

CIOCIARIA & CUCINA

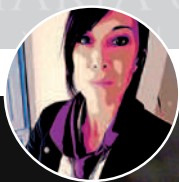
e x c e l l e n c e

Angelica Baldassarra,
Gabriele Lolli,
Federico Nicoletti
raccontano il vero
Panettone Artigianale

Olio, il gusto
del sapere
di Eleonora
Quattrococchi

Cassino: un itinerario
tra antichità e
medioevo di Illenia
Carnevale





a cura della Sommelier **Sara Sepahi Hassanabadi**

LE DEGUSTAZIONI CONDOTTE DIETRO UN MONITOR

Novembre, il mese in cui in vigna tutto tace, i colori cambiano e trasformano il paesaggio circostante.

È il momento in cui la vite inizia definitivamente il suo meritissimo riposo e noi, potremmo approfittare ancora delle belle giornate intiepidite dal sole, per concederci una passeggiata tra i filari, magari pensando a quei frutti, ormai raccolti e trasformati in vino, che presto o tardi sapranno raccontarci di quel territorio.

Nell'attesa di questa trasformazione ecco che possiamo però finalmente riprendere le nostre **"vecchie e sanissime"** abitudini e approfittare dei tantissimi eventi enogastronomici che per troppo tempo ci sono mancati

Eventi in cui incontrare nuovamente amici e insieme fare nuove esperienze di degustazioni, di visitare cantine, di viaggiare alla scoperta di un territorio e delle sue meraviglie enogastronomiche, ma pensiamo anche agli eventi didattici e formativi che hanno riaperto le porte "delle loro aule"

Il mondo degli appassionati è sempre in aumento e con esso, per fortuna, anche il numero di chi desidera infatti, imparare e formarsi in modo completo e aggiornato. Vuoi per lavoro, vuoi per una propria cultura personale, vuoi per una maggiore competitività in un mercato immensamente vasto...

L'esperienza della pandemia però ha modificato e stravolto parte delle nostre abitudini e lo stesso è accaduto al mondo del vino, mi riferisco nello specifico al concetto di formazione e di degustazione ad esempio, che, in questi ultimi due anni, si è reso protagonista di un cambiamento determinante

Prendendomi una pausa dal raccontarvi di un vino, ritengo sia davvero un argomento interessante, dalle numerose sfaccettature e inevitabili polemiche.

Pensiamo alle infinite piattaforme didattiche digitali sorte in questo periodo.

Piattaforme organizzate da esperti del settore che organizzano vere e proprie lezioni formative live e on-demand.

Lezioni tenute da professionisti, docenti, produttori stessi e esperti nel settore commerciale e marketing...insomma una formazione che tocca sia i fondamentali argomenti sia casi specifici e attuali.

A scatenare l'inevitabile valanga di reazioni è però l'argomento delle degustazioni condotte dietro un monitor.

La degustazione è il momento dell'esperienza diretta, della condivisione assoluta, fatta di sfumature, di sguardi, di vibrazioni e di reazioni immediate.

Come poter pensare di viverle diversamente a distanza?

Argomento insomma tutt'altro che noioso e che farà parlare ancora molto di sé...e voi? cosa ne pensate?

Stay tuned e al prossimo viaggio in questo fantastico 'mondo vino'



THE BEST OR NOTHING

DF
GOCCE

LIQUORI & DISTILLATI



X TEN, A BASE DI BRANDY INVECCHIATO 25 ANNI,
PROFUMI MEDITERRANEI DI ARANCIA E LIQUIRIZIA...
REGALO PERFETTO PER IL TUO NATALE.

WWW.DFGOCCE.COM

• ITALY

LUCE e GAS? abbiamo la soluzione giusta per te!



Piazza Martiri di Valle Rotonda, 10 - Frosinone - 0775.96 11 15

Ci trovate a Frosinone - Ceccano - Alatri - Atina - Sora

Business Partner

 **Duferco**
Energia



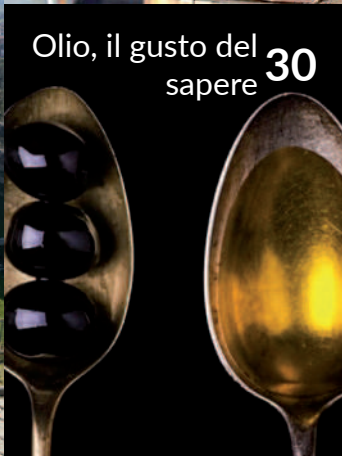
Parliamo con la natura **10**



Il panettone artigianale **12**



I percorsi della Ciociaria **20**



Olio, il gusto del sapere **30**



L'editoriale **36**



Sorsi di Benessere **44**



La voce del Casaro **46**

**TAPPEZZERIA
Venturi Roberto**



Via Tommaso Albinoni, 173
(già via L. Refice) Frosinone
Tel. 0775.293331 • Cell. 328.9697442

Anno 6 N.11 NOVEMBRE 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, Ilenia Carnevale, Giovanni Castellucci, Marcella Ciapetti, Antonio Colasanti, Enzo Contini, Alessia Feola, Livia Gualtieri, Linda Contreras, Monica Macedonio, Marco Marrocco, Paolo Parravano, Sara Sepahi, Michela Testani, Cristina Todaro, Nicoletta Trento.

Per la tua pubblicità

tel. 0775.189.3778 - 377.480.85.60

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



L'olio ciociaro non delude

Anche quest'anno la produzione avrà standard qualitativi molto alti confermandosi vera eccellenza del territorio, nonostante una flessione importante nella produzione. Da qui partono, per molte zone del Paese, migliaia di bottiglie per essere distribuite alle famiglie in particolare del Nord Italia, ma anche fuori dai confini nazionali. Un motivo di orgoglio per una provincia ricca di uliveti. L'ulivo è infatti da secoli la coltivazione più diffusa in Ciociaria e l'olio extra vergine rappresenta una delle basi del patrimonio gastronomico.

Sul territorio viene coltivato in maggioranza il **Moraiolo**, il **Leccino**, ma anche la **Rosciola**, presente soprattutto nei comuni al nord come Anagni, Serrone, Acuto, Paliano, e Piglio. C'è poi la varietà dell'**Itrana** che si trova in particolare a Veroli, Alatri, Ferentino e Boville Ernica. A Vallecorsa si predilige la **Carboncella** fino all'olio pregiato della Media Valle del Liri con Arpino e Fontana Liri, e di Campoli Appenino, Pescosolido e Valle di Comino, dove si coltiva la **Marina**. La raccolta delle olive, la loro spremitura, rappresentano un aspetto importante non solo per l'economia ma anche per il tessuto sociale e culturale.

Una tradizione che ogni anno si ripete, che unisce famiglie attorno ai propri appezzamenti, in una festa di fatica e sacrificio, che rinnova la sapiente e antica arte, quella dei mastri oleari. Purtroppo però, in molti territori, a causa delle gelate primaverili, la quantità di olio prodotto quest'anno sarà piuttosto bassa come spiega Donato Calderoni de La Ciera dei Colli: "L'annata non è delle migliori, la gelata di aprile è stata dannosa per gli uliveti. Abbiamo il 70 per cento in meno ma la qualità è ottima e la resa buona: 14-15 litri al quintale". Sulla stessa lunghezza d'onda Eleonora Cedrone de "La Marina" di San Donato Valcomino: "La perdita a livello di quantità è enorme anche nel nostro territorio. Contiamo su una qualità molto buona".

"Confagricoltura Frosinone - spiega il presidente Vincenzo del Greco Spezza - da anni mette a disposizione presso la Camera di Commercio il Panel Test, lo strumento impiegato per valutare e misurare la qualità dell'olio extravergine d'oliva. Proprio in considerazione dei risultati ottenuti negli anni, possiamo definire l'olio ciociaro un prodotto di ottima qualità".

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU

...VIENI A SCOPRIRE
I NOSTRI SERVIZI

CONFAGRICOLTURA FROSINONE
Via Adige, 41 03100 Frosinone
frosinone@confagricoltura.it

PATRONATO/CAF 0775.1521146
SERVIZI FISCALI 0775.1521136
SERVIZI TECNICI 0775.1521133
ASSICURAZIONE 0775.833071
SEGRETERIA 0775.881035/36



CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

NOVEMBRE

ALIMENTI DEL MESE PER MANGIARE SANO NEL RISPETTO DELLA NATURA

Novembre è arrivato con i suoi coloratissimi cibi! In un mese che sa essere così uggioso, l'aiuto della natura è fondamentale. Mentre le giornate si fanno più corte e più fredde, aumenta la nostra voglia di calore domestico e coccole culinarie: ecco qualche suggerimento di stagione per preparare zuppe, minestrone e molto altro.

Ma scopriamo insieme tutti i cibi di stagione del mese di Novembre

VERDURA e ORTAGGI



zucche
rape
cavolini di Bruxelles
bietole
barbabietole
cime di rapa
funghi
cardi

porri
spinaci
sedano,
broccoli,
cavolfiori
indivia
peperoni
radicchio

cavoli
cicoria
scalogno
patate
finocchi
lattuga

FRUTTA



cachi
melograni
noci
noccioline
castagne
mandorle
uva
arance

mandarini
limoni
kiwi
pere
mele

PESCE



dentice
acciuga
triglia
sardina
cefalo, sogliola,
nasello
orata
merluzzo



Il primo freddo, le prime piogge, il tornare a casa stanchi e infreddoliti con la voglia di rilassarsi con un bel piatto intorno alla tavola...

Beh tutto questo mi ha fatto pensare ad un piatto semplice, senza fronzoli, ma, con delle materie prime che fanno la differenza.

Prodotti di stagione e del nostro territorio, grazie al Pane di **Angelica Baldassarra** e all'Olio evo di **Niko Pazienza**.

Ceci del Lazio, Funghi Porcini, Zucche locali e Castagne dei Castelli Romani

IN-ZUPPA

Ingredienti per la 4 persone:

- 400g di Funghi Porcini o misti a Chiodini
- 300g di ceci secchi
- 400g di castagne
- 300g di Zucca cruda
- Pane casereccio per crostini del Forno Baldassarra di Veroli
- Rosmarino
- Aglio
- Cipolla rossa - Una carota - Una Costa di sedano
- Olio evo delle Colline di Raffaele di Veroli
- Sale Pepe Peperoncino

Procedimento

Mettere in ammollo in acqua i ceci il giorno prima della cottura

Il giorno seguente, partendo da acqua fredda portare ad ebollizione i ceci fino a cottura ultimata, salando a metà del tempo totale; conservare l'acqua di cottura.

In una padella far scaldare dell'Olio evo con uno spicchio di aglio in camicia; saltare i funghi velocemente a fuoco vivo aggiungere poco sale e pepe a fine cottura (a piacere del peperoncino)

Nel frattempo sbucciare e tagliare a fiammifero la zucca che si dovrà abbrustolire velocemente in padella con olio aglio e rosmarino.

Tagliare le castagne per farle arrostiti al forno o in padella; sbucciare e tenere da parte.

In alternativa lessarle mezz'ora con dell'alloro; sbuciarle per poi saltarle in padella e farle abbrustolire.

