno con spiccate proprietà nutrizionali."

VERDURA e ORTAGGI



Aglio e asparagi
bietola e carote
cavolfiori
broccoli
cavolo cappuccio
carciofi e cetrioli
cicoria
fagiolini e fave
finocchi
patate
patate novelle
peperoni
piselli e cipolle
indivia e lattuga
melanzane
cime di rapa
scalogno
pomodori
porri e rape
ravanelli
sedano e spinaci
rucola
valerianella
zucchine
fiori di zucca

FRUTTA



Albicocche
fragole
limoni
mele e pere
nespole
pesche
prugne
susine
amarene
anguria
ciliegie
lamponi
more
mirtilli
kiwi
banane

PESCE



Orata
Sardine
Tonno
Spigola,
Sogliola
Pesce spada
Nasello

a cura della Chef **Cristina Todaro**



SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON GAMBERI E STRACCIATELLA

Gli spaghetti di zucchine o zoodles sono un'idea sfiziosa, light e senza glutine, per un primo piatto fresco e diverso dal solito, buoni da mangiare e anche molto versatili! L'unico inconveniente per preparare gli spaghetti di zucchine è che avete bisogno dello strumento apposito, che però potete trovare in tutti i negozi di articoli per la casa.

Ingredienti per la 4 persone:

- 3 Zucchine Romanesche
- 12 Code di Gamberi
- 100g di Stracciatella
- Olio evo
- Sale e pepe
- Limone

Procedimento

Lavate e mondate le zucchine, quindi, con l'apposito utensile, create gli zoodles (spaghetti) seguendo le istruzioni. Funziona come una specie di temperamatite gigante: infili la zucchina e giri e condire con olio sale pepe ed un poco di succo e di buccia grattugiata di limone.

Pulire e sbucciare i Gamberi e passarli velocemente in padella in pochissimo olio evo, un pizzico di sale e pepe macinato al momento.

Impiattare con gli spaghetti sul fondo e le code di gamberi e stracciatella.



ZUPPETTA DI MARE SU CREMA DI ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Ingredienti per la 4 persone:

- 1 kg di Zucchine
- Due Calamari
- 10-12 Gamberi
- 300g Vongole
- 300g Cozze
- 4 Filetti di Branzino
- Menta e Basilico
- Uno spicchio di Aglio
- Un cucchiaino di aceto
- Olio evo
- Sale e Pepe q.b.

Procedimento

Iniziate affettando le zucchine a rondelle piuttosto grandi e friggetele in abbondante olio d'oliva ben caldo.

Condite poi le zucchine fritte con aceto, una puntina di aglio, un pizzico di sale e le foglioline di menta fresca e basilico. Lasciate intiepidire. Passate le zucchine fredde in un mixer fino a ottenere una crema liscia e mettete da parte.

Spurgare le vongole per eliminare la sabbia e pulire le Cozze.

In due padelle differenti scaldiamo l'olio evo e aglio e facciamo aprire i gusci coprendole con il coperchio.

In un'altra padella scaldare un pochino di olio evo, in sequenza passare velocemente i gamberi, successivamente gli anelli e i ciuffi di calamari, a seguire, sempre velocemente, i filetti di branzino.

Impiattamento

Sul fondo del piatto mettere la crema di zucchine alla scapece. Comporre con il pesce, i crostacei e i molluschi.



FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA DI CECI

Ingredienti per 6 persone:

- 320 g yogurt greco
- 100 g farina 00
- 50 g fecola
- 50 g farina di ceci
- 18 fiori di zucca
- Menta
- Aglio
- Limone
- olio di arachide
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Procedimento

Per la ricetta dei fiori di zucca in pastella di ceci, tritate un ciuffo di foglie di menta e mezzo spicchio di aglio; mescolateli con lo yogurt, aggiungendo anche il succo di mezzo limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe e ottenendo una salsa.

Pulite i fiori di zucca eliminando il picciolo e il pistillo. Mescolate la farina, la fecola e la farina di ceci con 200 g di acqua molto fredda. Aggiungete anche qualche cubetto di ghiaccio per mantenerla fredda.

Immergete i fiori di zucca nella pastella e friggeteli in olio di arachide a 180 °C. Salateli a piacere e serviteli subito con la salsa di yogurt.



FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA ALLA BIRRA E ROBIOLA CREMOSA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g zucchine
- 300 g farina
- 300 g birra chiara doppio malto
- 100 g robiola
- 50 g panna acida
- 16 fiori di zucca
- aceto di mele
- erba cipollina
- olio di arachide
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe rosa in grani

Procedimento

Per la ricetta dei fiori di zucca in pastella alla birra e robiola cremosa, mondate le zucchine, riducetele in una piccola dadolata e rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio extravergine per 2-3' unite un ciuffo di erba cipollina a rocchetti, salate e spegnete.

Mescolate delicatamente le zucchine con la robiola e la panna acida, condite con poche gocce di aceto, sale e qualche grano di pepe rosa pestato grossolanamente (robiola cremosa). Pulite i fiori di zucca, apriteli, eliminate il picciolo e stendeteli. Preparate una pastella mescolando la farina con la birra e 4 cubetti di ghiaccio (non più di 40 g).

Immergete i fiori di zucca nella pastella, sgocciolateli in modo da eliminarne l'eccesso e friggeteli per 1' per lato nell'olio di arachide ben caldo. Scolate i fiori su carta da cucina, spolverizzateli di sale e serviteli subito con la robiola cremosa in ciotoline a parte.

a cura di **Paolo Palmacci**



LA ZUCCHINA

La zucchina è un ortaggio appartenente alla famiglia delle cucurbitacee, è una pianta monoica, poiché nella stessa pianta troviamo sia i fiori maschili che quelli femminili, ha un comportamento strisciante e delle foglie ampie e tomentose con un peduncolo cavo tipico di tutte le cucurbitacee.
Se legato con opportuni sostegni ed allevata in maniera verticale, può produrre fino a 60-70 frutti in 3-4 mesi di raccolta.

È una pianta originaria dell'Africa meridionale ed è stata importata in Europa tra il 1500 e il 1600.
In Italia ha trovato diversi aereali dove si è ben ambientata tant'è che ne esistono diverse tipologie a seconda della zona dove vengono coltivate e/o consumate.

Nella la maggior parte delle estensioni coltivate a zucchina abbiamo:

- La classica tipologia scura
- In Toscana abbiamo la zucchina Fiorentina che è più costoluta, striata e di colore chiaro
- La zucchina tonda, la quale viene utilizzata per alcune ricette tipo farcita
- La zucchina romanesca regina incontrastata della cucina romana
- La tipologia grey, leggermente a botticella che si consuma nell'areale Ligure e Torinese
- Ci sono altre tipologie che raccolgono mercati di nicchia.

Nell' areale pontino vengono coltivate praticamente tutte queste tipologie, per cui passare a fare la spesa nelle aziende del territorio è sempre una buona cosa.
Negli ultimi anni la coltivazione delle zucchine è compromessa da alcuni virus trasmessi da insetti, che rischia di compromettere la produzione.
Per difendersi da ciò, gli imprenditori agricoli hanno adottato strategie di profilassi con reti anti insetto e scelta di varietà tolleranti.

A volte questi sacrifici non vengono ripagati, a causa delle basse quotazioni di mercato.

Nonostante tutto, la bravura dei nostri imprenditori, la vocazione di un territorio straordinario e l'applicazione di disciplinari di coltivazione severissime, fanno della zucchina pontina un frutto buono e sano.

Grazie alla qualità elevata che produciamo in provincia di Latina, nella zona di Fondi è stata proposta la dop per la zucchina fiorita chiara, tipologia grey, che ha degli standard qualitativi molto elevati ed è richiestissima nei mercati di riferimento.



Le zucchine in cucina vengono utilizzate sia in abbinamento a piatti di pesce sia in abbinamento a piatti di carne, e visto il loro bassissimo contenuto calorico è consigliata in tutte le diete.

I suoi fiori sono ricchissimi di carotene, di vitamina C e vitamina A, mentre il frutto della zucchina è mediamente dotato di potassio.

Vi aspettiamo nel nostro ridente agro pontino per farvi gustare questo meraviglioso ortaggio in tutte le salse.



a cura della Guida Turistica **Linda Contreras**

SERMONETA: BORGO ANTICO DELLA PROVINCIA DI LATINA



Sermoneta è un antico borgo della provincia di Latina situato tra i monti Lepini e la pianura pontina.
Il vecchio abitato, situato nell'area collinare, conserva intatto il suo aspetto di borgo medioevale chiuso all'interno della cinta muraria. All'esterno del paese le possenti mura con bastioni, torri e aperture per balestre o cannoncini raccontano di furiose battaglie e lunghi assedi; una volta entrati nel borgo si ha l'impressione di fare un salto indietro nel tempo ed è certamente questo il motivo che ha indotto Benigni e Troisi a sceglierla per l'ambientazione di alcune scene del celeberrimo film "Non ci resta che piangere".
Un ipotetico itinerario potrebbe partire dalla porta detta del Pozzo superata la quale si trova la chiesa di San Giuseppe, patrono del paese, con la **Cappella Caetani** affrescata dal pittore manierista **Girolamo Siciolante** detto "il Sermoneta" per indicarne la provenienza e successivamente, sul lato opposto, il palazzo De Marchis sede del museo della ceramica.



Proseguendo il percorso tra negozietti di souvenir e caratteristici ristorantini, si giunge alla piazza centrale a cui fa da sfondo sul lato sinistro la casa natale del Siciolante e da cui si dipartono due vie: una prosegue verso il castello e l'altra scende verso la **Chiesa di Santa Maria Assunta in cielo**. Quest'ultima viene annunciata, sulla via dal campanile romanico che risulta, oggi, mancante dell'antica cuspide perché, come recita l'iscrizione sul pilastro destro del portico d'ingresso della chiesa: "**Io trone dette al campanile**". L'interno si presenta in forme gotiche ma con notevoli trasformazioni nel tempo che tuttavia non nascondono la preziosità del luogo dove nella prima cappella laterale destra si può ammirare una tavola di **Benozzo Gozzoli** denominata "**La Madonna tra gli angeli**"; l'opera venne commissionata dagli stessi sermonetani in ricordo della scampata peste e rappresenta la Madonna che custodisce in grembo Sermoneta restituendoci così una sorta di fotografia dell'epoca.



Risalendo dalla chiesa verso il castello si incontra la **Loggia dei Mercanti** che segna il termine della città rinascimentale la cui impronta si deve ad **Onorato III Caetani**. Subito dopo infatti, Porta Annibaldi ci ricorda che stiamo entrando nella parte più antica del paese che ospitava anche una comunità ebraica come segnala la presenza della sinagoga nel quartiere adiacente la porta.