Scolare una parte dei ceci per farne una crema - frullarli aggiungendo olio, un poco della loro acqua di cottura, sale e del rosmarino.

In un tegame far scaldare olio cipolla rossa tagliata sottile sedano e carota tagliati a cubetti, far insaporire a fuoco basso ed aggiungere i ceci con un mestolo di acqua di cottura, a seguire i funghi e la crema di ceci.

Tagliare grossolanamente il pane di **Angelica Baldassarra** e saltarlo in padella con olio evo sale pepe e rosmarino.

Ottenuta la giusta cremosità **impiattare** la Zuppa e guarnire con i crostini di pane, la Zucca, e le Castagne arrosto sbriciolate, un giro dell'ottimo Olio d'oliva di Niko Pazienza con il suo Colline di Raffaele e...

Buon Appetito





a cura di **Paolo Palmacci** Consulente in agricoltura Biologica

LA ZUCCA

Un simpatico "frutto" della terra dalle proprietà medicamentose.

La zucca è originaria del Sudamerica, probabilmente proviene dal Messico, dove sono state trovate delle tracce risalenti al 6000-7000 a.c.

Importata dai coloni spagnoli e successivamente arrivata in Italia.

Consigliata nelle diete per il suo bassissimo apporto calorico e per l'alto contenuto in fibre, i semi sono dei veri e propri toccasana.

Utilizzati crudi hanno proprietà vermifughe, tostati hanno proprietà antiossidanti in quanto ricchi di omega 3 e omega 6. Sono l'alimento che contiene di più in assoluto l'**arginina** per l'**ipertrofia prostatica**.

La zucca appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, in questo articolo ne evidenziamo due, la **cucurbita maxima** e la **cucurbita moschata**.

La **cucurbita maxima** presenta frutti di forma tondeggianti, a superficie liscia o ruvida, di colore verde grigio, giallo oppure arancione.

Può avere polpa gialla o arancione ed è detta anche zucca dolce.

E' rampicante o se fatta crescere senza sostegni è strisciante, può arrivare fino a 7 metri con foglie cuoriformi e fiori grandi con 5 petali.

Alcune varietà sono:

Marina di Chioggia - Grigia di Bologna - Quintale - Turbante turco.

La **cucurbita moschata** ha forma cilindrica allungata, con estremità più o meno gonfia.

Polpa dolce, gialla o arancione.

Superficie gialla, talvolta tendente al rossastro.

Anche essa è rampicante e presenta fiori con 5 petali.

Alcune varietà della cucurbita moschata sono:

Zucca di Napoli - Trombetta di Albenga.

La coltivazione richiede degli accorgimenti opportuni:

Terreni freschi e ricchi di sostanza organica, un sesto di impianto 1-1,5 metri sulla fila, 2,5-3 metri tra le file, un adeguato impianto di irrigazione.

Data la sua rusticità e la buona tolleranza ai patogeni, ben si presta all'orto casalingo.

La **semina** avviene in primavera, mentre il raccolto si effettua da fine estate in autunno inoltrato.

Grazie poi alla buccia molto coriacea, si conserva



fino alla primavera successiva, logicamente in locali opportunamente attrezzati.

Perché mangiare la zucca?

Oltre ad essere buona, come già anticipato è molto salutare - 100 grammi di zucca cruda contiene:

Calorie 26

Grassi 0,1 g

Acidi grassi saturi 0,1 g

Colesterolo 0 mg

Sodio 1 mg

Potassio 340 mg

Carboidrati 7 g

Fibra alimentare 0,5 g

Zucchero 2,8 g

Proteine 1 g

Vitamina C 9 mg Calcio 21 mg

Ferro 0,8 mg Vitamina D 0 IU

Vitamina B6 0,1 mg Cobalamina 0 µg

Magnesio 12 mg

In cucina trova infiniti utilizzi, dal salato al dolce, insomma è davvero un ortaggio in grado di accontentare tutti.

Buona zucca a tutti.



TORTELLI DI ZUCCA VERSIONE GOURMET

E' una ricetta mantovana, si inserisce nell'antica e popolare tradizione culinaria di paste ripiene del nostro Paese. Tale tradizione risale almeno al Basso Medioevo. Lo scopo di tali preparazioni era di ottenere un piatto gustoso e nutriente, con quel poco che l'economia contadina forniva.

Ingredienti

Per il ripieno

- 1,2 kg di zucca mantovana
- 150 grammi di amaretti
- 150 di mostarda mantovana con relativo sciroppo
- 150 grammi di Parmigiano Reggiano
- la buccia di mezzo limone
- una manciata di pangrattato (il minimo indispensabile per dare consistenza all'impasto)
- una bella spolverata di noce moscata, sale e pepe

Procedimento

Lavate la zucca, privatela di semi e buccia e tagliatela a spicchi non troppo grandi che metterete su una teglia coperta con carta forno e cuocetela al forno, a 160 gradi fino a quando non è ben cotta e asciutta.

Dipende da quanto sono grossi i pezzi, ma in 40 minuti dovrebbe essere pronta. Saggiate con una forchetta, se si spappola è ora di toglierla.

Fate attenzione a cuocere bene la zucca, altrimenti l'impasto risulterebbe molto umido e dovrete aggiungere altro pane grattato.

Aspettate che la zucca si raffreddi per poterla lavorare e intanto schiacciate e tritate la mostarda e gli amaretti con un coltello, niente mixer che polverizza e scalda gli ingredienti.

Passate la zucca con lo schiacciapapatte e mettetela in una ciotola

Per la pasta

- Prepariamo la sfoglia con la ricetta delle nostre nonne, in modo da dare territorialità al piatto. Avete varie possibilità, dipende dai gusti: può cambiare la forma, ma non la sostanza, visto che è il ripieno che fa da padrone.
- Per il condimento
- 25 grammi di burro
- Tartufo nero

con gli amaretti sbriciolati, la mostarda, il Parmigiano Reggiano, la buccia grattugiata di un limone e mescolate per bene.

Condite con una spolverata di noce moscata, sale e pepe. Controllate la consistenza dell'impasto passandolo tra le dita, se è troppo umido, aggiungete una manciata di pane grattugiato.

Prepariamo la sfoglia con la ricetta delle nostre nonne come spiegavamo sopra.

Come condire i ravioli di zucca

Per il condimento sciogliete 25 grammi di burro fino a quando non assume un bel colore nocciola, grattugiate del tartufo nero nel burro fuso. Cuocete i tortelli di zucca per 5-6 minuti quindi saltateli in padella con il condimento e un po' di acqua di cottura, ricavando un'emulsione aromatica. Spolverate ulteriormente con scaglie di Tartufo di Campoli Appennino.



a cura di **Alfio Mirone**
Ricercatore d'Eccellenza

IL VALORE AGGIUNTO DEL PANETTONE ARTIGIANALE

Panettone Artigianale o Panettone
finto Artigianale (industriale)



Noi, di Ciociaria&Cucina e io come Ricercatore d'Eccellenza, ovviamente non abbiamo dubbi su cosa scegliere e, per chiarirci/vi ulteriormente le idee, abbiamo parlato delle differenze tra questi due mondi con alcuni tra i nostri esperti artigiani, Federico Nicoletti di La Fornarina di Sant'Elia Fiume Rapido, Gabriele Lolli di BelSito di Serrone e Angelica Baldassarra del Forno Molino Baldassarra di Veroli.

Quello che fa di un panettone artigianale una vera eccellenza, mi spiegano tutti e tre con parole molto chiare, sono le materie prime. Poi c'è la lavorazione, gestire quotidianamente il lievito madre e capire quando la pasta è lievitata al punto giusto è cosa da

veri artigiani.

Ormai tutti parlano di "Panettone Artigianale", e poi producono con preparati, lieviti, burro di scarsa qualità o addirittura margarina, uova liofilizzate, finta vaniglia e tanti altri prodotti di scarsa levatura.

Angelica è anche produttrice di farine, il suo mulino è adiacente al forno. Ovviamente, ci conferma, alla base ci sono le materie prime: come il burro o le uova allevate a terra.

Tutto deve necessariamente essere di alto livello qualitativo.

Gabriele continua confermando l'importanza degli ingredienti. Loro ci permettono di distinguerci dagli

Angelica
-BALDASSARRA-
ANTICO MULINO
1936

Via Vado Amaseno, 26
03029 Veroli (FR)
Tel. 0775 863158



Il raffinato

Pera e cioccolato



altri, come il pistacchio siciliano, le mandorle di Avola, i canditi, il cioccolato puro e non il surrogato. I nostri canditi sono morbidi, non sono come quelli industriali che sono duri. Per averli così morbidi li mettiamo a macerare tanto tempo prima.

Dalla sua profonda esperienza Federico evidenzia in parole chiare che tra panettone artigianale e quello finto artigianale, c'è una profonda differenza anche per quanto riguarda la lievitazione.

Nel panettone bisogna utilizzare obbligatoriamente il lievito madre, come si faceva una volta. Si prende un po' di pasta e la si fa fermentare. Poi viene messa nell'impasto, per un tempo di almeno 24 ore, è questo che gli dà la forza per lievitare. Fondamentalmente quando parliamo di un panettone artigianale parliamo di un panettone lievitato naturalmente. Nella migliore delle ipotesi quello industriale lievita 12 ore.

Bisogna insomma avere delle competenze specifiche per riuscire a fare un buon panettone artigianale.

Angelicuccia come la chiamo io, si siede ad un tavolo, prende la calcolatrice e sta lì fino a quando non calibra al grammo l'impasto tenendo conto dei range massimi e minimi in cui puoi inserire determinati ingredienti (grassi, zuccheri, tuorli, uvetta, canditi, cioccolato, lievito). L'artigiano non improvvisa nulla mi dice.

In effetti quando mi capita di entrare nei laboratori delle varie pasticcerie, mi imbatto sempre con quei bustoni di miscele, di preparati. Qui i prodotti li creano le industrie, non i pasticceri.

Intorno ad un panettone, ci racconta Gabriele, ci sono ben quattro giorni di lavoro, perché è un lievito che non può essere lasciato "da solo", senza controllo. Ogni passaggio ha uno scopo ben preciso che si va ad incastrare con i successivi.

Per quanto riguarda le materie prime più costose, mi cita, è sicuramente la vaniglia in bacche, un chilo può costare anche fino a 800/900 euro e in ogni panettone ci vanno almeno 2,50 euro di sola vaniglia. Poi c'è la selezione del burro, continua Federico, un artigiano non si può permettere di usare un burro con pH ballerini, bisogna utilizzare un burro professionale, quello di altissima gamma.

Finisco con Angelica che esprime tutto il suo amore per il suo lavoro: il tempo e l'impegno per un panettone non sono costi calcolabili, sono un patrimonio senza valore. La mia è una piccola realtà, i panettoni che produco non sono tantissimi, è una mia scelta. Pretendo sempre il massimo dalle mie creazioni, prendi il lievito madre: ha bisogno di tempo, cura ed attenzioni costanti. I miei clienti li voglio coccolare con la qualità e il mio sorriso soddisfatto.



UNA
STORIA
ARTIGIANALE
TRADOTTA IN
SAPORI



LA FORNARINA

FAMIGLIA NICOLETTI, PANIFICATORI DAL 1961

Piazza Enrico Riso, 21 - 03049 Sant'Elia Fiumerapido (FR)
Tel. 0776 429255 - www.lafornarinasrl.it



Sono bastate poche righe per far capire quanta difficoltà, amore e passione ci vuole per creare il vero Panettone artigianale.

Per finire volevo solo citare quanto la Ciociaria riesce stare anche in questo ambito sul tetto del mondo con i suoi Pastry chef.

Gabriele e Carlo Lolli al Panettone World Championship 2021 che si è concluso il 24 ottobre all'Host di Milano, sono risultati tra i 20 migliori panettoni al mondo, solo dietro il vincitore Salvatore De Riso, Aniello Di Caprio e Giuseppe Mascolo.

20 panettoni giunti in finale dopo una lunga selezione a tappe. Tutti preparati secondo la ricetta del panettone regolamentata dal disciplinare. Un'analisi, quella delle giurie, che ha preso in considerazione una decina di parametri relativi al profilo sensoriale dei panettoni: dall'aspetto visivo all'olfatto, dal gusto alla masticabilità e alla scioglievolezza.

Una giuria tecnica formata dai grandissimi dell'arte pasticceria: il Maestro del Lievito Madre Maurizio Bonanomi e Presidente di giuria, il Campione del mondo di pasticceria Leonardo Di Carlo, il Presidente Accademia dei Maestri del Lievito Madre e del Panettone Italiano Claudio Gatti, la chef e personaggio televisivo Cristina Lunardini, il Consulente esperto della panificazione Ezio Marinato, il pastry chef spagnolo Paco Torreblanca e lo chef due stelle Michelin del D'O Davide Oldani.

Altra eccellenza del nostro territorio è l'azienda di Federico Nicoletti con tutta la sua famiglia La Fornarina, che con grande orgoglio posso citare di avere nella nostra provincia un Panettone a 3 Stelle.

Nel 2018, 2019 e 2020 il loro Panettone tradizionale biologico ha ricevuto 3 stelle d'oro, il punteggio più alto in assoluto conferito dall'International Taste & Quality Institute - iTQi per il Premio del Gusto Superiore.

Dopo aver raggiunto le tre stelle in tre anni consecutivi gli è stato conferito il Crystal Taste Award.

Il Taste Institute è specializzato nella valutazione e certificazione sensoriale dei prodotti alimentari e bevande di consumo.

I prodotti sono testati alla cieca, senza il riconoscimento della etichetta, da una giuria di chef e sommelier professionisti che valutano i prodotti su 5 criteri di analisi sensoriale: prima impressione, vista, olfatto, gusto

, consistenza (cibo) o sensazione finale (bevande).

Per finire di citare la Ciociaria, l'anno scorso, nella sezione distillati è stato il GocciaAmara di Df GOCCE di Dario Ferri a vincere il premio come "il miglior amaro al mondo".





*Il Panettone artigianale
del Pastry Chef
Gabriele Lolli,
proprietario di BelSito,
è il fiore all'occhiello
di tutta la produzione
dolciaria.*

*Il lievito madre,
le farine selezionate,
i canditi e l'uvetta
home made,
i baccelli di Vaniglia
e tutto il resto della
materia prima sono
il successo di questo
dolce Natalizio,
con cui sta conquistando
anno dopo anno
i migliori palati
del mondo.*

Via delle Rimembranze 29
03010 Serrone FR, Italy
+39 0775 523106





a cura della Pastrychef **Monica Macedonio**

Questo mese vi voglio parlare di un dolce tipico lombardo, una torta tradizionale tipica della Brianza. Si tratta di una ricetta contadina semplice, povera, di recupero. Esistono varie ricette che cambiano a seconda del paese o addirittura dalle differenti abitudini familiari.

Nata per riutilizzare il pane raffermo, viene chiamata anche torta nera, torta di pane, torta paciarella o Michelacc, cioè "pane e latte" che costituiscono la base della ricetta. A questi vengono poi aggiunti altri ingredienti come il cacao, gli amaretti, l'uvetta, i pinoli o i canditi.

Visto che richiede una lunga cottura, la tradizione vuole che ogni famiglia la porti al forno del quartiere con un segno di riconoscimento e al termine della cottura il fornaio adagia le torte su dei tavoli e a turno le famiglie, grazie al proprio riconoscimento, possono ritirare la propria torta.

Ingredienti

- 1 litro di latte intero
- 150g di zucchero
- 350 g di pane raffermo
- 3 uova intere
- 100 g amaretti
- 50 g cacao
- 50 g pinoli
- 80 g uvetta



LA TORTA PAESANA BRIANZOLA

Procedimento

Come primo passaggio importante per preparare la torta è quello di ammorbidire il pane raffermo.

Iniziamo scaldando il latte e lo zucchero in una pentola capiente. Nel frattempo tagliare il pane secco a piccoli pezzi e tenerlo da parte. Quando il latte sarà ben caldo (attenzione a non farlo bollire) spegnete il fuoco e aggiungete il pane precedentemente tagliato.

Mescolate bene assicurandovi che il latte venga ben assorbito dal pane.

Lasciare raffreddare il composto per circa mezz'ora, girando ogni tanto per mandare a temperatura ambiente il composto.

Volendo potete fare questa operazione anche la sera prima coprendo il tutto con

la pellicola trasparente e lasciandolo riposare in frigo.

Nell'attesa che si raffreddi ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida e

preriscaldare il forno a 180°.

Quando il pane sarà completamente freddo, trasferitelo in una ciotola aggiungendo il cacao amaro.

Amalgamate bene con un cucchiaino di legno oppure una spatola. A parte sbattete leggermente le uova e unitele all'impasto.

Aggiungete gli amaretti

Sbriciolandoli grossolanamente con le mani, l'uvetta ormai morbida e precedentemente strizzata.

Una volta ottenuto l'impasto omogeneo e liscio trasferitelo in una tortiera del diametro di 22 cm leggermente oliato, livellare bene il composto e cospargere la superficie con i pinoli.

Infornare e cuocere a forno statico per almeno 1 ora.

La particolarità della torta paesana è che ha una consistenza umida anche da cotta, ma per capire se è cotta vale sempre la prova stecchino.

A cottura ultimata sfornare e lasciare raffreddare.

Campetelli CAFFE'

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

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



a cura della Archeologa e Guida Turistica **Ilenia Carnevale**

 POIÈO-Servizi per i Beni Culturali – cell. 3492603957



CASSINO: UN ITINERARIO TRA ANTICHITÀ E MEDIOEVO

Città ricca di storia e cultura, Cassino presenta nel suo territorio interessanti monumenti e siti archeologici, memorie di un passato importante, ancora vivo nonostante le terribili distruzioni subite dalla città e dall'abbazia durante la Seconda guerra mondiale. L'itinerario archeologico, che oggi propongo, è una suggestiva passeggiata alla scoperta delle tracce lasciate dai popoli che in duemilacinquecento anni qui vissero, si sovrapposero e si mescolarono: un viaggio nel tempo per riappropriarsi della storia dei luoghi e per ammirare diverse e insospettabili attrattive culturali del territorio. L'insediamento più antico di Cassino, prima volsco e poi sannita, fu in età romana un centro fiorente, ubicato lungo il percorso dell'antica via Latina, una delle principali strade consolari che da Roma conducevano in Campania e

nel Sannio. Qui aveva una sontuosa villa il celebre scrittore reatino Marco Terenzio Varrone (I sec. a.C.), il quale ci ha lasciato anche una suggestiva descrizione della sua voliera. La prima tappa del nostro itinerario è il **Comprensorio archeologico**, che si estende alle pendici del rilievo di Montecassino e che conserva ancora diversi monumenti di età augustea. La città romana era protetta da poderose **mura poligonali** che, con un percorso di circa 4,5 km, racchiudevano una superficie molto ampia inglobando anche l'acropoli, con un dislivello di circa 400 m. Una **strada lastricata**, esterna alle mura urbane, passava accanto all'anfiteatro ed entrava in città dalla Porta Campana, a sud-est. Ancora oggi si conservano i basoli in calcare, sui quali sono ancora perfettamente riconoscibili i solchi incisi dal passaggio dei carri.



WWW.SANCTIBENEDICTI.IT



Via Cerro Antico
03043 CASSINO (FR)
Tel. 342 544 9716

L'anfiteatro (I secolo a.C.), destinato alla caccia alle fiere e agli spettacoli dei gladiatori, presenta una pianta ellittica e poteva ospitare circa 4500 spettatori che accedevano da tre grandi aperture a valle, mentre le due porte nell'asse maggiore permettevano di entrare nell'arena, priva di sotterranei. A pochi passi si trova il **Mausoleo cosiddetto di Ummidia Quadratilla**, un imponente edificio funerario costruito nel I sec. d.C. all'interno della città, in contrasto con le leggi che vietavano sepolture nelle aree abitate. La struttura aveva due livelli: quello inferiore, costituito da una cella ipogea con grossi blocchi in calcare squadrati, disposti in filari orizzontali, senza malta e il podio superiore, che si affacciava sull'area del foro. Il mausoleo è tradizionalmente attribuito alla benefattrice cassinata Ummidia Quadratilla, figlia del console Gaio Ummidio Durmio Quadrato, vissuta fra il I e il II sec. d.C. Si raggiunge, quindi, il **Museo Archeologico Nazionale "Gianfilippo Carettoni"**, edificato su alcune strutture antiche della città romana, in parte adibite a uffici, magazzini ed aree espositive. È stato intitolato all'archeologo, che per primo effettuò scavi sistematici nell'antica Casinum. I reperti sono esposti in tre sale, che ospitano rispettivamente la collezione preistorica e protostorica, la sezione dedicata alla ceramica e ai materiali architettonici e quella che riunisce sculture ed epigrafi. Nel lapidarium sono raccolti elementi architettonici ed iscrizioni funerarie provenienti dal territorio. La tappa successiva è il **Teatro romano** che si affaccia sull'area un tempo occupata dal foro della città, sfruttando il pendio naturale del rilievo. Le gradinate della cavea potevano ospitare fino a 2000 spettatori.





www.latticinirocca.it



TRADIZIONE E SAPORI CIOCIARI



CASSINO

Via San Domenico Vertelle
tel. 0776 49703

AUSONIA

Contrada Corevento, Snc
Tel. 366.7388171

PIGNATARO INTERAMNA

Via Ausonia Km 7.5
Tel. 345.2715982

CASTROCELO

Via Saudoni, 1-3
(di fronte uscita A1 Pontecorvo)
Tel. 377.3424850

Nella parte più alta c'erano due ingressi che immettevano in una galleria a volta. La passeggiata prosegue lungo la strada che sale a Montecassino, su cui si affaccia il **Ninfeo Ponari**, un ambiente pertinente ad una lussuosa domus che doveva ospitare giochi d'acqua, con mosaici policromi ed intonaci dipinti databili fra il I sec. a.C. e il I sec. d.C. Lungo il percorso incontriamo anche la **Rocca Janula**, edificata intorno al 960 dall'abate Aligerno, per difendere l'abbazia e l'abitato di San Germano (l'antica Cassino) dai continui attacchi dei nemici. Il suo successore, l'abate Mansone, ne rinforzò ed ampliò la cinta muraria, ma la Rocca, danneggiata dal violento terremoto del 1004, cadde presto in rovina. Nel secolo successivo l'abate Gerardo ne consolidò le mura e fece costruire una torre pentagonale (alta 20 m) e una cappella.