Segue a pag. 16





Ristorante
Locanda Bonifacio VIII

Vincenzo & Barbara Ristorazione





Corso Garibaldi 39
Sermoneta (LT)
Tel. 338 439 9968



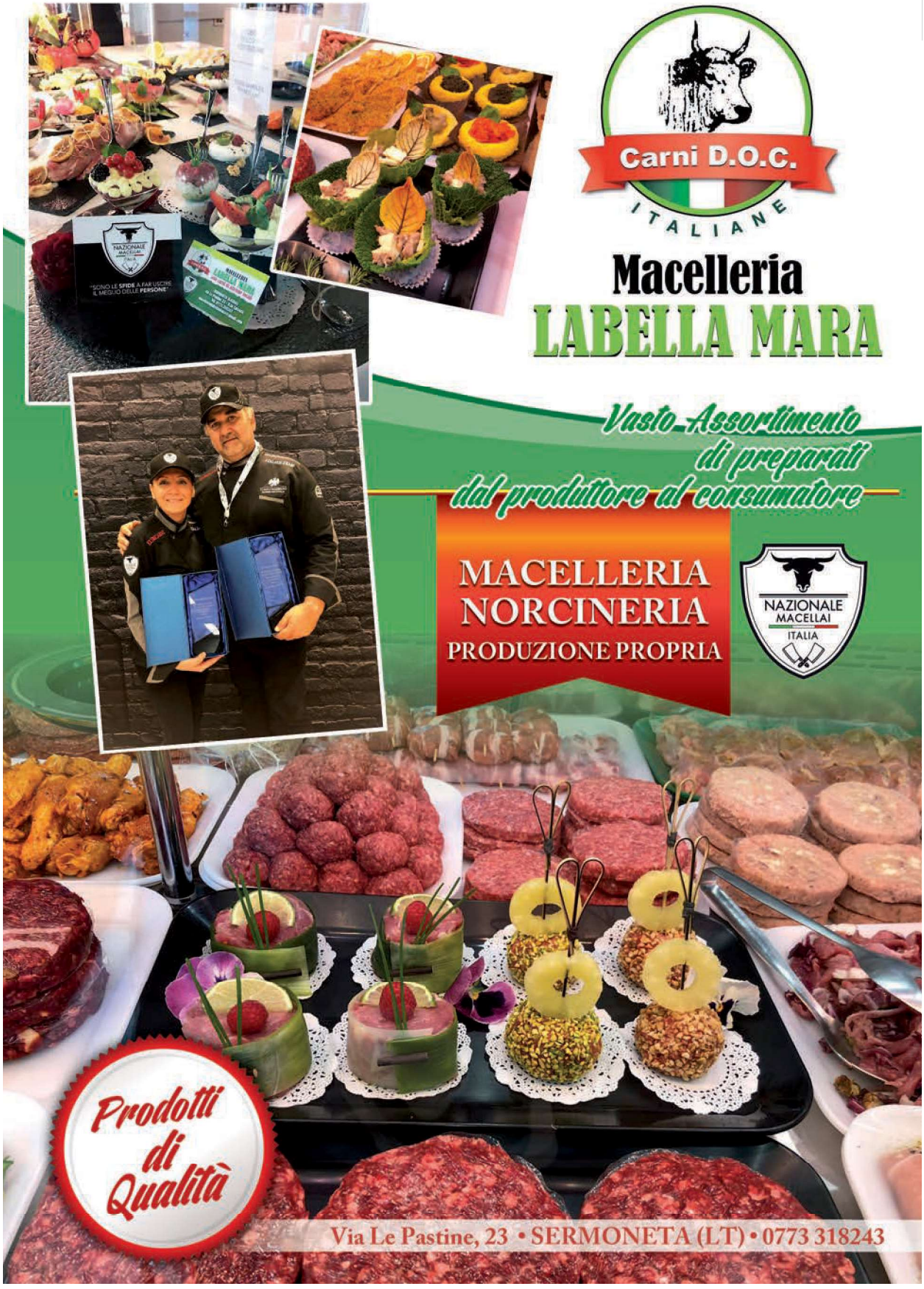
Al vertice dell'abitato si trova il **Castello Caetani** alla cui storia è intimamente legata quella del borgo. Esso nasce come rocca fortificata della famiglia Annibaldi che lo vende, nel 1297, al **Papa Bonifacio VIII** (al secolo Benedetto Caetani). Sermoneta, all'epoca si trovava in una posizione strategica tra Roma e Napoli, essendo il suo territorio, un obbligato passaggio della via pedemontana, unica via di collegamento tra il nord e il sud in questa parte della penisola; questo fatto rendeva particolarmente appetibile il possesso del feudo. Alla fine del '400 sale sul soglio di Pietro il **Papa Alessandro VI Borgia** che, con manovre poco ortodosse, si impadronisce del castello Caetani trasformandolo completamente da meravigliosa residenza a fortezza imprendibile. La famiglia Caetani dovrà attendere l'arrivo di **Papa Giulio II** per vedere nuovamente riconosciuta la propria legittima proprietà sul Feudo di Sermoneta.
Dopo un lungo periodo di abbandono, sarà **Gelasio Caetani** al principio del XX secolo a riportare agli antichi splendori le proprietà di famiglia restaurandole e rendendole fruibili al pubblico. A lui si devono i primi lavori di restauro del castello e il recupero della cittadina medioevale di Ninfa che verrà trasformata in uno straordinario e romantico giardino.
Al lato del castello una lunga scalinata porta ad un belvedere affacciato sulla pianura pontina. Da qui partono le più antiche strade del paese: una torna verso la piazza e costeggia lo storico **Palazzo Americi**,



oggi sede del comune e l'altra scende verso la chiesa di San Michele Arcangelo. Quest'ultima è fra le più antiche chiese del borgo e presenta, sia all'interno della chiesa che nella cripta sottostante, interessanti **affreschi quattrocenteschi**; è stata anche una delle sedi della confraternita dei "**Battenti**".
Una visita di Sermoneta non può che concludersi con un buon pasto in cui non possono mancare la **pasta alla "jotta"**, un sugo semplice ma di lunghissima cottura e i biscotti secchi tra cui in particolare le **serpette sermonetane**. Per chi non ha tempo di sedersi i due forni locali e vari negozietti commercializzano i prodotti del territorio.
Scendendo verso la pianura, si trova l'**Abbazia di Valvisciolo** le cui origini rimandano alla probabile presenza di monaci basiliani che sarebbero stati sostituiti successivamente dall'ordine Templare. Certo è che tra il **XII** e il **XIII secolo** giunsero sul luogo i monaci cistercensi che adattarono le precedenti strutture alle proprie esigenze e che tra alterne vicende, tengono ancora oggi il monastero.
La chiesa ha subito diversi rimaneggiamenti nel tempo ma ha conservato la struttura propria dello stile gotico-cistercense e l'antico chiostro su cui si affaccia l'aula capitolare. All'interno della chiesa, in fondo a sinistra, la cappella di San Lorenzo si possono ammirare degli affreschi cinquecenteschi realizzati dal **Pomarancio**.
Nel chiostro, inciso nel muro e protetto da una struttura rigida ma trasparente, si trova uno degli elementi che legano questo complesso alla presenza templare: il **SATOR**.



Si tratta di un enigmatico palindromo composto da cinque parole: **sator arepo tenet opera rotas** .Esse sono composte in cinque anelli circolari concentrici , ognuno diviso in cinque settori in modo da formare una figura simile ad un bersaglio; questa forma non trova riscontri altrove. A lato del sator, una scala immette in un ambiente chiamato la **Galleria White** dal nome dell'**Abate Stanislao White**: esso raccoglie una straordinaria raccolta di antiche stampe e altre opere d'arte provenienti dal fondo storico dell'abbazia e dalla donazione Guidi.


Carni D.O.C.
ITALIANE
Macelleria
LABELLA MARA
Vasto Assortimento
di preparati
dal produttore al consumatore
MACELLERIA
NORCINERIA
PRODUZIONE PROPRIA
NAZIONALE
MACELLAI
ITALIA
Prodotti
di
Qualità
Via Le Pastine, 23 • SERMONETA (LT) • 0773 318243



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

VISITARE LE CAMPAGNE E I BORGHI DELL'AGROPONTINO MI HA DONATO QUALCOSA DI MAGICO

Tutto si muove velocemente ma con ritmi lenti. È come la natura, se sai osservarla quotidianamente, potrai accorgerti come da un semplice seme possa crescere una pianta, fino a raccogliere il suo frutto.
Quello che più mi ha colpito, è stato l'incastro tra le attività produttive, l'ottima ristorazione e le attività sportive che chiudono questo magico cerchio.
Tutti pronti ad incentivare il turismo, basti vedere come la nostra guida turistica, **Linda Contreras**, racconta appassionatamente l'antico **Borgo di Sermoneta.**
Questo è un viaggio che durerà quattro mesi, fino a settembre, per evidenziare luoghi che non sono legati esclusivamente ad un turismo marittimo, ma anche a tante attività: sportive ed enogastronomiche.
Un viaggio affascinante tra imprenditori agricoli, strutture ricettive e di ristorazione, appassionati di sport così da trasformare la passione in attività lavorativa.
Gli incontri sono stati moltissimi, partendo da **Gerardo Mattia** della Coldiretti di Latina che, innamoratosi di questo progetto, quotidianamente mi presenta le eccellenze di questo produttivo territorio.
Il primo appuntamento è con **Salvatore Ferrandes**, titolare dell'**Azienda Agricola Biologica BioFerrandes** a Latina, precisamente a Borgo Grappa.
Insoddisfatto dell'andamento nell'agricoltura convenzionale, Salvatore considera il Biologico l'unico metodo sostenibile.
Leader della zona nella coltivazione di prodotti Biologici come frutta e verdura, offre prodotti naturali di altissima qualità. Oltre a kiwi, angurie e fragole, in questo periodo coltiva insalate, melanzane violette, patate novelle, zucchine, pomodori e tanto altro, ovvero tutto quello che serve per fare rotazione in campo, praticamente lavorando sulla stagionalità. L'Azienda BioFerrandes si estende per 30 ettari nella pianura pontina. Con Salvatore lavora tutta la famiglia oltre a circa 40 dipendenti. Attualmente si sta prodigando verso un nuovo progetto di cui vi parlerò il prossimo mese. Restate collegati.





Dall'agricoltura alla ristorazione, mi trasferisco a Sezze, presso l'**Agriturismo il Capannaccio**. Un luogo immerso nel verde che, oltre all'ottima cucina tradizionale, che si basa sui prodotti del territorio,





Agriturismo
il Capannaccio

www.ilcapannaccio.it





Via Campania, 19 - Sezze Scalo (LT)
Tel: + 39.388.3648065
agriturismo@ilcapannaccio.it

si ha la possibilità di pernottare nelle meravigliose stanze della struttura.
L'importante location permette di organizzare banchetti e matrimoni, oppure visitare i bellissimi borghi storici, tutti nei paraggi, o dedicarsi alle numerose attività sportive. Situata all'interno dell'agriturismo " Il Capannaccio troviamo l'**Aeroclub Artena** con la scuola di Volo e Aeroturismo.



Un'interessante iniziativa è "Pilota per un giorno" la quale con un impegno di otto ore circa e un volo di chiusura, rilascia un attestato di partecipazione e, per i più intraprendenti, la possibilità di seguire la scuola di volo. Inoltre l'Aeroclub è convenzionato con le più importanti realtà turistiche e culturali della zona.
Sempre nel complesso dell'agriturismo troviamo il "**The Wall wake park**", dove nel laghetto artificiale balneabile si pratica il **Wakebord**.



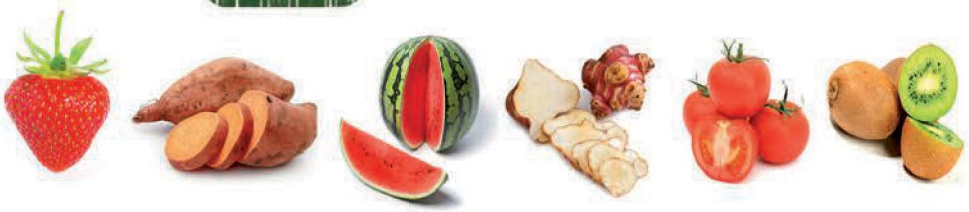
Il wakeboard è uno degli sport più comuni negli ultimi tempi. E' praticato nei laghi: dove si viene trascinati per mezzo di una corda e di un bilancino che permettono di eseguire curve, salti e manovre di ogni genere. Questa disciplina sportiva nasce dalla fusione dello sci nautico con lo snowboard, ed utilizza una tavola detta "Wakeboard" simile a quelle usate per praticare snowboard. Il The Wall Wake Park Latina è l'unica Academy d'Italia dedita all'insegnamento dello Wakeboard. L'idea è partita da **Enrico Vellucci**, il quale ha dato vita ad un suo sogno dopo averlo insegnato per 15 anni in giro per il mondo.
Il piacere di una giornata di Wakeboard nel Club può concludersi con un picnic da loro preparato o nei gazebi dotati ciascuno di un braciere dove poter passare una meravigliosa giornata!
A pochi chilometri da qui, sul **Fiume Cavata**, Saverio accompagna i visitatori in canoa fino alle sorgenti naturali.



Il fiume Cavata nasce alla base dei Monti Lepini e attraversa luoghi suggestivi. Si parte in canoa dall'origine del Fiume sotto il magnifico paesaggio del borgo medievale di Sermoneta, lungo le "Acque sorgive di Monticchio". E' un percorso 100% ecosostenibile, alla scoperta di vie d'acqua cristallina, campagne inesplorate e boschi rigogliosi. Insieme a Francesco Saverio D'Ottavi, promotore di questa iniziativa, noi di Ciociaria&Cucina abbiamo percorso il giro di ricognizione lungo le strade che congiungono Sermoneta al Lago di Sabaudia Paola: avventura e esplorazione nel territorio.
Ho cominciato questo tour di "**Viaggiando con Gusto**" parlando di Sermoneta con la guida Linda Contreras, per il profondo apprezzamento nei



BIO FERRANDES



• WWW.BIOFERRANDES.IT •



L'Azienda si estende per 30 ettari nella pianura pontina, zona molto vocata all'agricoltura, grazie ai terreni molto fertili e al clima ideale, dovuto alla vicinanza del mare. Salvatore pratica l'agricoltura biologica da oltre 15 anni, e lo considera l'unico metodo sostenibile: ha iniziato perchè insoddisfatto di come andavano le cose nell'agricoltura convenzionale.

bio

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA SALVATORE FERRANDES
STR. ZI MARIA, 2123, 04100 BORGO GRAPPA LT
TELEFONO: 0773.208574
INFO@BIOFERRANDES.IT

confronti di questo antico borgo. Non soltanto per le bellezze e l'importanza storica ma per l'importanza enogastronomica e delle sue eccellenze. Partiamo da **Mara Labella** e della sua Macelleria a Sermoneta.