L'abate Roffredo de Insula dotò la struttura di fossati e di un'ulteriore cinta muraria, che inglobava anche il centro abitato sottostante. Nel 1221 la Rocca Janula fu demolita dall'imperatore Federico II, ma già nel 1229 iniziarono i lavori di ricostruzione. Durante la Seconda guerra mondiale la Rocca Janula è stata danneggiata dagli aspri combattimenti fra Tedeschi e Anglo-Americani per la conquista del Monastero. Incerte sono le origini del suo nome: secondo l'ipotesi più verosimile deriverebbe dalla parola latina "janua" (porta), indicando quindi la "piccola porta" di accesso all'abbazia di Montecassino.

In corrispondenza del tornante subito a monte della Rocca Janula si lascia la strada asfaltata per proseguire lungo il **sentiero storico**, un antico percorso che unì prima l'abitato romano di Casinum con l'acropoli,

quindi il borgo medievale di San Germano e poi Cassino con la celebre abbazia fondata da san Benedetto. Purtroppo la moderna strada 'carrozzabile', realizzata nel 1887, ha tagliato irrimediabilmente in più punti il tracciato antico. Prima della guerra, risalendo la mulattiera si incontravano numerose cappelle votive, come la chiesetta di Santa Scolastica presso la quale i cittadini di San Germano si recavano in processione per implorare la pioggia nei periodi di siccità. Poco più in alto, quasi a metà del percorso, sorgeva la chiesa di S. Croce eretta in ricordo di un miracolo di san Benedetto: un grosso masso aveva un'iscrizione con l'immagine del santo e l'impronta della zampa della mula che cadendo salvò miracolosamente la gamba di S. Benedetto seduto sul dorso. Un'altra piccola lapide ricordava che papa Celestino V nel 1294, recatosi in visita all'abbazia, vi si fermò in preghiera, concedendo un'indulgenza di cento anni e cento quarantene a chi vi avesse recitato un "pater" e un "ave". La chiesa, di cui resta qualche muro, fu ampliata nel XVII secolo con l'aggiunta di due cappelle laterali, da cui l'attuale toponimo "Le Tre Cappelle. Ancora più in alto si incontrano una croce in legno e un grosso masso calcareo con un incavo tradizionalmente noto come l'impronta del ginocchio di San Benedetto, che si sarebbe fermato lì in preghiera alla vista del santuario pagano sull'acropoli. Camminando nel silenzio, il sentiero storico regala scorci suggestivi ed incredibilmente affascinanti a chi lo percorre. Per secoli tra i suoi tornanti sono passati soldati, artisti, sovrani, santi, pellegrini e semplici turisti: qui salirono i Goti con il loro re Totila, i Longobardi di Zotone, l'imperatore Carlo Magno, le orde saracene, le truppe di Federico II e il re di Napoli Ferdinando I in fuga dai Francesi guidati dal generale

Championnet. Mi piace pensare che anche S. Tommaso d'Aquino, il futuro papa Celestino V, S. Filippo Neri e S. Ignazio di Loyola percorrendo questo sentiero si siano soffermati a contemplare il fascino mistico del paesaggio circostante. Ultima tappa è l'**acropoli**, punto strategico e luogo sacro della città antica, su cui sorsero un tempio dedicato a Giove e un altare consacrato ad Apollo. L'arce, oggi occupata dall'imponente abbazia di Montecassino, era dotata di un poderoso **basamento in opera poligonale** (ancora visibile in uno spazio attiguo alla cella di San Benedetto) ed era protetta da una cinta muraria (V-IV sec. a.C.), che oggi delimita il terrazzamento del piazzale antistante l'abbazia e che in origine si ricordava al più ampio circuito difensivo delle mura urbane.



*la cura
è nel
dettaglio*



Ristorante Creativo
Viale Dante, 138 Cassino (FR)
Tel. 379 2185490



a cura di **Alfio Mirone**
Ricercatore d'Eccellenza

IL VERO VIAGGIO DI SCOPERTA NON CONSISTE NEL CERCARE NUOVE TERRE, MA NELL'AVERE NUOVI OCCHI

Trasferirmi a Cassino in questi tre mesi per incontrare e conoscere il meglio dell'Enogastronomia mi stuzzica molto. E sì, questo è un viaggio che terminerà a gennaio, per cui preparatevi, cari lettori, a conoscere il meglio di questo territorio ricco di tradizioni. E poi essere guidato dall'archeologa e guida turistica **Ilenia Carnevale** viene tutto più semplice.

Ilenia sta trasformando "i percorsi in itinerari" per semplificare ai visitatori la conoscenza del territorio, mentre con la mia rubrica, il turista sarà guidato verso un percorso enogastronomico. Soprattutto sarà consigliata la migliore ristorazione: dove poter gustare ottimi piatti, dove non si dimentica la stagionalità, dove si lavora una grande materia prima

L'aspetto che mi colpisce immediatamente in lei, è il suo modo garbato.

Mi parla con entusiasmo della sua cucina, dei menù che cambiano in funzione delle stagioni, gli studi su nuove preparazioni, per capire se inserirli nella carta oppure dovrà migliorarli. E' lei, che tutte le mattine va dall'ortolano (e non al discount) a scegliere la verdura fresca, in panetteria ad acquistare il buon pane, ma la cosa che più mi ha meravigliato, che una volta la settimana va a Casalvieri da uno dei migliori macellai **Roberto Cedrone** per acquistare i suoi salumi di Maiale nero e le carni che provengono dagli allevamenti del territorio che lui regolarmente va a visitare. I formaggi arrivano da **Casa Lawrence di Loreto Pacitti** e dall'**Azienda Agricola di Fiorini Paolo** entrambi di Picinisco dove nasce il Pecorino DOP. Insomma la sua cucina è molto legata alle nostre eccellenze, come l'uso, in alcuni piatti, del Peperone DOP di Pontecorvo dell'azienda Agricola Il Ponte, che oltre al fresco gli consegna l'essiccato (e sappiamo tutti quanto costa questo prodotto trasformato). Assaggio qualche suo piatto come la Vellutata di Zucca che troviamo come ricetta in queste pagine, ma dei suoi piatti ne voglio parlare più accuratamente nei mesi prossimi. Nel frattempo vi consiglio di andare a trovarla e di chiudere gli occhi quando assaggiate le sue pietanze, sarà un arcobaleno di emozioni.



legata soprattutto al territorio.

E allora come non parlare della **Chef Federica Grasso** e del suo **Cuocarina Creative Restaurant**. Un locale che apre le porte nel mese a giugno, grazie al coraggio e alla passione di Federica.

Come Ricercatore d'Eccellenza conosco molto bene il territorio Ciociaro e prima di incamminarmi in questo nuovo cammino, parlando con alcuni produttori locali, mi fanno il nome di questo ristorante.

Federica mi fa assaggiare anche delle ottime Birre Agricole, talmente buone che organizzo il prossimo appuntamento.

L'incontro è con il **Birrificio Sancti Benedicti**.





Ingredienti per la vellutata

- 1 kg di zucca
- 2 patate
- 1 cipolla grande bionda
- Olio evo qb
- Sale qb
- Pepe qb
- Brodo vegetale

Ingredienti per lo sciroppo

- Estratto di 2 melagrane
- 100 gr di zucchero

Ingredienti per il croccante

- Olio evo qb
- 50 gr di guanciale di maiale nero
- Mezzo porro
- 100 gr di castagne
- Sale qb
- Pepe qb

VELLUTATA DI ZUCCA CON SCIROPPO DI MELAGRANA E CROCCANTE DI CASTAGNE, PORRO E GUANCIALE

Procedimento

1. Sbucciate la zucca privandola dei semi, dei filamenti e tagliarla a dadini; stesso procedimento con le patate.
2. Nel frattempo versate in un tegame dell'olio extra vergine, aggiungendo la cipolla tagliata facendola rosolare a fuoco medio per qualche minuto, far insaporire per un minuto la zucca e le patate.
3. A questo punto aggiungete il brodo vegetale e coprite il tegame fino a cottura ultimata.
4. Visto i tempi un po' più lunghi anticipatevi con le castagne, lessandole in acqua bollente e una foglia di alloro.
5. Nel frattempo sgranare la melagrana, estrarre il succo e lasciar riposare. In un pentolino versare lo sciroppo di melagrana e lo zucchero fino a farlo addensare.
6. In un'altra piccola padella antiaderente farete sfrigolare il guanciale di maiale nero tagliato a strisce sul fuoco allegro, ma non troppo, per qualche minuto, fino a farlo diventare croccante. Contemporaneamente aggiungete il porro, le castagne sbriciolate, aggiustando con sale e pepe.
7. Non appena la cottura della zucca sarà ultimata, frullate con un frullatore ad immersione, fino ad ottenere una crema piuttosto sostenuta.
8. La servirete calda in una zuppiera, sovrapponendo il guanciale croccante, le castagne sbriciolate e il porro al centro della zuppa o, se preferite, sui singoli piatti facendo altrettanto. Terminate guarnendo con lo sciroppo di melagrana, senza dimenticare un filo d'olio a piacere.

Nasce come azienda agricola in cui si coltivano cereali, legumi, seguendo il disciplinare del biologico. Con il tempo e la passione per la birra, decidono di coltivare orzo distico per produrre malto biologico da trasformare in grandi birre agricole.

E' la genuinità del prodotto, che garantisce con il processo di maltazione affidato a **piccole malterie** che certificano l'autenticità e la qualità delle loro prodotti.

L'obiettivo è quello di creare sempre più birre di qualità legate al territorio e avvicinare il concetto di Terroir del mondo vitivinicolo a quello brassicolo.

Per questo la titolare Annamaria Nacci con il marito Antonio sono alla continua ricerca di collaborazioni con aziende del territorio per garantire al cliente di consumare prodotti genuini e locali.

Un consiglio che ho dato, sarebbe quello di creare il legame tra il luogo e la birra che lì si beve:

- visitare la città e i musei
- visitare birrifici attualmente in funzione
- visitare le aziende agricole vicine a questo prodotto
- bere e cenare in pub e ristoranti con particolari abbinamenti cibo-birra
- creare eventi a tema quali degustazioni e corsi, festival della birra, lezioni sulla produzione della birra

Si può creare un itinerario ad hoc seguendo un tema specifico, legandolo a quella ristorazione pronta a creare nuove ricette da abbinare ad una singola birra. Prima di parlare di Ernesto di Muccio e del suo Olio, un bell'incontro è con l'imprenditore **Roberto Rocca**

della **Latticini Rocca** "Delizie Ciciare" per parlare della sua azienda casearia e dei suoi famosi prodotti. In questa azienda si seleziona esclusivamente il migliore latte laziale, dove dopo essere stato sottoposto a scrupolosi controlli, si giunge ad avere prodotti di elevata qualità.