Una delle più importanti di tutto il comprensorio, non tanto per far parte della Nazionale Italiana Macellai, bensì per quello che è riuscita a trasmettere con le sue carni e le sue preparazioni.

Quotidianamente il marito Orlando Di Mario segue gli allevamenti e alimenta con rigorosità i loro animali, nella macelleria entrano solo Carni rigorosamente scelte. Anche i figli Luca e Francesca fanno parte della brigata, ognuno con compiti precisi, formando una grande squadra.
Oltre alle carni e alle importanti frollature ben evidenti nello specifico frigorifero, darei grande importanza alle preparazioni con cui quotidianamente allestiscono i propri banchi. La creatività di questi prodotti è merito di Mara e Francesca.
Una macelleria da 10&lode, dove consiglio di venire ad acquistare le loro pregiate carni.
Nella Macelleria di Mara si rifornisce un importante ristoratore del centro storico di Sermoneta, Vincenzo Piccolo, Chef della "**Locanda di Bonifacio VIII**".



Un locale realizzato nella cornice di un **Antico Frantoio del XIV ° secolo**. Tutti i commensali vengono accolti con calore e familiarità, i piatti lavorati secondo il gusto della loro terra, con molta attenzione per gli alimenti di stagione e il rispetto dell'arte culinaria.
I menù rievocano i sapori della tradizione sermonetana e laziale. Piatti rigorosamente preparati con materie prime eccellenti, interpretate da Vincenzo e dal suo staff in modo tradizionale ma originale ed innovativo. Il tutto è accompagnato da un'ottima cantina di pregiati vini.
Vincenzo, tanto amante del buon vino da abbinare ai suoi piatti, è riuscito a diventare un ottimo distillatore, creando una sua azienda di liquori firmata "Piccolo". Le due punte di diamante sono l'**Amaro di Sermoneta Elisir** e l'**Amaro dell'Agro Pontino**, che potrete trovare anche nel suo negozio nel centro di Sermoneta, con tanti altri prodotti di pura eccellenza.



Termino questo viaggio evidenziando un piccolo ma ottimo caseificio, dove poter gustare un'ottima mozzarella di Bufala. Nel **Caseificio La Pontina** ho avuto modo di gustare anche un'apprezzabile ricotta e degli eccellenti formaggi.



Piccolo

Distillati Amari e Liquori



Via Santa Maria, 13
04013 Sermoneta
Centro Storico

Tel. 0773.429895
331.3716565

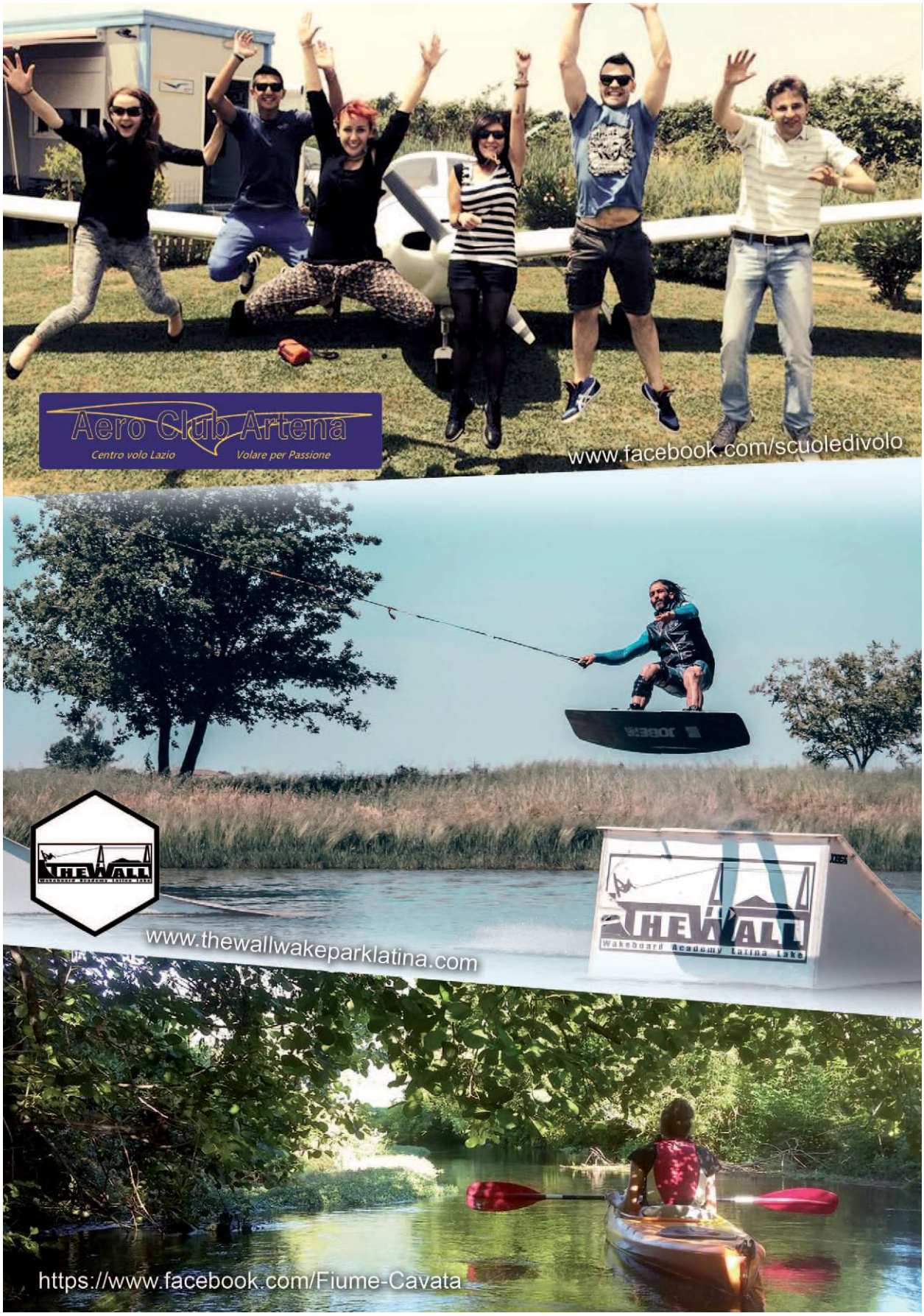




Via Morolense snc - 03100 Frosinone
Tel: **+39 0775.292104/841014**
Fax: **+39 0775.201594**
e-mail: *gruppolazialebevande@libero.it*

DISTRIBUZIONE DEI CANALI HORECA E SUPER HORECA

GRUPPO LAZIALE BEVANDE
beverage & drink


Aero Club Artena
Centro volo Lazio
Volare per Passione
www.facebook.com/scuoledivolo
THE WALL
www.thewallwakeparklatina.com
THE WALL
Wakeboard Academy Latina Lake
https://www.facebook.com/Fiume-Cavata



a cura della Dott. **Antonio Colasanti**

L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA K2

La vitamina k2 chimicamente menachinone, fu scoperta nel 1929 dal nobel tedesco Dam. La vitamina agisce sulla coagulazione del sangue ed è in grado di favorire l'assorbimento del calcio nelle ossa, combattendo l'osteoporosi, favorendo la rimozione del calcio dai vasi sanguigni, prevenendo la placca ateromatosa e diminuendo il rischio di attacchi trobotici.

Quando assumiamo la vit d abbiamo bisogno anche della vit k2 per il rischio di un maggior assorbimento di calcio che potrebbe essere depositato all'interno delle arterie.
La vit k2 attiva una proteina chiamata osteocalcina che attira il calcio nelle ossa e nei denti, di contro attiva una seconda proteina chiamata mgp matrix gla protein, che toglie il calcio dai tessuti molli compresi i vasi sanguigni dove è dannoso.
L'osteocalcina stimola anche il pancreas a produrre insulina e alle cellule di ricevere il messaggio insulinico per migliorare la tolleranza al glucosio, sensibilizzando la cellula all'insulina, ottima per i diabetici.
La vit k2 restituisce maggiore elasticità alle arterie, preservando le ossa dal rischio di fratture.

Un'altra interessante relazione con la vit k2 è con il morbo di Alzheimer, patologia neurovegetativa che conduce ad un grave deficit cognitivo. Questa patologia può essere scatenata anche da un forte stress ossidativo cerebrale, in questo caso la vit k2 è in grado di impedire la formazione di radicali liberi nel sistema nervoso, prevenendo la distruzione neuronale.
Inoltre migliora l'insulinoresistenza cerebrale, creando una migliore ossigenazione cellulare.

Riassumendo: la carenza della vit k2 aumenta il rischio del diabete e predispone al rischio di sviluppare la demenza senile, con l'avanzare dell'età.
Altra funzione della vit k2 è la formazione della guaina mielinica, lo strato protettivo isolante e nutritivo di tutte le fibre nervose. In questo caso ha un effetto preventivo sulle forme tumorali e inibisce i tumori polmonari, sulla prostata, sulle forme leucemiche e sui blastomi cerebrali.

Miglioramenti apportati dalla vit k2:
Osteoporosi, aterosclerosi, protezione oncologica, diabete, vene varicose, rughe, carie dentali, morbo di crohn, disturbi renali, demenza senile.



D.F.
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

a cura della Dr.ssa Alessia Feola - Dietista e Nutrizionista



PERLE DI SALE

Secondo recenti statistiche, in Italia il consumo medio giornaliero di sale è pari a 10 g, quantità di gran lunga superiore alle indicazioni stabilite dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti.

Questo comportamento errato ha una forte incidenza sulla salute, in particolare per il rischio di ictus, ipertensione arteriosa e malattie cardiache.

Sul mercato sono disponibili vari tipi di sale; ognuno possiede proprie caratteristiche e, usato nelle giuste quantità, è utile all'organismo.

SALE IODATO: il sale da cucina al quale viene aggiunto iodio sotto forma di ioduro o di iodato di potassio. I suoi utilizzi sono molto importanti, in quanto questo tipo di sale aiuta la tiroide a sintetizzare gli ormoni tiroidei. È indicato anche nei bambini, per combattere la carenza iodica ed evitare i possibili deficit che ne possono derivare. Un uso sconsiderato può portare però a ipertensione arteriosa e patologie cardiovascolari.

SALE ROSA: il sale più puro, poiché è ricco di ben 84 sali minerali e di oligoelementi (il colore rosa deriva dall'alto contenuto di ferro). Non viene sottoposto ad alcun tipo di sbiancamento, ha meno cloruro di sodio rispetto al sale da cucina ed è quindi da preferire nei casi di ipertensione.

SALE NERO: contiene anch'esso meno cloruro di sodio rispetto al sale da cucina; contiene tracce di carbone e viene indicato nei disturbi gastrici e intestinali.

SALE MARINO INTEGRALE: noto come "sale dolce", non perché con minore capacità salante ma perché privo di retrogusti amari e quindi più apprezzato nella gastronomia e nella produzione di salumi e formaggi. Non viene essiccato artificialmente, mantiene la sua naturale umidità attorno al 2%, è solubilissimo e contiene molti oligoelementi come iodio, zinco, rame, manganese, ferro, magnesio e potassio, poiché va incontro ad un solo processo di centrifuga a differenza dei cinque processi subiti dai sali comuni che sono in commercio.

Tuttavia il sale a cui prestare maggiore attenzione è quello "nascosto" negli alimenti confezionati e processati.

Per esempio:

100 gr. di sugo pronto troviamo da 1 gr. a 2,7 gr. di sale.

100 gr. di carciofini sott'olio contengono da 2 gr. a 4,5 gr. di sale.

50 gr. di pane comune contengono 0,15 gr. di sale, ma se scegliamo il pane in cassetta il contenuto aumenta fino a 1,3 gr.

I crackers salati ne contengono addirittura 2,5 g! Bisogna quindi leggere le etichette nutrizionali, per scegliere in modo consapevole gli alimenti con minor contenuto di sale da acquistare, e preferire prodotti freschi quando è possibile.