La produzione principale è quella di: fior di latte, mozzarella di latte di bufala, ricotta oltre ai formaggi freschi caprini, formaggi stagionati, burrate e tanto altro.

L'obiettivo di Roberto sarebbe quello di aumentare i propri vendita in tutta la provincia (attualmente sono 3), per promuovere la qualità e l'eleganza del suo prodotto. Nei mesi successivi vi parlerò più dettagliatamente di alcune sue produzioni ed eccellenze.

Dopo la Birre agricola e i famosi **latticini La Rocca** passo a parlare di un grande olio che sta balzando agli onori della cronaca, per il premio vinto al concorso **L'ORO D'ITALIA** per il suo fruttato leggero. Essendo, io, un grande appassionato di olio non posso non parlare dell'**Azienda Olivicola Di Muccio**. Ernesto cassinato doc, titolare di questa piccola azienda a Venafro, produce olio tanto buono quanto prezioso. Un olio che si ricava esclusivamente da una cultivar tra le più antiche coltivate in Italia - l'**AVRINA** - è da qui che si estrae l'olio **LICINIVS**. La raccolta delle olive avviene quando queste ultime sono ancora verdi già nella prima metà di ottobre, per ottenere un prodotto di elevata qualità. L'estrazione è fatta a freddo cioè al di sotto dei 27° centigradi per mantenere inalterate tutte le proprietà organolettiche dell'olio.





L'olio extra vergine di oliva Licinivs è prodotto unicamente con olive raccolte a mano ancora verdi, già a partire dalla prima metà di ottobre, selezionate e frante a freddo entro poche ore dalla raccolta.

Questo tipo di lavorazione riduce la quantità prodotta a tutto vantaggio della qualità.



www.oliolicinivs.it

OLIO LICINIVS
Via Gregorio Magno
86079 Venafrò (IS)
(+39) 339 3801635
info@oliolicinivs.it

**DAL 1948 SOLO OLIVE
100% MONOCULTIVAR
AVRINA**





a cura di **Eleonora Quattrococchi** Farmacista- Docente di chimiche tecnologie chimiche-Scienza degli alimenti.
Vice Capo Panel presso LAMeT dell'Università di Cassino-Tecnico esperto assaggiatore Panel presso Camera di commercio di Frosinone



IMPARARE A CONOSCERE L'OLIO

L'Olio (*olea europaea*) è stato sempre considerato il simbolo della prosperità e della pace da migliaia di anni. E' la specie arborea maggiormente diffusa nel bacino del Mediterraneo.

L'olio, ricavato dalla spremitura a freddo del suo frutto (la drupa), è in grado di rendere unici i sapori e i profumi degli alimenti che lo accompagnano. Un

olio di qualità è ricco di polifenoli (molecole bioattive antiossidanti), ognuna delle quali esplica effetti benefici di grande rilievo sul nostro organismo.

L'Italia è la seconda nazione europea produttrice di olio d'oliva (due terzi dei quali sono extravergini). Il nostro Paese è caratterizzato da un'enorme biodiversità varietale, vantando il maggior numero di

www.cetrone.it

Alfredo Cetrone

OLIVICOLTORE PER PASSIONE

Via Consolare Frasso, n. 5800
04010 Sonnino (LT) Lazio - Italy
Tel: 0773/949008 - info@cetrone.it

In

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Alfredo Cetrone

ALIO D'OLIVICOLTURA DAL 1988



Agricoltura e Benessere



Tel. 338 561 1193

www.agricolturaebenessere.it

info@agricolturaebenessere.it



cultivar al mondo. Sono presenti su tutto il territorio nazionale più di 500 diverse varietà o cultivar di olivo.

Alcune di esse sono impiegate solo per la produzione di olio, altre, soprattutto per produrre olive da tavola, altre ancora, utilizzabili per entrambi gli usi, (classificate "a duplice attitudine").

Ognuna di queste, cresce in modo ottimale in determinati contesti pedoclimatici dove ogni varietà è in grado di esprimere al meglio il portamento arboreo e la migliore qualità del frutto, (sono poche le varietà diffuse su più regioni). Un elemento di forte caratterizzazione pertanto, è la regione dalla quale ha origine la varietà dell'olivo.

Le cultivar più diffuse nel Lazio sono: **Frantoio, Itrana, Rosciola, Carboncella, Ciera dei Colli, Canino, Moraiolo, Leccino, Minutella, Sirole, Salvia, Salviana, Marina, Vallanella.**

Ognuna di queste varietà, produce olive da cui si ricavano oli caratterizzati da proprietà organolettiche specifiche, riconducibili solo ed esclusivamente

alla cultivar stessa. (Ad esempio l'Itrana ha note aromatiche che evocano il profumo del pomodoro, il moraiolo sentori di carciofo e mandorla fresca, ecc.).

Spesso, le differenze morfologiche fra le cultivar sono minime e quindi può risultare molto complesso differenziare le une dalle altre. Gli elementi distintivi tra le diverse varietà (dal punto di vista morfologico e fisiologico), possono essere la forma e dimensione dell'oliva, la forma del seme e del fiore, la forma delle foglie, il portamento della pianta. Pertanto, giocano un ruolo fondamentale sulla qualità dell'olio, sia la ricchezza delle varietà, sia l'enorme patrimonio di biodiversità legato al singolo territorio di appartenenza.

Dal punto di vista merceologico, l'olio si può classificare in **EXTRAVERGINE, VERGINE e LAMPANTE**: Un olio **EXTRAVERGINE (EVO)**, chimicamente, ha una percentuale di acido oleico libero inferiore allo 0,8% e non deve presentare alcun difetto, dopo essere stato sottoposto alla valutazione organolettica/sensoriale eseguita da un **PANEL** (gruppo di tecnici esperti assaggiatori di olio d'oliva) professionale.





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

BOVILLE ERNICA

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR) - Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

Un olio VERGINE, chimicamente, ha la percentuale di acido oleico libero, compresa tra lo 0,8% e il 2%. Tale olio può presentare qualche difetto dopo essere stato sottoposto ad analisi organolettica del PANEL. Un olio VERGINE risulta "ancora commestibile" ma è impensabile che possa esplicare effetti benefici e salutistici sul nostro organismo.

Un olio LAMPANTE, chimicamente, presenta una quantità di acido oleico libero superiore al 2 %. Tale olio presenta numerosi e vistosi difetti evidenziati dai tecnici esperti. Questo olio NON è commestibile. Il nome assegnato a questo olio, ne evoca l'uso che anticamente se ne faceva, per alimentare le note lampade ad olio.

Molti sono i fattori che contribuiscono all'ottenimento della qualità, le potature mirate, finalizzate a garantire la produzione costante e non l'alternanza produttiva, le buone pratiche agronomiche da mettere in campo, atte a mantenere un adeguato stato di salute delle piante, i trattamenti volti alla prevenzione di alcune patologie dell'ulivo, la raccolta che deve avvenire al giusto grado di maturazione della drupa ovvero

all'opportuna invaiatura (viraggio del colore della drupa dalla tonalità verde alla tonalità viola), la raccolta dei soli frutti sani ed integri.

Le olive devono essere raccolte e portate in frantoio, non all'interno di sacchi, ma deposte in cassette areate, al fine di evitare l'insorgenza di fermentazioni che creeranno nell'olio l'insorgenza del difetto di riscaldamento. Il conferimento in frantoio dovrà avvenire entro dodici ore dalla raccolta.

Particolare attenzione dovrà essere rivolta al frantoio che dovrà operare in condizioni igieniche adeguate, (lavaggio programmato dell'impianto, lavaggio delle olive conferite, con la predisposizione di una deramifogliazione), rispetto accurato dei tempi e delle temperature di gramolazione. Il Mastro Frantoiano dovrà evitare che la pasta di olive possa ossigenarsi, preservandola in tal modo dall'insorgenza di ulteriori difetti da estrazione.

In conclusione la qualità di un olio non si improvvisa ma si costruisce passo dopo passo, prestando attenzione all'intera filiera produttiva.





**le Colline
di Raffaele**



2021
Segnalato
da

OLI D'ITALIA
Gambero Rosso

VEROLI
TEL. 333 3180210
lecollinediraffaele@gmail.com



'FALSI PROGRESSI'

Negli anni '50 nacquero le D.O.C., le denominazioni d'origine, con l'intento di mettere in primo piano il territorio, espresso magari da un vino, frutto di un dato vitigno, installato su un dato terreno, soggetto a determinate situazioni ambientali uniche. Nacquero quindi principalmente per tutelare e salvaguardare i prodotti agricoli locali ed elevarli al mercato globale.

Sessant'anni dopo tutto questo è stato stravolto: tutto è stato ridotto a semplici riferimenti catastali, una serie di vitigni autorizzati e qualche vincolo sui rendimenti di produzione, ma la parte più importante, il suolo, è stato del tutto dimenticato, violentato e spersonalizzato.

Nulla più ci interessa se il frutto della vite venga da un semplice terreno riportato o meno, se sia stato fertilizzato da questo o quel composto chimico, se la pianta è sana o no, se il vino che da essa proviene sia stato più o meno

manipolato in cantina.

Tutto ciò non interessa più alle D.O.C., le quali si sono ridotte solo a certificare un vino che ormai è stato privato della sua anima, un vino perfetto dal punto di vista organolettico, ma anonimo.

In contrapposizione, si è fatta tuttavia strada una nuova ma sparuta congrega di viticoltori intenti principalmente a produrre i 'vini di un tempo' e gettare le basi ai vini del futuro: questo è il compito dell'agricoltura biodinamica, rimettere in primo piano il rispetto del suolo.

Il metodo agricolo biodinamico nasce ad inizio secolo da Rudolf Steiner, austriaco, filosofo e padre fondatore dell'antroposofia e delle omonime scuole pedagogiche.

I molti suoi seguaci agricoltori chiesero a Steiner nel 1924 di calare le sue concezioni antroposofiche in agricoltura e fu così che nelle 10 giornate di Kobervitz in Breslavia (Polonia), gettò le basi dell'agricoltura biodinamica redigendo il testo di riferimento dei 'nuovi' agricoltori: 'Impulso scientifico-spirituali per il progresso dell'agricoltura'.

Il primo passo di questo 'nuovo cammino' deve essere compiuto rinunciando al diserbo chimico che uccide l'attività di molti microrganismi presenti nel suolo che nutrono la pianta.

Il secondo passo è quello di rinunciare alla fertilizzazione chimica che asseta le piante e contribuisce a distruggere gli stessi microrganismi di cui sopra.

Tutto questo per dire che l'agricoltura moderna si è preoccupata solo di nutrire la pianta senza preoccuparsi minimamente del suolo che le sostiene, rendendole dipendenti totalmente dei fertilizzanti chimici.

Utilizzare i preparati biodinamici, può portare nel giro di 2- 3 anni a far riacquistare al terreno la sua vitalità. Ma gli agricoltori hanno bisogno di aver fiducia in tutto ciò e di aver coraggio di abbandonare e assecondare così il divenire della natura.



Palazzo TRONCONI



**IL NOSTRO MERAVIGLIOSO AGRITURISMO VI
ACCOGLIE TUTTI I WEEKEND E OGNI VENERDÌ
CORSO E DEGUSTAZIONE SUL VINO NATURALE
DEL BASSO LAZIO E CENA IN BARRICAIA**

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

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



a cura della Dr.ssa Marcella Ciapetti



SAPER DIALOGARE È SAPER RISPETTARE.

Dialogo e rispetto sono due termini importanti. Ancor più importante è il significato che rivestono, un significato universale, uguale per tutti. Dialogare è composto da **dià - attraverso** – **logos, discorso**.

Attraverso il discorso avviene la comunicazione, il confronto, la condivisione.

Rispetto è una parola che viene da **re - indietro** - **spicio**, guardare, considerare, aver ri-guardo, fare attenzione all'altro.

Capiamo bene come sia importante comunicare rispettando.

Se sono triste, arrabbiato, solo, cosa comunico? Gioia? Sorrisi? Leggerezza? Non credo. E allora... come si può fare?

Come si può, nella difficoltà, riuscire a ritrovare un equilibrio che ci possa permettere di stare bene con noi stessi e con gli altri creando le adeguate condizioni per costruire bene i legami con gli altri?

Quando lasciamo che le emozioni che proviamo fuoriescano dal nostro cuore, ci sentiamo più leggeri, almeno questo è quello che mi sono sempre sentita dire da chi ho incontrato.

Tante volte incontreremo anche persone che sembrano non capirci, che sembrano fredde, chiuse, indifferenti.

E allora fermiamoci a pensare: "Come si sente questa persona? Forse è triste, preoccupata, delusa, arrabbiata?"

Questo ci aiuterà a saper andare oltre, a fare un passo indietro, ad evitare di finire nella mancanza di rispetto, rispettando comunque.

Vi racconto un evento di qualche giorno fa, accaduto mentre stavo lavorando. Una ragazza mi ha raccontato di essere triste perché non

parlava da giorni con sua mamma.

Sapete perché?

La ragazza non voleva andare ad una lezione e, nonostante avesse manifestato in ogni modo a sua madre la sua difficoltà, la mamma, alzando la voce e mostrando rabbia, le ha detto di dover andare a scuola ed è andata via sbattendo la porta.

Presa dalla rabbia, la ragazza ha scritto un messaggio alla madre dicendole di vergognarsi per come si era comportata con lei. La madre, leggendo quelle parole, ha preteso dalla figlia delle scuse che non sono mai arrivate.

Bene...dopo aver parlato con la ragazza, abbiamo deciso di chiamare la madre per confrontarci rispetto all'accaduto, a come si era sentita e si sentiva la figlia e rispetto allo stato d'animo della madre. La figlia ha detto alla madre di sentirsi non capita, che aveva semplicemente bisogno in quel momento di un abbraccio, di rassicurazione e motivazione. La madre ha compreso e spiegato alla figlia di essere stanca, presa da troppe cose che non le hanno permesso di restare calma e di accogliere le difficoltà della ragazza. Al termine del colloquio, si sono chieste reciprocamente scusa e sono andate via finalmente più serene.

Vedete come quando non siamo sereni comunichiamo male? Lo vedete come il dialogare, rispettando gli stati d'animo dell'altro, si possa arrivare ad un chiarimento?

Ecco, spero di esservi stata utile quantomeno per degli spunti di riflessione sull'importanza sì del rispetto, del confronto, della condivisione, ma soprattutto dell'importanza delle emozioni che proviamo. Parte tutto da qui!



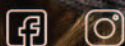
CHIARA D.

YOUNIQUE

FALL/WINTER 21-22

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone

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



Picture by GRAN SASSO

a cura di **Biagio Cacciola**

L'ITALIA È STANCA DEGLI URLATORI

Una cosa che le ultime elezioni amministrative hanno dimostrato è certamente questa.

L'Italia da Nord a Sud è stanca degli urlatori da stadio trasferiti in politica.

Questo fenomeno è stato certamente favorito da venti anni di tv commerciale con programmi realmente trash fatti passare per talkshow.

E' da lì che hanno iniziato ad avere 'dignità' tutte le frustrazioni, complotti, sedizioni che stanno attualmente corrodendo il tessuto comunitario degli italiani. Anche il linguaggio si è corroso, diventato triviale e da bar.

Ciò ha abbassato ancora di più la media, soprattutto giovanile di chi pensa e parla in italiano. Su tutto questo ha cercato di trovare consensi una destra populista e gridaiola, che, proprio perché faceva la voce forte, e eternamente arrabbiata, credeva di creare consensi attorno ad essa.

Ma il calcolo si è rivelato errato.

E la goccia che ha fatto traboccare il vaso (dei consensi) è stato l'errore madornale di sposare (oltre ai soliti e non più utilizzabili

luoghi comuni contro l'Europa, gli immigrati, il Papa) la campagna No Green pass che gruppi estremisti e violenti, ma senza consensi hanno prodotto in diverse piazze d'Italia.

La destra di una volta avrebbe, col suo retaggio di legge e ordine, preso una dura posizione contro queste strumentalizzazioni farsesche sulla paura del vaccino.

Avrebbe ricordato che proprio le campagne obbligatorie di vaccini dal dopoguerra in poi avevano tutelato milioni di persone. Invece sposando queste tesi, i populistici, oltre a spaccarsi al loro interno, sono diventati la voce della frustrazione italiana.

Un errore storico che si ripercuoterà anche alle prossime politiche. Solo così potremmo sperare in una politica dell'alternanza fatte da un centro e una sinistra che non possono non fare riferimento alle alleanze già in atto nel Parlamento europeo e da una destra credibile e europea.

Per far tornare l'Italia a essere sì un paese con problemi, ma finalmente sereno.



Flower MOUNTAIN

LA RIVOLUZIONE DELLA SNEAKER

Acquista online su www.leoneshoes.it

Corso della Repubblica, 111-119 Frosinone

Via Adige, 35 Frosinone



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



LA ZUCCA

Tipica dell'autunno, la zucca viene largamente utilizzata in cucina per il suo delizioso sapore, ma i suoi estratti sono da tempo noti per i loro effetti benefici sulla salute.

La zucca è un ortaggio davvero poco calorico: 100 grammi di zucca gialla apportano soltanto 18 calorie. E' ricca di sostanze antiossidanti e di beta-carotene (utilizzato dall'organismo per la formazione della vitamina A), i quali contribuiscono ai processi di rigenerazione cellulare e nel ritardare l'invecchiamento causato dal trascorrere del tempo e dal logoramento dei tessuti cutanei e corporei. A questo proposito la **polpa** della zucca è particolarmente ricca di pro-vitamina A, a cui si aggiungono le vitamine E e C. Non mancano sali minerali ed enzimi benefici. In generale, infatti, la zucca, con riferimento alla sua polpa, viene considerata un alimento protettivo nei confronti di patologie cardiache, soprattutto per via del suo elevato contenuto in antiossidanti.

Il succo di zucca è indicato, invece, in caso di ulcera e in condizioni di acidità a livello dell'apparato digerente. Ad esso sono state attribuite, inoltre, proprietà preventive nei confronti di alcuni tipi di tumore. Il succo può essere utile anche in caso di insonnia, date le proprietà sedative ad esso collegate.

Della zucca possono essere consumati anche i **semi** (dopo averli accuratamente sciacquati, asciugati e tostati) per via del loro prezioso contenuto in fosforo, potassio, vitamina E e vitamine del gruppo B. Dai semi può essere

ricavato un **olio** benefico che è consigliato per ridurre il quantitativo di colesterolo LDL in eccesso nel sangue. Si può usare in cucina come condimento a crudo, ma anche sulla pelle per via delle sue proprietà emollienti e lenitive ed essendo dotato di proprietà vermifughe, è ritenuto un rimedio naturale valido nell'eliminazione dei parassiti intestinali.

In generale, la zucca ha proprietà lassative e viene consigliata in caso di stitichezza e di irregolarità intestinale. Il consumo della zucca permette di migliorare la digestione e l'eliminazione delle tossine a livello dell'intestino e del fegato.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



IL MONDO DELLA PIZZA
HA UN **NUOVO RE!**

**SIMONE
DESOGUS**

PRIMO CLASSIFICATO

CAMPIONATO DI FRANCIA
DELLA PIZZA 2021

PIZZA IN TEGLIA



CHAMPIONNAT
DE FRANCE DE LA
PIZZA

polselli

il partner della pizza italiana nel mondo.



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.

DA CARROZZA INCANTATA A PRINCIPESSA DELLA TAVOLA: LA ZUCCA È BELLA, BUONA E SALUTARE

Non è semplicemente la carrozza incantata di Cenerentola... questo mese la zucca è la principessa della tavola di novembre. È davvero versatile in cucina, buona e salutare da mangiare, sia dolce che salata, gustosa da bere (proprio così!) e bella da vedere come centrotavola per cene eleganti e raffinate.

Basta un pizzico di fantasia e la zucca può davvero trasformarsi in un piacevole antipasto, condimento per paste e risotti, contorni prelibati... fino a golosi dessert.

Ecco due idee per nutrire l'organismo con ingredienti salutarì e per rallegrare l'occhio e il palato!

Zucca da bere



Ingredienti:

100 g Zucca, 1 Mela, 1 Arancia, 1 Carità, Noci intere q.b

Procedimento e proprietà:

Passate all'estrattore gli ingredienti e bevete appena pronto! Si tratta di un succo freschissimo da bere, vitaminico, rimineralizzante, idratante e indicato per fare un pieno di nutrienti alleati anche della bellezza della pelle, grazie alla presenza di betacarotene e vitamina C, dalle proprietà antiossidanti e, quindi, anti-age.

Decorate il vostro estratto con noci a pezzi che apportano preziosi omega 3, alleati del nostro benessere. Non solo: la quota lipidica aiuta ad assimilare meglio il betacarotene della zucca, il precursore della vitamina A che è una vitamina liposolubile.

PIÙ BELLI DENTRO E FUORI!