FARMACIA SORDA
• Preparazioni • Galeniche
• Fitoterapia • Dermocosmesi
• Make Up
6, Piazza Valchera - 03100 Frosinone (FR)
tel. 0775.15.30.150



a cura di Livia Gualtieri

LA DIFESA DEL NOSTRO PATRIMONIO AGRICOLO

Il viaggio di questo mese ci porta in un mondo che, per noi Italiani, ha un profondo valore culturale e pratico, oltre ad essere una delle nostre eccellenze da sempre, quello agricolo. L'agricoltura è un patrimonio che va sempre più sostenuto e riscoperto. Siamo un paese industrializzato e abbiamo compiuto grandi progressi e creato innovazione nei campi produttivi e tecnologici, nei quali i nostri rinomati "cervelli" non sono secondi a nessuno. L'industrializzazione ha, però, un risvolto che, nel campo agricolo, ha portato qualche conseguenza negativa. Le coltivazioni si sono spesso piegate ai nuovi modelli di vita basati sulla civiltà del consumo, spalancando la porta all'intensivo, alla chimica e ad uno sfruttamento non etico ed ecologico del territorio. Tutto questo risulta in una produzione massificata, piatta e priva di quella genuinità e di quei sapori cui un tempo eravamo abituati. I nuovi parametri sono perfezione estetica, appetibilità alla vista, lunga conservazione, esportabilità e, non ultimo, reperibilità di prodotti al di fuori del criterio, importantissimo, della stagionalità. Ciò ha portato alla coltivazione di prodotti che stanno perdendo il gusto, il profumo e il valore, non solo nutrizionale, ma anche emozionale, se vogliamo usare questa parola, che un tempo ne rappresentavano l'eccellenza e la preziosità. Siamo il paese con la più ricca biodiversità mondiale e questo è un primato che non dobbiamo mai dimenticare e, soprattutto, trascurare. Mentre, a livello internazionale, sono nate negli anni numerose Banche dei Semi, con lo scopo dello stoccaggio e conservazione di specie vegetali, al fine di far fronte ad eventuali catastrofi geopolitiche o ambientali, anche da noi Enti di questo tipo si sono fatti strada, grazie ad Università, Orti Botanici, Parchi. In Italia, questo tipo di iniziative ha assunto una sfumatura più culturale, volta alla protezione del nostro patrimonio e della nostra biodiversità. Tra questi, vorrei citarne uno, a paradigma del tipo di approccio nostrano all'argomento: Civiltà Contadina. Un'associazione nata da volontari che, attraverso gruppi locali sul territorio, promuove il recupero, la catalogazione, lo scambio e la coltivazione delle nostre specie nazionali. Nonché, opera altrettanto importante, lo studio, la classificazione e la riscoperta dei semi antichi e dei frutti antichi, vale a dire quelle specie ormai dimenticate che rischiano l'estinzione di fronte all'avanzare delle coltivazioni intensive, meccanizzate e sempre più industriali. Iniziative come questa salvaguardano i prodotti, gli antichi metodi e strumenti agricoli, le eccellenze locali; promuovendo e recuperando, così, territorialità e stagionalità, parametri fondamentali in campo agroalimentare e che ne rappresentano l'aspetto culturale. Una parola spesso abusata che si può a buon diritto associare ai prodotti della terra, in quanto fortemente legati alle nostre tradizioni e ai nostri antichi saperi, patrimonio da salvare ad ogni costo.

ZED

Frosinone Via Aldo Moro 131

WWW.ZEDSTORE.IT

Nuova collezione
primavera-estate





a cura di **Biagio Cacciola**

GAZA



La striscia di Gaza conta due milioni di abitanti palestinesi, mussulmani e cristiani. Per undici giorni è stata sottoposta a centinaia di bombardamenti che hanno distrutto palazzi, ospedali, case, strade, facendo centinaia e centinaia di morti, con decine di bambini. Il tutto perché Netanayau, incriminato per corruzione dalla magistratura israeliana, sa bene che solo alzando la tensione e facendo sentire Israele in clima di guerra può sperare di essere primo ministro. Lo fa da quasi vent'anni da quando dopo l'uccisione di Rabin a opera di estremisti sionisti di destra, ha messo insieme le frange razziste dello schieramento di estrema destra israeliana. Cercando di fare pulizia etnica, rubando terre, case, territori ai palestinesi, utilizzando dei delinquenti spacciati per coloni che grazie a una autocertificazione possono spostarsi da Bielorussia, Ucraina, Usa e altri paesi e ottenere una casa e lavoro e sussidi in Israele. E' la politica degli insediamenti abusivi fatti a ridosso delle zone palestinesi (vedi Betlemme) che permette a questa teppa di portare a tracolla mitragliatrici e sparare a proprio piacimento sulla popolazione palestinese. Scrittori ebrei non nazisionisti hanno denunciato questo stato di cose. Gideon Levy, David Grossmann, Moni Ovadia,il compianto Amos Oz hanno denunciato senza mezzi termini la politica di apartheid che la destra razzista israeliana ha messo in atto. Col tentativo di ridurre ancora i territori palestinesi fino ad annetterli e a rinnegare gli accordi di Oslo tra Rabin e Arafat. E' chiaro che questa politica annessionista cerca di delegittimare l'autorità palestinese con a capo Abu Mazen, il successore di Arafat. Ed è anche chiaro che solo una formazione con Hamas legata ai fratelli musulmani (storica organizzazione nata in Egitto cento anni fa) che risponde con razzi alle violenze israeliane, si sta legittimando come l'unica organizzazione che può impensierire l'esercito degli occupanti. D'altra parte al nazi Netanyau interessa solo interloquire con chi risponde alla sua guerra alimentandola. Gli altri capi di Fatah stanno in carcere da anni senza nessuna reale accusa come Marwan Barghouti, il vero capo dell'OLP-L'Europa da tutto questo è fuori, per non parlare della vergognosa politica italiana che, sotto i bombardamenti, mandava i pupazzi Salvini, Toti, La Russa e Letta al ghetto per dare solidarietà a Israele, cioè l'aggressore. Gente come Craxi, Moro, Andreotti, Berlinguer si staranno rivoltando nella tomba.

IL NOSTRO È UN

LAVORO PULITO,
LEALE E ONESTO

E LO FACCIAMO QUOTIDIANAMENTE

SUL NOSTRO TERRITORIO

LA NOSTRA ENERGIA

È PULITA,
RINNOVABILE E
SOSTENIBILE AL 100%



Business Partner

Duferco Energia

P.zza Martiri di Valle Rotonda, 10 - Frosinone - 0775.96 11 15

Ci trovate a Frosinone - Ceccano - Alatri - Atina







La Car
Norcineria
MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA
Contrada Quattro Strade Patrica (FR)
Tel. **0775.807177** Cell. **393.9876821** www.lacar2norcineria.it

LA STORIA DI 3 GENERAZIONI NELL'ARTE DELLA MACELLERIA







Moderno il laboratorio, artigianale la lavorazione







La storia aziendale è fatta di cose semplici, di lavoro di passione e genuinità; erano gli anni '60 quando Lino inizia a produrre porchetta seguendo i metodi tradizionali. Oggi nel moderno laboratorio di Patrica, Gianni e Nicholas continuano con impegno e professionalità a seguire i metodi e la tradizione dell'arte norcina osservando standard di qualità elevati. Ogni giorno dal laboratorio escono prodotti stagionati e confezionati per intenditori e buongustai.







a cura della Dr.ssa **Marcella Ciapetti**

L' AD-OL-ESCENZA NON È UNA MALATTIA

Per gli adulti, gli adolescenti sono estranei e lontani, i loro pensieri e le loro parole differenti. I ragazzi sono ostinati, per loro il tempo costa poco ed è incerto, per i grandi il tempo è caro e terribilmente esatto. "L'adolescenza non è una malattia, è l' "**età laboratorio**" di tutta la vita. Si viene alla luce una seconda volta, deve nascere un'unicità non più coperta dal copione che i genitori hanno assegnato. Ecco che si esige intimità, silenzio, proprio per proteggersi da condizionamenti esterni, si è alla ricerca della propria essenza, del posto che si occuperà nella vita. Il termine adolescenza deriva dal latino adolescere. Nella parola stessa rintracciamo **"ad"** che vuol dire "**andare verso**" e una radice indo-europea "**ol**" che significa "**tensione verso il compimento, la pienezza**". (Alessandro D'Avenia).

L'adulto spesso non ricorda o non vuole ricordare quanto disagio, energia, contraddizione, patimento abbia provato in un passaggio così delicato della vita. Dovremmo ricordarlo, per comprendere il silenzio, la rabbia, l'ostinazione, il disorientamento, l'irrequietezza e la necessità di rompere gli schemi per distruggere quel copione ormai troppo corto per racchiudere il tutto che si ricerca. Essere genitori è complicato, ma anche essere figli lo è, forse ancor di più. Educare un figlio non vuol dire plasmare la sua personalità, ma riuscire a "tirarla fuori". Ho sempre immaginato il rapporto educativo come un cammino lungo, spesso terribilmente difficile, a volte meravigliosamente sereno e ricco di soddisfazioni, durante il quale il genitore non è colui che si trova davanti segnando un percorso, ma cammina al fianco del proprio figlio, cercando di guardare il mondo attraverso i suoi occhi, con interesse e discreta partecipazione. C'è bisogno di un'attenzione che permetta ai genitori di rispettare i tempi di un figlio, osservarlo mentre affronta impreparato le sue esperienze, ben coscienti delle delusioni che ne verranno. L'importanza di un valido rapporto comunicativo risiede proprio nella capacità di rispettare l'altro come persona. Ciò vuol dire convivere con i silenzi, accogliere la rabbia, sconfiggere l'aggressività con la calma e l'autocontrollo, favorendo il più possibile un dialogo piuttosto che un monologo.


CHIARA D.®
YOUNIQUE
SPRING/SUMMER 2021
Corso della Repubblica, 79 - Frosinone
PHONE: +39 0775 854279 | www.chiarad.it | info@chiarad.it
Picture by SHIRTAPORTER



a cura di Michela Testani

QUEL NETTARE DI VITA

Quando l'inverno cessò di congelare ogni respiro ed ogni stelo, tutto lentamente iniziò' a germogliare a sciogliersi a mutare. Le case, le cose, avvolte fin allora da papabili foschie iniziarono a percepire quella luce necessaria affinché potessero tornare a splendere. Così tutte le ombre riflesse contro i muri , trattenute da palpabili incertezze lasciarono il posto ad un prodigioso lento presagio di rinascita .

Il tempo non impiegò' molto a svelare dopo tanto torpore una meravigliosa vallata assolata posta a nord.

Dalle chiome più ordite di intrecci di foglie e di fronde rivolte al cielo, agli eleganti girasoli dal capo chino.

Dai raffinati drappeggi di primule selvatiche, alle cascate di maggiociondoli affacciati agli odorosi rami fruttati.

Così una piccola ape smarrita , incantata da tanto benessere e meraviglia decise di fermarsi ed abbeverarsi del nettare del primo fiore incontrato sotto il suo volo.

Immediatamente senti ' di stare meglio.

Divertita si prodigava ad impollinare ciascun fiore. Ogni primula papavero o giglio sembravano dondolarsi al suo passaggio e condividere il suo percorso giocoso.

L' ape disegnava piroette nel cielo e scendeva giù in picchiata ubriaca e deliziata di tanta unicità.

D un tratto un forte vento la spinse in fondo alla vallata. Si ritrovò nell' oscurità di un torbido burrone.

Davanti i suoi occhi ,piccoli steli appassiti imprigionati in un manto melmoso. Gemme sopraffatte da squami di terra. Putridi acquitrini. Un abisso di tetraggine infinita.

L' ape non si scoraggiò e con un balzo e tutta la sua forza si alzò in volo. Mentre si districava tra grovigli di spine, perse parte del polline trattenuto dal suo esile corpo. Trovò riparo dentro il guscio di un biancospino morente. Restò li qualche giorno. Quando le nubi si allontanarono e tornò il sole, riprese a volare. Si allontanò felice.

Dopo qualche tempo, l'oscurità di quel burrone che l'aveva vista passare, straripava di luce e di meravigliose corolle. L'ape durante il suo passaggio aveva diffuso inconsapevolmente parte del suo polline e fatto dono a quel posto ed a ciascuna creatura che lo abitava, il privilegio di una rigogliosa rinascita Il biancospino era tornato a vivere come ogni stelo a fiorire. Quel dirupo era ora un giardino bellissimo colmo di luce e prelibate primizie. Tutto era tornato a vivere.

A volte la felicità ci viene donata da chi ci sta intorno come un prezioso nettare che ci delizia allontanando tutte le amarezze.

Le nostre vite ibernate da interminabili stagioni ghiacciate riconsegnate al tempo della rinascita. Non esiste dono più bello che donare agli altri quella parte di se, che sa portare una gioia e renderlo un prelibato nettare di vita.

be yourself



P448
YOU CAN SURF LATER!

In esclusiva a Frosinone

www.leoneshoes.it

LEONE SHOES

FROSINONE
•Corso della Repubblica 111-119
•Via Adige, 35

a cura della **Redazione**

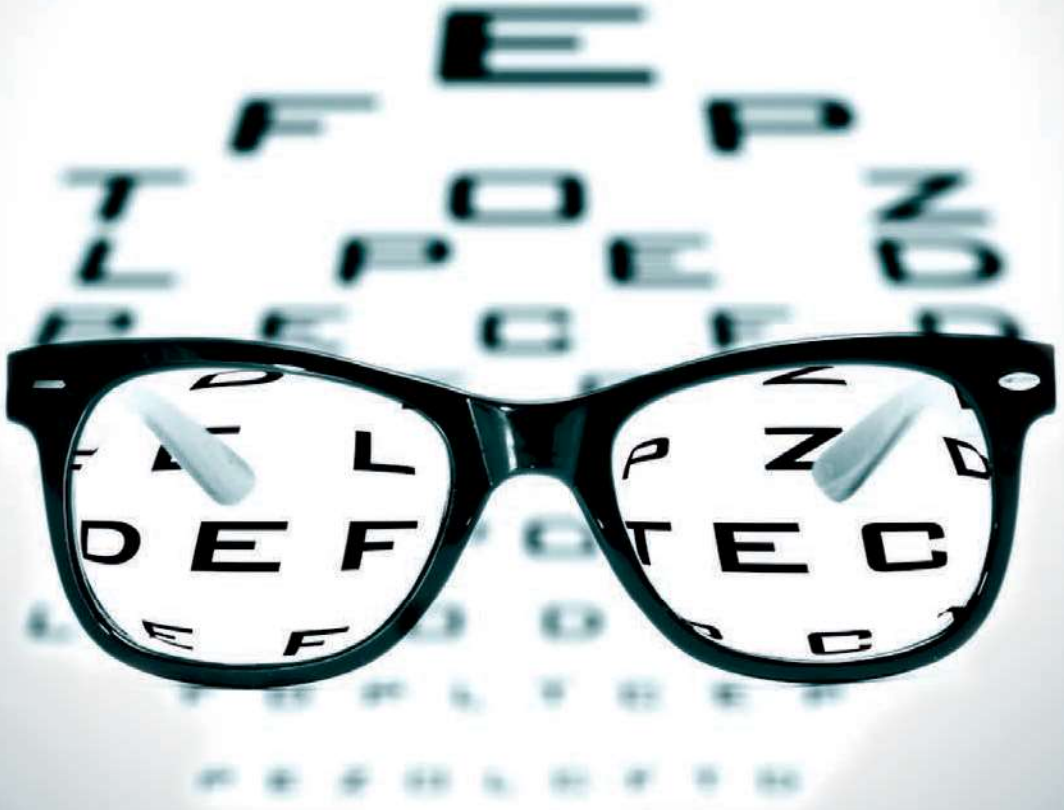
QUELLO CHE MANGI FA LA DIFFERENZA



Il libro del Prof Massimo Bonucci, oncologo e presidente di ARTOI, presentato alla libreria Ubik di Frosinone

"Pensare di prevenire la malattia o curarla come fossimo divisi in compartimenti è un errore da evitare, la salute è il frutto di equilibrio tra diversi fattori, e l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale in questa partita".
Così il prof. Massimo Bonucci, oncologo e presidente di ARTOI (associazione ricerca terapie oncologiche integrate), riassume uno dei concetti fondamentali contenuti nel suo libro **Quello che mangi fa la differenza**, presentato alla libreria Ubik di Frosinone in un dialogo col dottor Antonio Colasanti.
Il libro di Bonucci si rivolge non solo ai pazienti oncologici, ma a tutti noi consumatori, e ci guida alla comprensione del profondo valore del cibo come prevenzione e cura.
Non solo, ci regala molti consigli utili da apprendere nel volume: ad esempio il fatto che l'**aloe vera**, la **curcumina** e il **tè verde** rappresentano un valido aiuto per il paziente oncologico, mentre ne sono sconsigliati altri come l'iperico e il ginkgo biloba, il pepe o la soia.
Nella parte finale del libro arrivano poi molte, semplici e gustose ricette, che ogni lettore desideroso di una dieta equilibrata e nutriente può replicare.
Nel volume si parla anche diffusamente della terapia oncologica integrata, di cui il Prof Bonucci e ARTOI sono i massimi esponenti a livello internazionale. L'oncologia integrata è la nuova frontiera nel trattamento dei tumori: non esclude nessun tipo di intervento, ritiene utile la terapia farmacologica e la chirurgia, ma le integra con agopuntura, fitoterapia, omeopatia e alimentazione. Tutto per ridurre gli effetti collaterali delle terapie e potenziare l'efficacia dei farmaci, migliorare la qualità della vita del paziente e aumentare le possibilità di guarigione.
La prevenzione, dice Bonucci, non è solo una metodica correlata agli esami medici, ma anche e soprattutto, la **prevenzione parte dall'alimentazione**. ARTOI ha sempre avuto come missione quella di migliorare la qualità di vita del paziente: questa passa attraverso la prevenzione. La prevenzione inizia già a scuola, ancora meglio la prevenzione inizia nei primi giorni di vita, ancora meglio nel grembo della mamma.

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 dello Chef **Fabrizio Bertucci**

BLACK POWER

Allacciate il grembiule. Ma stavolta curatevi che sia scuro, altrimenti rischiate di macchiarlo. Si, perché oggi parliamo di nero. Parliamo di seppia, il simpatico mollusco cefalopode marino, che si muove in acque temperate dell'Atlantico e del Pacifico e, naturalmente, del Mediterraneo.
La sua pesca è proficua nel periodo mite, quindi ci siamo.

"Le lascio la sacca? ". Alla domanda fatidica del pescivendolo che ve la vende e ve la pulisce, dite sempre SI. Il suo inchiostro, che usa per difendersi dagli attacchi, sarà il vostro ingrediente WAOO! di oggi.



SPAGHETTI AL NERO & CRUDO, FACILI E VELOCI



Ingredienti

- Aglio
- Olio extravergine di oliva
- Peperoncino
- Sale, pepe nero, pepe rosa
- Menta
- Succo di limone
- Spaghetti di Gragnano trafilati al bronzo
- Una seppia con la sua sacca

Procedimento

Fate soffriggere l'aglio ed il peperoncino in padella in olio Evo, e rompeteci la sacca dell'inchiostro.
Intanto preparate le tagliatelle di seppia tagliando il corpo carnoso in lamelle sottili e mettetele a marinare crude in olio evo, sale, pepe nero, pepe rosa e qualche goccia di limone.
Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata (...ma non troppo, l'inchiostro è salmastro...) e appena al dente passateli nella padella per la mantecatura con il condimento ed un mestolo di acqua di cottura.
Finiranno di cuocere e prenderanno il colore.

Impiattate la pasta con le tagliatelle sopra e foglioline di menta.
Buon appetito

www.macelleriacecconi.com

Cecconi

MACELLERIA NORCINERIA GASTRONOMIA

di Davide Cecconi

Produzione Artigianale

Tutti i nostri prodotti sono

NAZIONALE MACELLAI ITALIA

Associazione Italiana Macellerie Artigiane A.I.M.A.

GLUTEN FREE

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

FRA'DIAURE, UN VINO CHE NASCE DAI NUOVI VIGNETI COLLINARI DELLA CAMPAGNA ARCESE

Fra'Diaure, *ispirato a Michele Arcangelo Pezza, brigante e militare italiano noto per aver partecipato alle insorgenze dei movimenti legittimisti sanfedisti, è un rosato a base di lecinaro, frusinate Igp, che nasce dai nuovi vigneti collinari siti in "Tramonti", nella campagna arcese.*
Le viti hanno sette anni di età, sono coltivate su un terreno di tipo calcareo – argilloso e sempre attraverso il metodo biodinamico: fermentazione alcolica e malolattica spontanee con lieviti indigeni, nessuna stabilizzazione, nessuna chiarificazione o filtrazione; le uve, di color ciliegia, passano sei mesi in vasche di cemento.

Questo vino, dal profumo intenso, con note fruttate di prugne e agrumi, caratterizzato da una struttura elegante e persistente, rappresenta l'accompagnatore ideale per aperitivi estivi.

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



La pasta fresca è un must della mia cucina. Proprio sugli gnocchi è caduta la mia scelta per questo piatto, con questi ingredienti legano moltissimo. Ho optato per un condimento goloso e sofisticato ma al contempo fresco e aromatico, cosa manca a questi gnocchi con crudo di gamberi? Accompagnarlo con una buona bollicina…

Attenzione alle nostre porzioni, venite affamati nel mio ristorante.

Ingredienti per 3 persone

- 500 grammi di gnocchi freschi
- 250 grammi di calamari veraci puliti e tagliati ad anelli
- Una zucchina nera di medie dimensioni
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- Uno spicchio di Aglio fresco
- Una tazzina da caffè di vino bianco

GNOCCHI DI PATATE, CALAMARI VERACI, CRUDO DI GAMBERI VIOLA DI PONZA E ZUCCHINE

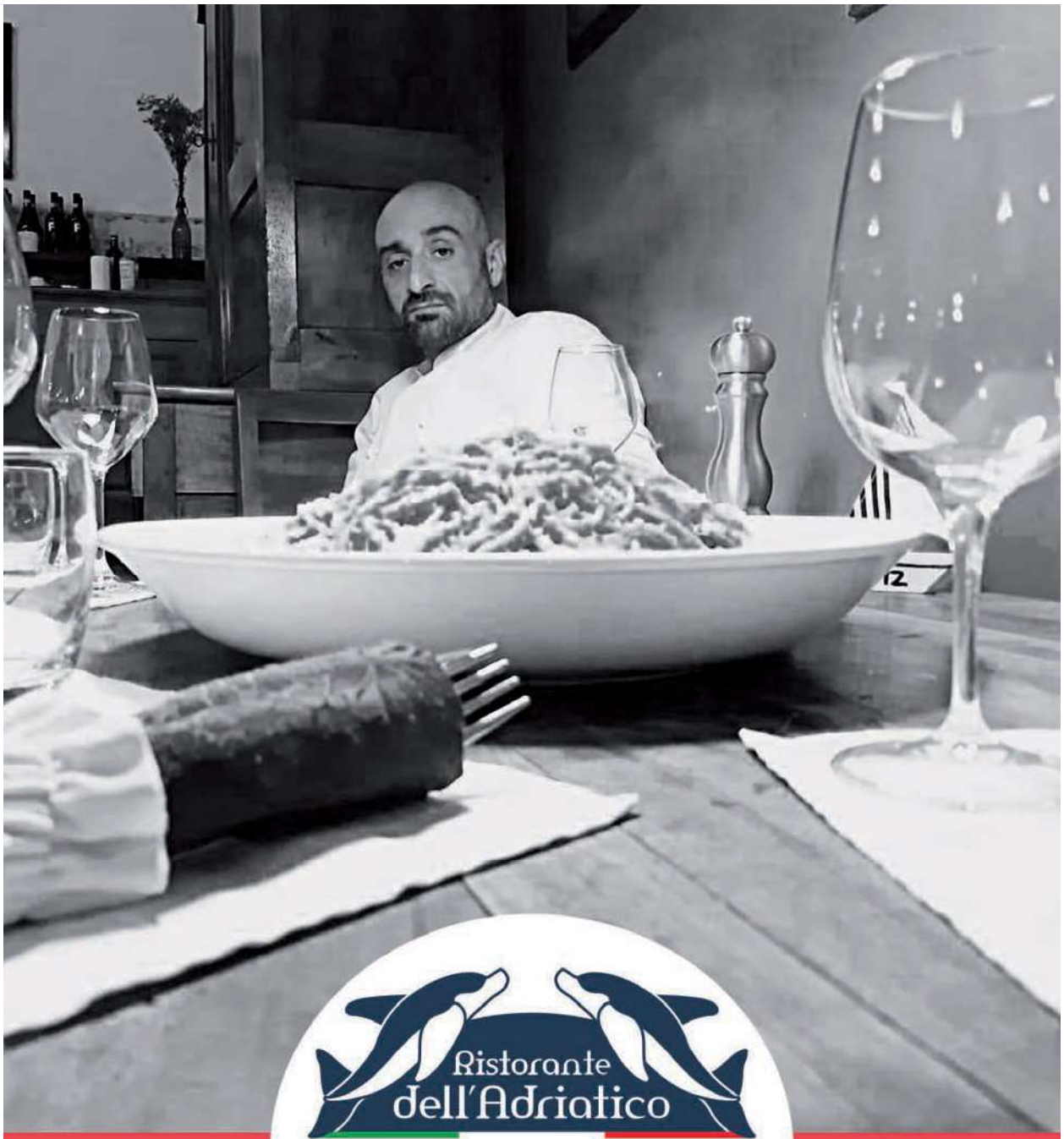
Procedimento

Preparate gli gnocchi: Lessate le patate in acqua salata, scolatele, pelatele ancora calde e passatele allo schiaccia patate. Unite un pizzico di sale e farina q.b. fino ad ottenere una consistenza soffice ma lavorabile. Ricavate tanti salamini di impasto, tagliateli a tocchetti regolari e passateli sull'apposito utensile o sul dorso di una forchetta, riponeteli su un vassoio infarinato distanziati tra di loro.

In una padella scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio fresco sminuzzato finemente. Scottare i calamari per alcuni secondi sfumando con vino bianco; aggiungere 2 mestoli di acqua calda e far cuocere per circa un minuto tenendo il coperchio sulla padella.
Appena pronti poggiarli in un piatto coprendoli con la pellicola. Posizionare il piatto in un punto caldo della cucina.