Curiosità: La zucca ha un basso apporto calorico e se consumata cruda ha anche un basso indice glicemico. Quando la consumiamo cotta si alza il suo indice glicemico. Abbiniamola a una quota di proteine, a dello zenzero (ha potere ipoglicemizzante) o cannella (aiuta a controllare la glicemia) in modo da avere un

Cremosa con scalogno e zenzero



Ingredienti:

250 g Zucca, 1 Scalogno piccolo, 1/2 cucchiaino Zenzero in polvere bio, Sale q.b, Olio evo q.b., Semi di zucca tostati per decorare

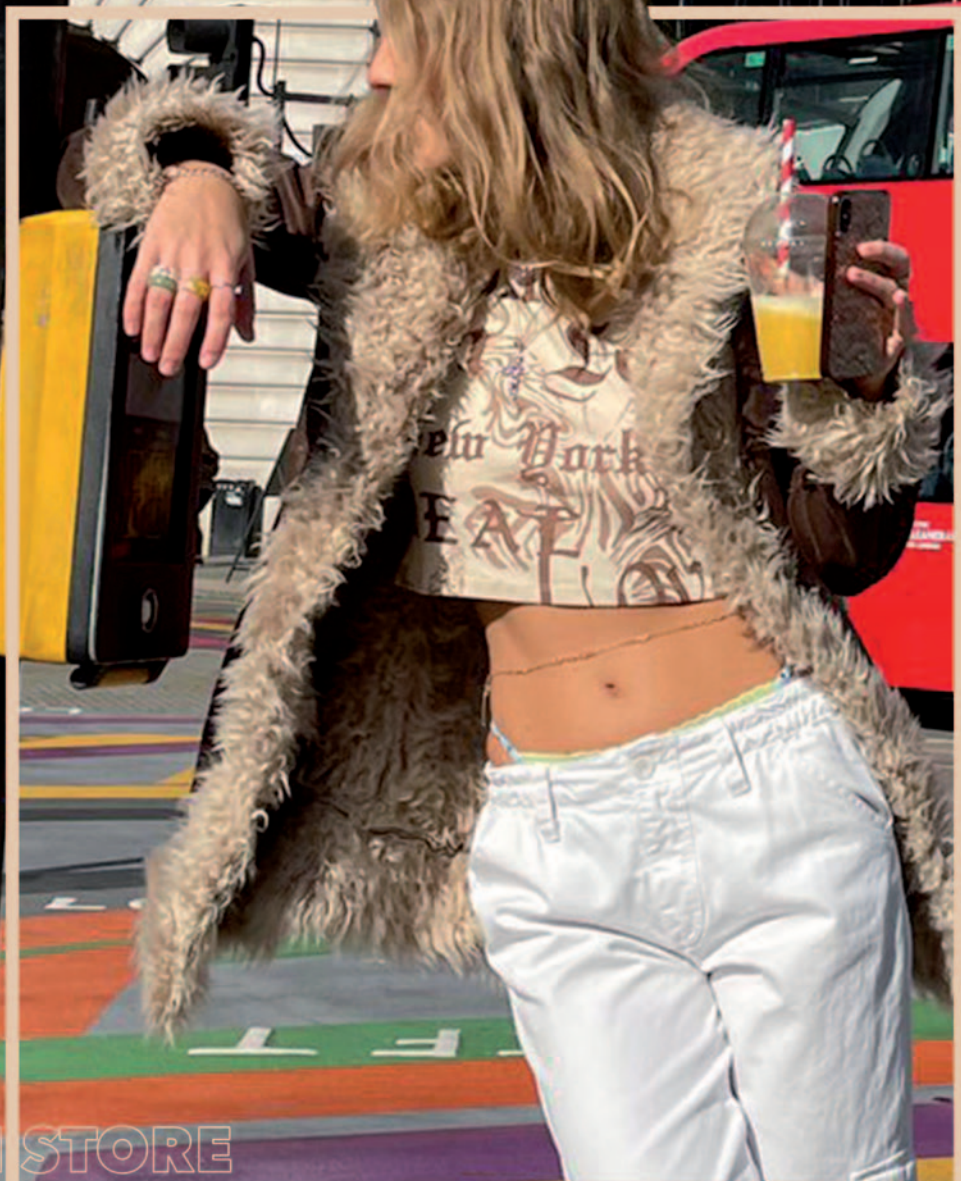
Procedimento e proprietà:

Pulite la zucca e fatela a cubetti. Affettate lo scalogno. In un tegame unite l'olio e fate appassire lo scalogno per un paio di minuti, quindi unite la zucca. Aggiungete un bicchiere di acqua, aggiustate di sale e fate cuocere a fiamma media coperto. A fine cottura unite lo zenzero, lasciate stufare ancora 5 minuti. Spegnete e servite con i semi di zucca tostati o crostini di pane.

equilibrio glicemico.

Vitamine e sali minerali: la zucca è una miniera di nutrienti. Cruda apporta betacarotene, alleato della bellezza della pelle e antiossidante, ma anche la vitamina C. Quest'ultima, però, si disperde con la cottura, essendo una vitamina termolabile. Tra i minerali è fonte di ferro, fosforo, magnesio e potassio.

WWW.ZEDSTORE.IT



IN STORE

Subdued

Frosinone Via Aldo Moro, 131 Tel. 0775.1431688

Sora Via XX Settembre, 53 Tel. 0776.820015

Sora Corso Volsi, 113 Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano Via Boccafolle, 42 Tel. 0775.891183

Ceccano Via Madonna della pace, 113 Tel. 0775.601054

Isola del Liri Corso Roma, 23 - 25 Tel. 0776.807233

ZED



a cura di **Alessandro De Cesaris** "il Cacio Cavaliere"



Lo Stracchino

Il Formaggio prende il suo nome dal fatto che le vacche, tornando stanche dal pascolo estivo negli alpeggi, essendo quindi "Stracche", producevano poco latte, con il quale i pastori facevano appunto questo formaggio.

Lo Stracchino è un formaggio italiano a pasta molle e di breve stagionatura prodotto con latte vaccino intero.

Lo stracchino è un formaggio a pasta cruda e può essere a latte crudo (tipicamente, quelli prodotti in malga o alpeggio) oppure a latte pastorizzato, comunque sempre intero.

La Crescenza è uno Stracchino, come

la Robiola, il Taleggio, lo Strachitunt, il Gorgonzola.

Si presenta come un formaggio grasso e morbido, con crosta spesso sottile e tenera (buccia), dal colore bianco. Prodotto originariamente in Lombardia

Nell'alto Verbano, nell'Oltrepò Pavese, nelle province di Piacenza e Cremona e nelle valli del Canton Ticino il nome di "Stracchino" viene usato anche per indicare il Gorgonzola. Oltre alla Lombardia, anche la Toscana ha inserito lo stracchino nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani.

Ad oggi viene apprezzato e prodotto anche centro sud della Penisola.

Un piatto veloce e goloso, dove la dolcezza della zucca incontra la sapidità del guanciale croccante.

La pasta è il comfort food per eccellenza, l'ingrediente che non mancherà mai nelle nostre dispense e sul quale sappiamo che possiamo contare sempre e comunque.

Questo primo piatto di stagione condito con una crema a base di zucca e stracchino, il tutto esaltato dal gusto deciso del guanciale super croccante. Un primo facile e veloce, ma non per questo meno gustoso.



Ingredienti per 4 persone

- 400 g Zucca pulita
- 400 g Pasta Tipo Vermicelli
- 1 Scalogno
- 250 g Stracchino
- 100 g Guanciale
- 4 rametti Timo fresco
- qb Olio Extravergine D'Oliva
- qb Sale
- qb Pepe bianco

VERMICELLI CON ZUCCA, STRACCHINO E GUANCIALE CROCCANTE

Procedimento

Portate a ebollizione una pentola con dell'acqua per la pasta.

Nel frattempo, affettate finemente lo scalogno e tagliate la zucca a dadini piccoli. Mettete un bel giro di olio in una padella, aggiungete la zucca e lo scalogno e rosolateli brevemente. Aggiungete un pizzico di sale, pepe e due bicchieri di acqua. Proseguite la cottura a fiamma media rimestando spesso e schiacciando la polpa della zucca con i rebbi di una forchetta.

Quando la zucca sarà cotta, abbassate la fiamma, aggiungete lo stracchino e mescolate fino a rendere il condimento cremoso. Se

necessario, aggiungete anche poca acqua di cottura della pasta. Regolate di sale, pepe e aggiungete le foglioline di timo.

Tagliate il guanciale a listarelle e fatelo rosolare in padella fino a renderlo croccante. Rimuovetelo dalla padella e fatelo asciugare su carta assorbente.

Cuocete la pasta molto al dente, quindi trasferitela nella padella con il condimento. Mantecate i vermicelli per un paio di minuti, aggiungendo se necessario qualche altra cucchiata di acqua di cottura. Servite i vermicelli ben caldi, completando con il guanciale croccante e, se volete, con una spolverata di pecorino grattugiato.



a cura di Livia Gualtieri



ALBERI, SENTINELLE DELL'AMBIENTE

Chi, durante un'escursione o una vacanza, in aperta campagna, non ha sostato di fronte ad un alto albero o cercato refrigerio sotto le sue fronde in un caldo giorno estivo? Gli alberi, oltre ad essere uno dei più magnifici doni che la Natura ci fa, sono esseri viventi, con una storia da raccontare e una salute da proteggere. Li ammiriamo per la bellezza e i frutti, per l'aria pulita che ci regalano e per l'importante funzione di mantenere saldo il territorio. Il loro valore è così prezioso che ad essi è dedicata una Giornata Nazionale, il 21 di questo mese. Già in tempi antichi erano celebrati in feste, durante le quali venivano piantati nuovi esemplari, e i boschi venivano spesso consacrati a divinità, attribuendo loro una sacralità religiosa. La moderna festa deriva da quella che venne istituita in Nord America nel XIX secolo, quando vi fu la necessità di ripristinare il patrimonio boschivo distrutto da terribili inondazioni. E' una giornata che mira a far comprendere l'importanza fondamentale delle foreste per la salvaguardia dell'ambiente e dunque con una forte vocazione ambientalista ed ecologista, nonché educativa, non solo delle nuove generazioni sempre più sensibili all'argomento, ma di tutte le istituzioni, chiamate a proteggere un patrimonio inestimabile. Nel solco di questi eventi, va ricordata l'esistenza delle cosiddette **piante monumentali**, alberi così definiti in ragione delle dimensioni, della loro longevità, rarità o valore storico. Nel nostro paese sono state riconosciute migliaia di piante con queste

caratteristiche, mappate da ciascuna regione e protette da apposite leggi. Molte di queste si trovano in Sardegna, regione che vanta ulivi millenari, uno dei quali con una circonferenza di 20 metri, un'altezza di 14 e un'età di circa 4000 anni, tra gli alberi più antichi del mondo. Ricordiamo poi, i Giganti della Sila, circa 50 pini neri calabresi; il Castagno dei Cento Cavalli, ai piedi dell'Etna, così chiamato per la leggenda secondo cui, sotto la sua chioma, trovarono riparo, durante un temporale, la Regina Giovanna d'Aragona con i cavalieri del suo seguito; la Quercia delle Streghe, un'imponente roverella nelle vicinanze di Capannori e non distante dal paese di Collodi, tanto che tradizione vuole che sia l'albero a cui viene impiccato il burattino nel libro di Pinocchio; il Platano dei 100 Bersaglieri, sito in provincia di Verona, il cui nome si fa risalire al fatto che 100 soldati italiani si nascosero tra le sue fronde durante un'operazione militare nel 1937, solo per citarne alcuni.

Questa meravigliosa ricchezza storico/naturalistica si inserisce nella nostra riconosciuta biodiversità ed assume un valore culturale, oltre che ambientale, diventando uno dei tanti biglietti da visita, anche di interesse turistico, che il nostro paese vanta.