Pulire i gamberi rimuovendo il filo nero e conservando i carapaci e le teste che andremo a tostare in un pentolino con un filo d'olio. Appena finita la tostatura aggiungiamo acqua calda e lasciamo bollire per 3 minuti circa. Con un utensile adatto andremo a schiacciare per bene le teste, filtriamo il risultato e andiamo ad unirlo ai calamari rimasti in padella.
La polpa di gamberi va conservata fino all'impiattamento.

Pulire e mondare le zucchine, saltiamole velocemente in una padella a fuoco vivo con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Una volta che tutti gli elementi sono pronti, scoliamo gli gnocchi e facciamoli mantecare nel fondo di calamari e gamberi fino a diventare cremosi.
Una volta raggiunto il risultato impiattare con tutti gli elementi preparati in precedenza e solo in ultimo posizionare i gamberi crudi.



Ristorante dell'Adriatico

cucina MARINARA

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



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

Alla scoperta dei tesori naturalistici del Lazio



FORCA D'ACERO MACCHIARVANA CAMPO LUNGO

L'itinerario del mese si snoda in un percorso ad anello tra il confine laziale-abruzzese del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.
L'escursione proposta ha inizio da Forca d'Acero (1538 m), l'unico valico appenninico che collega la provincia di Frosinone alla provincia dell'Aquila, dal rifugio omonimo, situato sulla SS 509 di collegamento tra il comune di San Donato Val di Comino e il comune di Opi. Immersi fin da subito in freschissime faggete, il sentiero CAI-P2 scende dolcemente nella foresta, piccole radure si alternano e regalano scorci panoramici suggestivi, fino a giungere dopo circa 1 km di cammino sull'Altopiano di Macchiarvana (1450 m), meta molto popolare per gli amanti dello sci di fondo e le ciaspolate rilassanti.







Il pianoro carsico di Macchiarvana è racchiuso tra le faggete e le pendici del Monte Tranquillo, della Serra Traversa e della Serra del Re, ed è percorso dal sentiero CAI-C1, in direzione del Santuario di Monte Tranquillo. Si prosegue lungo una comoda e pianeggiante carrareccia, per circa 3,5 km, tra pascoli con crochi in fiore e silenziose faggete, fino a giungere

segue a pag. 48

Sebastiani Salumificio S.r.l.

Unici Produttori della Ventricina 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 TuoDì
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*



al bivio che incontra il sentiero CAI-D5 sulla sinistra. Da qui si risale dolcemente un colle boscato che ci porta a sfociare dopo circa 2 Km nel pianoro di Campo Lungo, in cui si possono ammirare fioriture di Viola eugeniae che colorano in lungo ed in largo il pascolo montano.
Doverose sono le pause per contemplare i paesaggi che circondano il nostro cammino, respirando a pieni polmoni aria purissima. Con prudenza si continua a percorrere il sentiero D5 che ci porterà, dopo un breve tratto di salita, a riscendere nel vallone di Forca d'Acero, da cui sarà possibile rincrociare il sentiero CAI-P2 sulla sinistra, che chiuderà l'anello fino a tornare al rifugio di partenza. Consigliatissima una sosta ristorativa/ricreativa per concludere la giornata.





Difficoltà: T-E (Turistico – Escursionistico: Medio facile)
Dislivello: 150 m
Durata: 4-5 h circa
Distanza a/r: 9 km

Periodo consigliato: Tutto l'anno

Raccomandazioni: Si raccomanda lo studio del percorso attraverso la mappa, un vestiario idoneo, scarpe da escursionismo, viveri e acqua (minimo 1,5 l). Rimanere sempre sui sentieri ufficiali, mantenere un tono di voce basso, non disturbare la fauna, vietato portare a seguito animali domestici. Consigliato il supporto di una guida.

Diventa un cliente della prima private bank italiana

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.

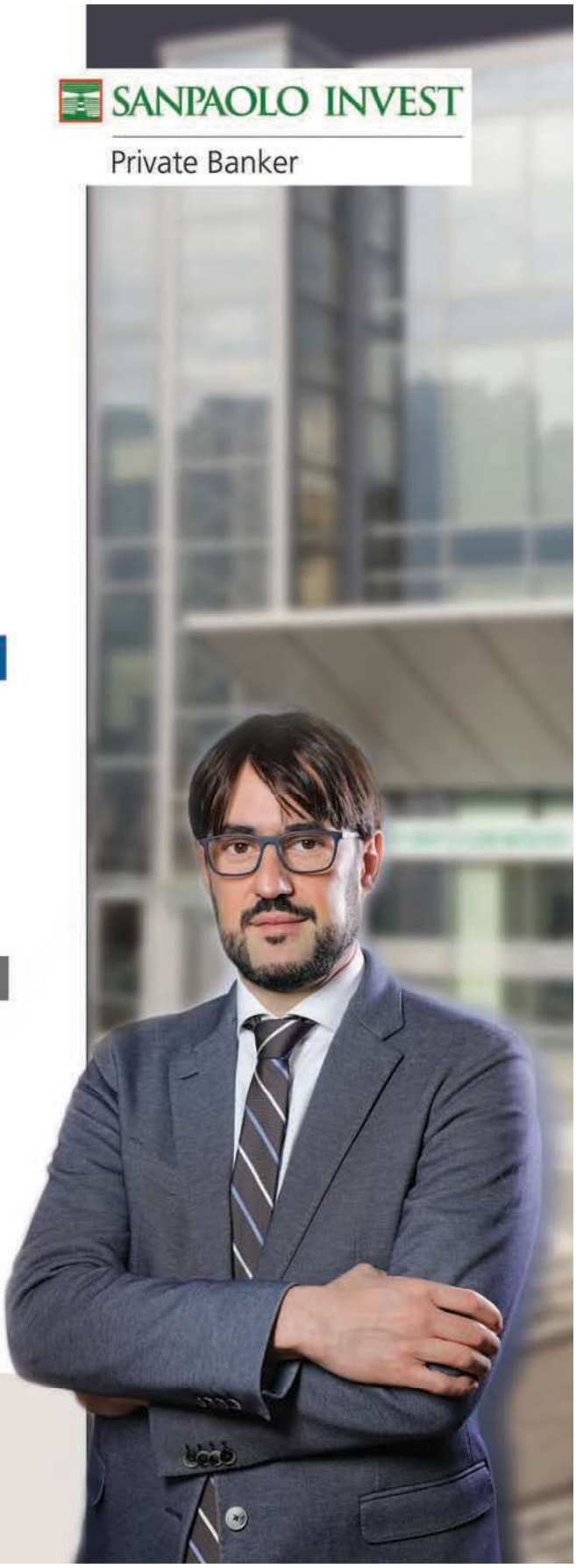
Gianluca Amorini

cell. 333.1110176
gianluca.amorini@spinvest.com

Per Informazioni:

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

SANPAOLO INVEST
Private Banker





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



LA CILIEGIA, PICCOLA, ROSSA E DELIZIOSA

La ciliegia, piccola, rossa e deliziosa è da sempre uno dei frutti più amati!
Nasce da uno degli alberi più incantevoli durante il periodo della fioritura, dai colori delicati che virano dal bianco al rosato: il ciliegio.
Botanicamente chiamato Prunus Avium L. che significa "arbusto degli uccelli" e che fa parte della famiglia delle: Rosaceae.
È uno dei rimedi più antichi e tradizionali tutt'ora impiegati in materia erboristica.
La droga del ciliegio (cioè la parte della pianta più ricca di principi attivi) sono i peduncoli dei frutti, con cui si preparano tisane e soluzioni idroalcoliche dalle molteplici virtù terapeutiche.
I peduncoli si staccano dai frutti ben maturi tra Maggio e Giugno, si essiccano all'ombra, rimuovendoli spesso e si conservano preferibilmente in recipienti al riparo da luce e calore.
Gli vengono attribuite proprietà diuretiche, antinfiammatoria delle vie urinarie, grazie alla presenza di principi attivi quali:
mucillagini, tannini, polifenoli, sali di potassio, vitamina c ed acido malico.
Grazie all'azione drenante, può essere utile in caso di cellulite.
Essendo antinfiammatoria delle vie urinarie aiuta in caso di cistite, uretriti e nefriti.
L'azione diuretica favorisce l'eliminazione degli acidi urici ed è indicata in casi di gotta, calcoli renali e renella.
Da non dimenticare che i peduncoli di ciliegio contengono un alto contenuto di melatonina, sostanza che favorisce il riposo continuativo notturno e regola il nostro ritmo circadiano sonno-veglia.
In tempi remoti anche la corteccia veniva impiegata come febbrifuga e antigottosa, ma ormai questa pratica è andata in disuso.
Una curiosità: con i noccioli del ciliegio si possono preparare utilissimi cuscinetti di stoffa da scaldare e poi da applicare sui dolori cervicali.
Per uso esterno il decotto dei peduncoli dei frutti, può essere applicato in caso di pelli irritate, screpolate e con capillari dilatati.

Si può preparare la tisana così:

In 250 ml di acqua fredda mettere 1 cucchiaio da tavola di peduncoli di ciliegio, mettere sul fuoco e far bollire per dieci minuti.
Spegnere, coprire e far riposare almeno venti minuti.
Filtrare e bere due -tre tazze al giorno lontano dai pasti.
Si può dolcificare con poco miele, stevia o eritritolo.

a cura di **Angelica Amodei**



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

Una tira l'altra... anche nel bicchiere!

Da rosso più chiaro a quello più scuro: sono tutte buone, con la loro polpa soda e compatta, croccante e... decisamente succosa! Irresistibili sole o utilizzate anche per drink della salute. Le ciliegie, infatti, apportano una miniera di proprietà nutrizionali. Sono ricche di vitamina C, di vitamina A, alleate della bellezza della pelle e anti-age.

Ecco due idee, per gustarle, in maniera leggera, piacevole e benefica.



Acqua detox alle ciliegie

Ingredienti

- Acqua, 1 litro e mezzo
- Peduncoli di ciliegio, 2 cucchiai (freschi o essiccati)
- Ciliegie, 20
- Arancia, 1 a fette
- Menta, un rametto

Un drink salutare e depurante. Le acque aromatizzate hanno numerosi effetti benefici sull'organismo e sono ideali per idratarci dall'interno. In base agli ingredienti scelti potremo arricchire la nostra acqua di vitamine, potenziando anche l'effetto depurante. L'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) sottolinea l'importanza di bere tutti i giorni, circa due litri di acqua per le donne e circa 3 litri per gli uomini. Aiuta a espellere scorie e tossine attraverso l'attività dei reni e poi grazie all'eliminazione dei liquidi attraverso le urine.
Non solo: bere ci aiuta a mantenere pulito l'organismo, a favorire la funzionalità intestinale e contribuisce in maniera fondamentale alla bellezza della pelle. Chi beve poco ha, infatti, più facilità ad avere una cute secca, asfittica e a favorire la comparsa delle antiestetiche rughe.
Beviamo con gusto! Ecco una ricetta a base di ciliegie, che troviamo mature e dolci al punto giusto in questo periodo.

Procedimento

I peduncoli non si buttano! Laviamoli bene e facciamoli bollire per un paio di minuti in metà dose di acqua che utilizzeremo per il nostro drink della salute. Lasciamo in infusione circa 5 minuti, filtriamo e facciamo raffreddare. I gambi, infatti, sono utili contro la ritenzione idrica e molto diuretici. In una brocca versiamo l'infusione di acqua e peduncoli raffreddata, uniamo l'altro litro di acqua e le ciliegie tagliate a metà, le fette di arancia non trattata e un rametto di menta. Lasciamo riposare in frigo per circa due ore. Serviamo nei bicchieri con abbondante ghiaccio e qualche ciliegia intera per decorare.



Yogurt compatto con composta di ciliegie

Ingredienti per 4 bicchierini

- Ciliegie, 100 g
- Yogurt greco, un vasetto
- Mandorle, 6-8
- Arancia, ☒ succo

Procedimento

Lavate bene le ciliegie ed eliminate il nocciolo. Mettetele in un pentolino con il succo di arancia e un cucchiaino di eritritolo. Lasciatele cuocere per circa 5 minuti a fiamma bassa, per sfaldare le ciliegie. Quindi passatele al mixer per ottenere una purea. Frullate le mandorle con lo yogurt. In un bicchiere o coppetta versate sul fondo la composta di ciliegie e unite sopra un cucchiaio di yogurt. Decorate con una ciliegia e foglioline di menta.



a cura della Chef designer **Fabrizia Ventura**

Eleonora Masella - APCI CHEF delegazione Lazio
Chef Patron del Ristorante La Credenza



Giugno, il mese che ci introduce all'estate insieme alla ricetta della nostra **APCI CHEF delegazione Lazio Eleonora Masella** - Chef Patron del Ristorante La Credenza che gestisce insieme al marito Daniele Collu, tra gli spazi di una cantina del 1600 - il ristorante - intimo e ben curato tra gli affreschi, luci soffuse e la giusta mise en place. Attenzione al particolare che si apprezza negli arredi come anche nella cucina, frutto di studio e ricerca ma in ottimo equilibrio tra creatività e solide radici.
Il focus della sua cucina è tutto basato sull'esaltazione di un'ottima materia prima, con pochi e centrati abbinamenti nel piatto.
Eleonora è membro attivo dell'**Associazione Castelli Romani Food** and Wine.

La Chef dice... "L' esperienza non è mai abbastanza, nel mio caso è un pacchetto da incrementare ancora e ancora...perché la voglia di sapere e di imparare non fa altro che rafforzare la determinazione che sia ha nel portare avanti una passione e un progetto".

POLPO E PATATE DE "LA CREDENZA"
(RIVISITAZIONE)



Ingredienti per 4 persone

- Per il polpo
- 1 polpo da 1 kg
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro

Per la crema

- 400 g di patate
- brodo vegetale

(sedano,carota,cipolla)

Ingredienti per la clorofilla

- 500 g di prezzemolo

Per i pomodori

- 30 datterini
- Sale e Pepe
- Olio
- Zucchero a velo



Una attenta selezione di materie prime d'eccellenza provenienti dai territori locali sarà la base dei piatti proposti. La cucina di Eleonora vi accompagnerà in un percorso di sapori frutto di una fusione tra passato e presente.
La nuova Credenza sarà la location delle vostre serate tra piatti ricercati, vini selezionati in una atmosfera unica.



Ristorante la Credenza



Via Cola di Rienzo, 4 • 00047 Marino RM
Tel. 06 93 86 244 • Cell. 334 70 11 511
lacredenzadieleonora@gmail.com



Procedimento

Mettete in acqua fredda sedano carota cipolla ed alloro e portate a bollore.
Quando l'acqua bolle immergete solo i tentacoli del polpo in acqua. Sollevateli velocemente. Ripetete l'operazione sino a quando i tentacoli non si saranno completamente arricciati.
Cuocete il polpo per 40 minuti. Tenete conto che il tempo di cottura varia a seconda del peso del polpo. Dovete sempre calcolare 40' al kg!
Una volta cotto lasciate freddare il polpo nella sua acqua di cottura. E' questo il segreto per ottenere delle carni tenere.
Una volta freddo tagliatelo a pezzi e conditelo con un'emulsione di olio e sale.
Preparate la crema. Bollite le patate in acqua salata. Una volta cotte pelatele e frullatele unendo un mestolo di brodo vegetale. Aggiustate di sale.
Lavate i datterini e asciugateli. Mettere in una teglia un foglio di carta da forno, tagliare a metà i pomodori e conditeli con olio sale e pepe ed una spolverata di zucchero a velo, poi infornare a 180° per circa 40 min. O comunque fino a che si rosolano.
Preparate la clorofilla. Usate solo le foglie di prezzemolo e non i gambi. Mettetele in acqua ghiacciata e poi passatele in acqua bollente salata.
Non appena il prezzemolo assumerà una consistenza cedevole scolatelo e tuffatelo nuovamente in acqua ghiacciata. Infine frullate il tutto aggiungendo pochissima acqua ed un cubetto di ghiaccio.
Impiattate l'insalata di polpo mettendo uno strato di crema di patate sul fondo del piatto, adagiate sopra il polpo condito, posizionate i datterini ed ultimate con gocce di clorofilla e germogli di piselli.



a cura della Pastrychef **Monica Macedonio**

CROSTATA ALLA LAVANDA



Ingredienti per la pasta frolla alla lavanda

- 300 gr burro
- 200 gr zucchero semolato
- 2 uova
- 50 gr miele acacia
- 500 gr farina 00
- Fiori di lavanda essiccati qb

Ingredienti per la panna cotta alla lavanda

- 500 ml di panna fresca
- 100 gr zucchero
- 6 gr di gelatina in fogli (colla di pesce)
- Fiori di lavanda essiccati qb

Per decorare

- Foglia oro alimentare (facoltativo)
- Fiori di lavanda

Procedimento pasta frolla

Amalgamare il burro con lo zucchero in planetaria, in seguito aggiungere le uova, il miele, un cucchiaio di Fiori di lavanda essiccati e la farina. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Far riposare in frigorifero per mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo stendere la frolla e foderate lo stampo da crostata. Con altra frolla ricavate un cerchio dello stesso diametro e formare una mezzaluna. A questo punto cuocere in forno preriscaldato a 180°per 15 min.

Procedimento panna cotta alla lavanda

Mettete la panna e lo zucchero in un pentolino e portare a bollore. Spegnete e aggiungere la gelatina in fogli precedentemente fatta rinvenire in acqua fredda. A questo punto aggiungete i fiori di lavanda e lasciateli in infusione per circa 15 minuti.

Assemblaggio dolce

Prendete la vostra base di crostata e versate la panna cotta all'interno e farla refrigerare in frigorifero per un'ora e mezza.
Appoggiare la mezzaluna in pasta frolla e decorare con i Fiori di lavanda.







Emozioni Florealidi Mirna

Tutte single per scelta e poi si picchiano per prendere il bouquet della sposa

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 dello Chef **Tony Di Nardo**

Tartare di Tonno agli agrumi



INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g Tonno
1 Pompelmo rosa
Olio extravergine di oliva
Sale
Pepe

Preparazione
Pelate a vivo il pompelmo e ricavate gli spicchi
Eliminate eventuale grasso dal tonno. Tagliatelo prima a fette, poi a listarelle, poi a cubetti. Tritate brevemente al coltello.
Condite con olio, sale, pepe e poco succo di pompelmo.
Mettete il tonno in un coppapasta, decorate con gli spicchi di pompelmo e un filo d'olio.
È pronto.

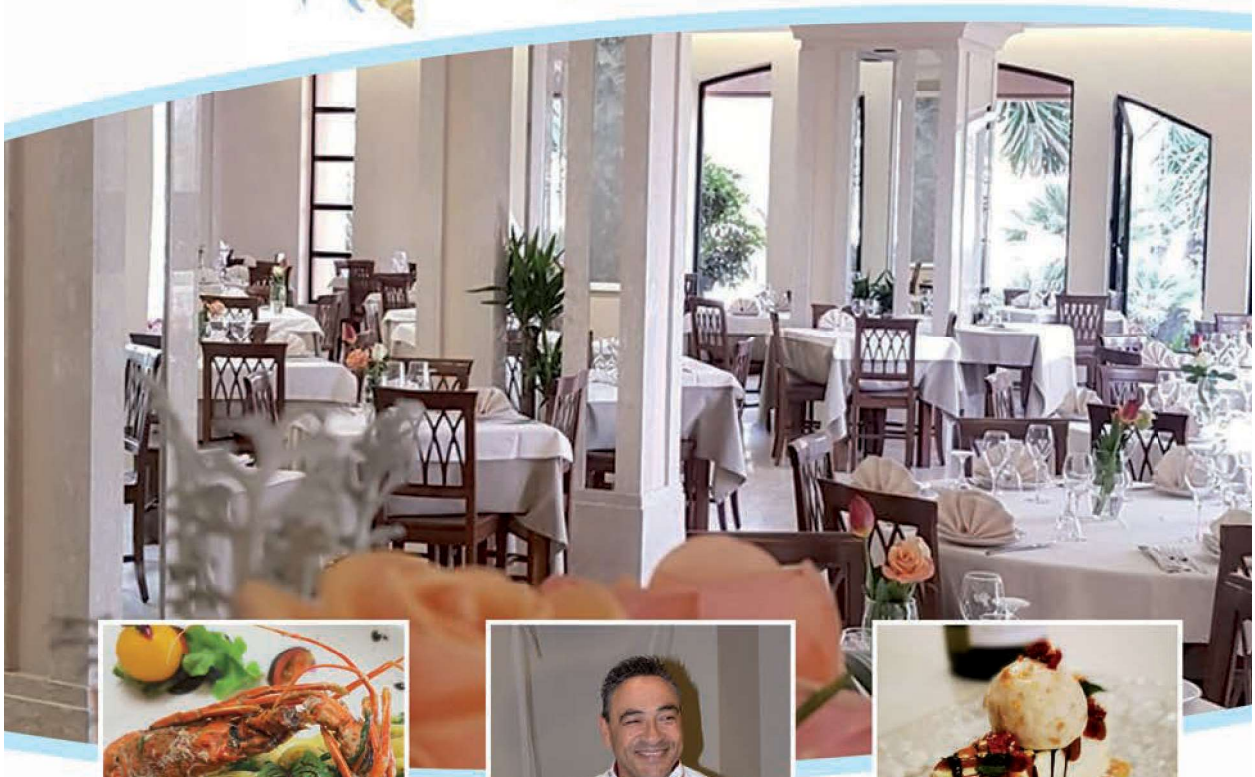


Carpaccio di tonno con rucola e pomodori

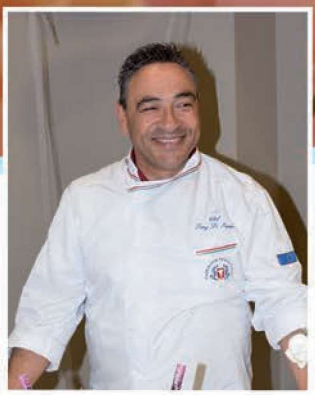
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g Tonno (filetto)
1 Limone1
1 mazzo Rucola
400 g Pomodori ciliegino
Basilico
Sale
Pepe
Olio extravergine di oliva

Preparazione
Avvolgete il tonno nella pellicola trasparente per alimenti e congelatelo in freezer a -18 °C per almeno 96 ore. Estraete il filetto di pesce congelato e affettatelo a strisce sottili utilizzando un coltello a lama piatta con dei tagli perpendicolari alle fibre del pesce. Versate il succo di limone sul pesce e riponente in frigorifero e lasciate scongelare completamente le fettine ottenute (basteranno 30 minuti). Lavate i pomodorini, asciugateli e divideteli a metà. Privateli dei semi interni e tagliateli a dadini molto piccoli. Lavate la rucola e fatela sgocciolare.2
Riprendete il tonno, distribuitelo sul piatto da portata, salatelo e pepatelo. Unite nel centro la rucola, distribuite i dadini di pomodoro, il basilico tagliato a listarelle e condite con l'olio extravergine di oliva. Regolate di sale e pepe e servite subito.

Tony e il mare









Ristorante da Tony

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

IL MAGURO, IL TONNO ROSSO DEL SUSHI







I segreti di un pesce nobile giapponese

In Giappone, il maguro fa parte della dieta quotidiana di tutti, e prende parte ad ogni tipologia di ricetta, dalla cucina casalinga ai ristoranti. Esso può essere utilizzato in cucina a 360 gradi, ed è l'ingrediente più pregiato per il sushi e non solo. La qualità di ogni ristorante in Giappone viene misurata da clienti e critici culinari in base soprattutto alla qualità del maguro utilizzato nelle ricette. Il taglio stesso di questo pesce pregiato è un'operazione lunga e complessa, che deve essere fatta con serietà, passione e precisione.

Un pesce di qualità

La qualità ed il prezzo del tonno rosso giapponese vengono determinati in base alla percentuale di grasso presente nella sua carne, elemento che dona al pesce stesso un sapore ed una consistenza unici. Le tre gradazioni del tonno rosso sono: akami, toro e otoro.

Akami maguro: la parte magra

Questa è la parte più magra del tonno, il filetto. Tutti i grandi maestri di sushi mondiali sanno che l'Akami è il taglio dove il vero sapore di questo pesce risalta al meglio, soprattutto crudo. Molto amato nella cucina giapponese e usato anche per molti altri piatti e preparazioni culinarie. Lo saprete riconoscere alla vista grazie al suo colore rosso vivo che lo rende unico.

Chu-Toro: il tonno che si scioglie in bocca

Questa qualità di tonno presenta una quantità di grasso che la rende perfetta per essere gustata come nigiri e sashimi. Dal sapore delicato che si scioglie in bocca e dal retrogusto di noci e frutta secca. Molto famoso ed amato da tutti i giapponesi, il Toro si accompagna bene al wasabi, che lo rende bilanciato ed esalta i suoi sapori più nascosti.

Otoro: Il pezzo più pregiato

Otoro altro non è che la Ventresca di Tonno. Questo taglio è il più pregiato e famoso al mondo poiché avvolgente, burroso e a contatto con la lingua si scioglie immediatamente. Questa è la quintessenza del sashimi, un'esperienza sensoriale e gustativa unica. Noi di UMAMI lo proponiamo di gustarlo puro, senza salsa di soia né wasabi, per sperimentare un morso di paradiso in un istante.

Non vi resta che venirci a trovare in Via Marco Minghetti a Frosinone, per degustare insieme a noi le pietanze preparate dal nostro Chef.

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



La Master Class di **Paolo Parravano**



LA PIZZA FRITTA

Ingredienti:

- 1 kg di farina
- 3 gr di lievito di birra fresco
- 25 gr di sale
- 580gr di acqua

Procedimento

1. Versare la farina in planetaria aggiungere il lievito attivato precedentemente in pochino di acqua a temperatura ambiente.
2. A questo punto versare 580gr di acqua a t.a. (in estate 4 gradi), il sale, metà della farina ed iniziare ad impastare.
3. Dopo aver raggiunto un preimpasto molto liquido aggiungere il lievito e tutta la farina rimanente.
4. L'impasto deve raggiungere una buona consistenza ottenendo un impasto liscio e non appiccicoso.
5. Terminato l'impasto adagiare la massa dell'impasto sul banco da lavoro, lo copriamo e lasciamolo riposare per un'ora.
6.
7. Terminato questo tempo effettuare lo staglio con la formazione dei panetti.
8. Dopo aver atteso un'ottima lievitazione possiamo andare in cottura con una temperatura dell'olio non superiore a i 190°C.

Buon Appetito





SINCE 1980

LUPPOLO E FARINA

FROM ON THE ROAD

Solo con farine polselli



Via Po | 03036 Isola del Liri (FR) | 351 637 5422

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

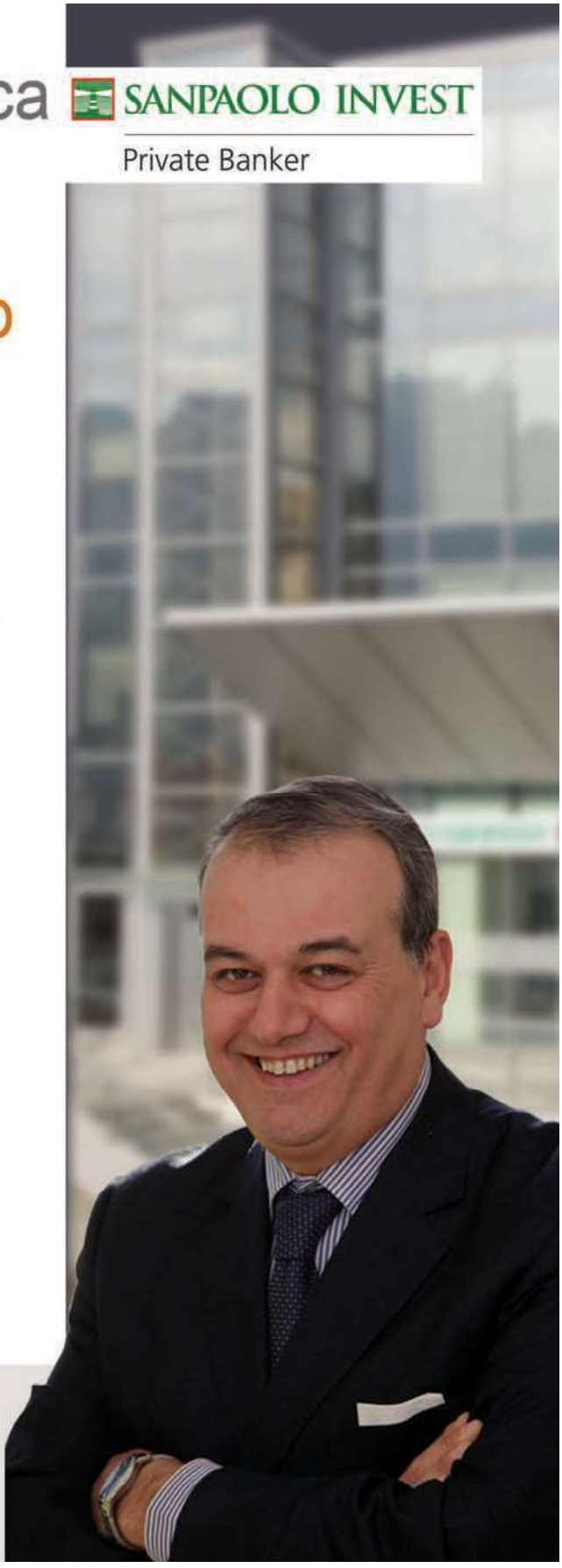
Sanpaolo Invest integra, da sempre, due qualità complementari

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



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

DOLCE AL CIOCCOLATO CON ALBICOCCHE E PESCHE

Con l'avvicinarsi dell'estate, ho pensato ad un dolce che potesse essere perfetto connubio fra freschezza e gusto. Rispettando questa meravigliosa e ricca stagione infatti, vi propongo un dessert in cui albicocche e pesche sono le colorate protagoniste, accompagnate dal sapore incredibile dell'Amaretto, liquore tipico di Saronno , che in questo caso abbraccia completamente il dolce, legandosi alla base di mandorle e cacao amaro, portandovi ad ogni morso, in un lungo viaggio attraverso la meravigliosa tradizione culinaria italiana.

Ingredienti per la frolla:

- 150 g di burro
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 70 g di farina di mandorle
- 200 g di farina
- 25 g di cacao
- 1 cucchino di lievito per dolci
- Pizzico di sale

Ingredienti per il ripieno:

- 150 g di albicocche
- 150 g di pesche
- 250 g di mascarpone
- 80 g di zucchero
- 2 uova
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di cannella
- 2 cucchiai di liquore Amaretto
- zucchero a velo per la decorazione

Procedimento

1. In una ciotola versiamo le farine, il cacao, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale.
2. Mescoliamo il tutto e aggiungiamo il burro ammorbidito tagliato a pezzetti con l'uovo.
3. Lavoriamo velocemente per amalgamare bene gli ingredienti.
4. Formiamo una palla, avvolgiamo con un foglio di pellicola trasparente e mettiamo in frigorifero per almeno 30 minuti.
5. Nel frattempo prepariamo il ripieno.
6. Tagliamo le pesche e le albicocche a spicchi.
7. Montiamo il tuorlo con lo zucchero e il mascarpone, uniamo la cannella, l'estratto di vaniglia e il liquore all'amaretto.
8. Montiamo a neve l'albume e incorporiamo delicatamente al composto.
9. Rivestiamo lo stampo (di circa 24 cm di diametro) con la carta da forno e mettiamo l'impasto di frolla al suo interno.
10. Infornare a 180°C per circa 10 minuti, dopo di che...disponiamo sul fondo metà della frutta, copriamo con la crema al mascarpone e guarniamo con la frutta restante.
11. Continuiamo la cottura in forno a 180° per circa 35-40 minuti.
12. Una volta cotta, facciamo raffreddare, spolveriamo con lo zucchero a velo e mettere su un piatto da portata.

Buon Appetito!



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.




PAOLOPARRAVANO
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
Pinsa
Panetteria
Lievitazione con prefermenti
Impasti alternativi
PAOLOPARRAVANO
Contattami
+39 338 284 4773
parravanopa@gmail.com

GROSSIMPIANTI
CATERING EQUIPMENT

exclusive
Pacchetto di esclusivi vantaggi per i Ristoratori del Magazine di: Ciociaria & Cucina excellence

Via Casilina Nord, 153
Frosinone
Tel. 0775 270700
www.grossimpianti.it

13 RISTORANTE BELVEDERE 1933
Via Regina Margherita
Frascati (Roma)
(+39) 06 9419004

14 CLOTILDE
Piazza Cardelli, 5a
00186 Roma
06 6880 5145

15 oro BISTROT ROMA
Via di S. Eufemia, 19
+39 34 9889 2632

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

17 Agriturismo il Capannaccio
Via Campania, 19 - Sezze Scalo (LT)
Tel: + 39.388.3648065
agriturismo@ilcapannaccio.it

18 Ristorante Locanda Bonifacio VIII
Vincenzo & Barbara Ristorazione
Corso Garibaldi 39
Sermoneta (LT)
Tel. 338 439 9968

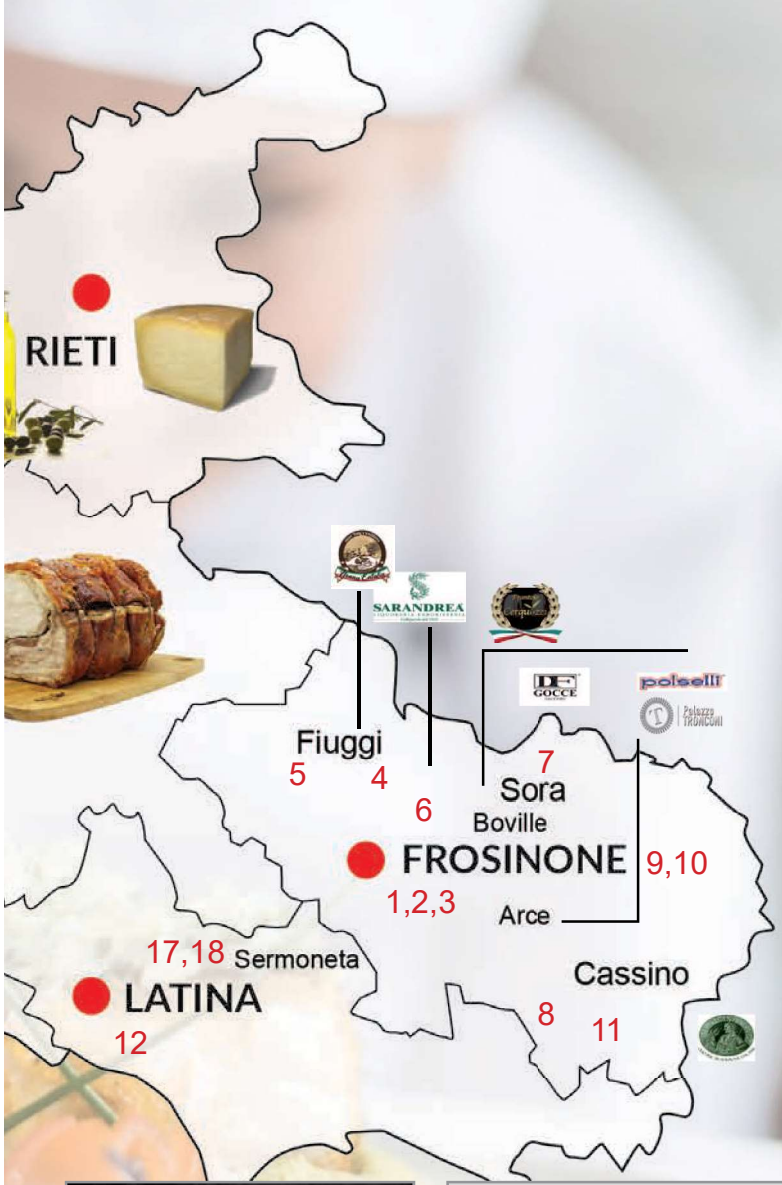


CIOCIARIA & CUCINA excellence LAZIO

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

ARIA & CUCI



12
Ad Maiora
Risto Country
Via Migliara 54, Sx 970
Pontinia
Tel. 331 564 7184

11
Tony e il mare
Superstrada Cassino-Formia
km. 20,600 - 03040 Ausonia (FR)
0776 953000 - 338 1803827

10
Le Cannardizie
amiamo la nostra terra per tradizione
Piazza Garibaldi s.n.c.
(Stretta della Posterula) / Atina - Frosinone
Tel. 0776.609297

9
il Vicolo
Via Planca - Atina (Fr)
Tel: +39 0776 628058 - 346 4945390

8
il Borgo
Sinceramente Cucina
Il Borgo - Via Roma 62 - Pontecorvo (FR)
Tel. 0776 742250

7
Ristorante dell'Adriatico
Via R. Tuzj, 23
Sora
+39 0776 1801288 - 334 1956572
www.ristorantedelladriatico.it

6
Sora Loci
Piazza Palestrina, 3
Veroli (FR)
Tel. 0775 238701

5
Taverna del Castello
Via Del Soldato Ignoto, 9
03014 Fiuggi (FR)
Tel. 347.3466202

4
Giuliana
Albergo - Ristorante
Via Borgo Sant'Angelo, 116
Guarcino (FR)
+39 0775 46144 | info@hotelgiuliana.it

3
Le farine di un tempo
Via Cavoni
03100 Frosinone
Tel.: +39348380892

2
Hosteria al pepe rosa
Via Maccari 33 - Frosinone
Tel. 0775 961342

1
UMAMI
FUSION FLAVOUR
Via Marco Minghetti
Frosinone | 0775 189 4351

CONOSCI IL PERFETTO EQUILIBRIO DI GUSTO E NATURA



Offri ai tuoi clienti un'esperienza rinfrescante piena di gusto con la nuova linea di estratti a freddo ZEN.
Innovativa bevanda a base di piante e frutta dal gusto equilibrato e sorprendente.

Solo da ABC Food Service troverai le novità più accattivanti
del mercato per offrire sempre il meglio ai tuoi clienti.

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

ABC FOOD SERVICE CASH & CARRY