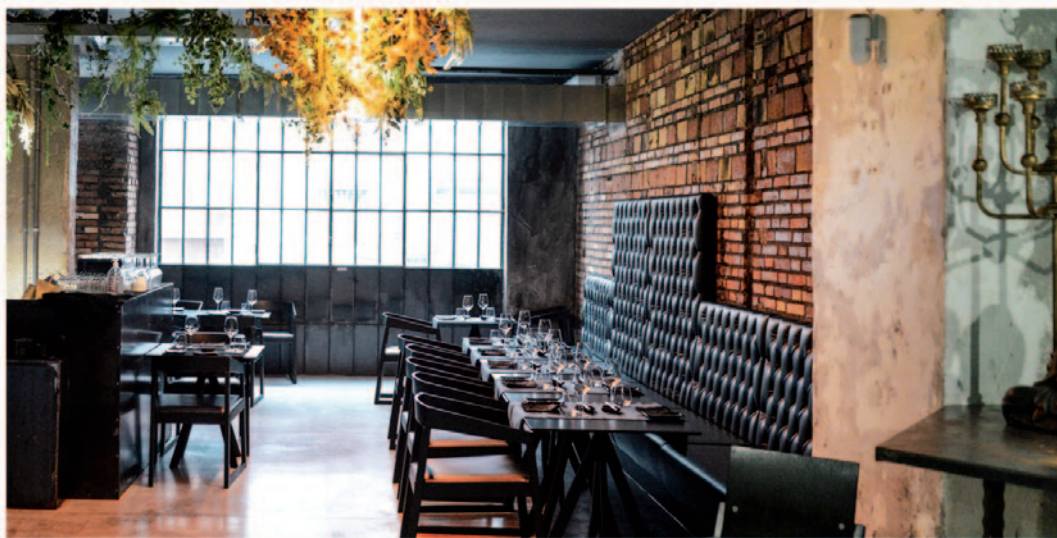
Difendiamoli, ricordando quanto dicevano i nativi americani: **Gli alberi sono le colonne del mondo, quando gli ultimi alberi saranno stati tagliati, il cielo cadrà sopra di noi.**

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 della Dott. Antonio Colasanti



PARASSITOSI INTESTINALE COME COMBATTERLA

Le infestazioni da parassiti intestinali coinvolgono 4 miliardi di persone nel mondo e nei paesi in via di sviluppo costituiscono un grave problema di salute pubblica, dove scarseggiano le condizioni igieniche.

Nei paesi sviluppati costituiscono un problema riemergente ed in crescita a causa di, immigrazione, commercio e turismo.

Le vie di contagio sono la trasmissione **oro-fecale** tramite le uova deposte da tali vermi, attraverso ingestione di alimenti ed acque contaminate.

Contatti con oggetti contaminati, contatto sessuale, aria contaminata, gli elementi più diffusi sono: **ossiuri – ascaridi – tenia**.

Ossiuri è la parassitosi più frequente nei bambini a causa delle frequenti le mani in bocca.

I sintomi potrebbero essere: prurito anale, disturbi intestinali, disturbi nervosi, disturbi del sonno, meteorismo, bruxismo notturno.

Le conseguenze di queste infestazioni potrebbero essere più o meno gravi.

Alterazione della flora batterica - alterazione del sistema immunitario - malassorbimento di nutrienti.

Per tali infezioni si usano farmaci antelmintici che possono generare auto-reinfestazione, perché agiscono sui vermi e non sulle uova.

Vi è quindi necessità di agire sull'intero ciclo vitale del parassita, senza effetti collaterali mediante un'azione intestinale, che agisce sul verme adulto e perianale che agisce sulle uova.

Per la disinfezione immediata dell'intestino ci viene in aiuto la natura con piante officinali, citandone alcune:

- **estratto di semi di pompelmo** (parassitocida ad ampio spettro, efficace per gli ossiuri).

- **semi di zucca** (azione vermifuga dovuta alla cucurbitina, un amminoacido che paralizza il verme e provoca il distacco dalla parete intestinale, colpendo il suo sistema nervoso portandolo alla paralisi ed alla morte).

- **tanaceto** (contiene tujone provocando azione convulsivante del parassita)

- **cannella** (contiene aldeide cinnamica potente azione vermifuga ed antibatterica)

Oltre l'aiuto farmacologico fitoterapico, **una sana alimentazione** ci aiuta a liberarci dai parassiti,

eliminando zuccheri, cereali raffinati, latte, sale raffinato e superalcolici, cercando di consumare carne con cautela.

Alimenti da preferire:

frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce di piccola taglia, semi oleuginosi, sale integrale.

La raccomandazione è di bere 2 litri di acqua al giorno, integrando con tisane e decotti di the verde.



PARAFARMACEUTICI S.r.l.

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



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



La tua **Prevenzione**, le nostre **Soluzioni!**

TI ASPETTIAMO AD OTTOBRE E NOVEMBRE CON

**TEST
GRATUITI**



VISTA E UDITO

FROSINONE
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775 290922

SORA
Corso Volsci, 35
Tel: 0776 831363

CASSINO
Via Arigni, 9
Tel: 0776 302817

Numero Verde
800 500 569

www.otovision.it



a cura dello Chef **Enzo Contini**

IL BACCALÀ SI VESTE IN CAMPAGNA

Ingredienti per 4 persone

Per il roll di maiale:

Per il baccalà:

Baccalà dissalato 600 gr

Funghi cardoncelli 100 gr

Olio evo q.b

Sale q.b.

Per la salsa di zucca:

Zucca pulita 200 gr

Cipolla q.b.

Olio evo q.b.

Sale q.b.

Per la salsa alle olive fritte

dolci:

Olive dolci da friggere 100 gr.

Olio evo q.b.

Una Burratina

Sale q.b.

Per il panfritto al peperone

crusco:

Pane di Matera raffermo 50 gr

Peperone crusco q.b.

Olio evo q.b.

Procedimento per il baccalà:

Porzionare il baccalà in piccoli cubi e cuocere in forno a vapore per 20 minuti circa.

Nel frattempo trifolare i funghi cardoncelli in padella con un filo d'olio ed un pizzico di sale.

Quando il baccalà sarà cotto asciugarlo per bene e adagiarci sopra una abbondante cucchiata di funghi.

Procedimento per la salsa di zucca:

Far rosolare in padella la cipolla con dell'olio evo, aggiungere la zucca tagliata a pezzetti piccoli e lasciar cuocere aggiungendo un pò d'acqua, aggiustare di sale e frullare il tutto tenendo da parte un pò di zucca non frullata che ci servirà per l'impattamento finale.

Per la salsa alle olive fritte:

In padella mettere olio evo e olive, quando si spaccheranno aggiustare di sale e lasciar raffreddare.

Denocciolare le olive e la metà frullarle con la burratina, servire la salsa tiepida riscaldandola a bagnomaria. L'altra metà delle olive ci



serviranno per l'impattamento finale.

Per il panfritto al crusco:

Frullare la mollica di pane senza parte esterna con il peperone secco finché prenda un bel colore rosso.

In padella mettere un filo d'olio e lasciar tostare lentamente il pane mescolando spesso affinché non si bruci.

Impiattare il piatto come da foto.

Nota

Novembre è tempo di zucca, olive dolci e funghi ed a mio avviso questi tre prodotti affiancati dalla sapidità naturale del baccalà e l'acidità tipica della burratina creano in bocca un interessantissimo gioco di gusti e sapori.

Per ultimo voglio ricordare che è molto importante utilizzare i prodotti di stagione per svariati motivi come ad esempio l'eco-sostenibilità del nostro ambiente e non per l'ultimo il fattore economico. (Ovviamente un prodotto di stagione ci costa meno).



LA GRANDEZZA DEL LAVORO
È ALL'INTERNO DELL'UOMO

Davide Cecconi



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



A cura dello Chef **Fabrizio Bertucci**

L'INSOLITA AGLIO E OLIO...

Gli spaghetti aglio e uoglie sono un piatto tipico della cucina napoletana, facente parte di quelle ricette della cosiddetta cucina piccina partenopea. Con questi tre ingredienti tipici ed abbondanti al Sud, olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino, il popolo andava a ricreare in maniera povera quei sapori che i nobili arricchivano, ad esempio, con le vongole. Non è un caso che all'epoca venivano anche chiamati spaghetti alla Borbonica, o con le vongole fujute!

Oggi le varianti sono infinite, le ricette non mancano e neanche la possibilità di onorare questo must della cucina italiana con ingredienti gourmet.

Pertanto **Allacciate il Grembiule** e venite in cucina con me!



SPAGHETTI AGLIO E OLIO CON BOTTARGA DI MUGGINE E ZUCCHINE FRITTE

Procedimento

Mandate in una padella ben calda l'olio extravergine di oliva, l'aglio intero in camicia schiacciato ed il peperoncino fresco. Soffriggete quanto basta ad insaporire l'olio, poi togliete sia l'aglio che il peperoncino.

Intanto che la pasta cuoce in abbondante acqua salata, asciugate bene le bucce delle zucchini e friggetele in olio di semi di arachide a 180 gradi, poi lasciatele a scolare sulla carta paglia o carta assorbente. **Saranno croccantissime.**

Ingredienti per 4 persone

- 320 grammi di spaghetti di grano duro artigianali, trafilati al bronzo e con lunga essiccazione;
- olio extravergine di oliva di qualità;
- aglio;
- peperoncino fresco,
- bucce di zucchini (magari con l'interno avrete fatto altro...)
- olio di semi di arachidi;
- bottarga di muggine in polvere

Scolate la pasta a poco più di metà cottura, passatela in padella e finitela risottando, aggiungendo acqua di cottura, al fine di permettere il rilascio dell'amido funzionale alla cremosità.

Quando è al dente spegnete la fiamma e andate ad impiattare.

Impiattare

Nido di spaghetti. Bottarga di muggine a pioggia. Zucchini fritte a guarnire.

Buon appetito Amici miei

www.abcfoodservice.it



*Il metodo Borsari
garantisce la Bontà*

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





a cura di Paolo Parravano

LE 4 PIZZE GOURMET

Parlando di stagionalità è la Zucca l'ortaggio più gradito in autunno, il maestro istruttore Paolo Parravano ci consiglia il condimento GOURMET per insaporire il piatto più gradito al mondo la PIZZA...

Pizza alla crema di zucca con caciocavallo e lardo Ciociaro

Una pizza profumata condita in modo insolito, con una crema delicata di zucca, "rinforzata" dal sapore deciso del caciocavallo piccante e del lardo prodotto dalle nostre macellerie ciociare (sono le migliori), mentre le noci in superficie donano un piacevole effetto crunchy al palato. Questa non è la classica ricetta della pizza, ma un'idea di pizza gourmet

Per una Pizza in teglia

Ingredienti per la crema di zucca

- 200 g di polpa di zucca già pulita
- 1 scalogno, 1 patata
- noce moscata, sale
- olio evo "DE" frantoio Alfredo Cetrone

Ingredienti per il condimento

- caciocavallo piccante
- 50 g di lardo a fette sottilissime
- 30 g di gherigli di noce
- rosmarino fresco

Pizza con zucca, pancetta e nocciole

La pizza con zucca e nocciole è un piatto che potrebbe essere definito da gourmet. La dolcezza della zucca si sposa splendidamente con la sapidità della pancetta e con l'aroma del rosmarino, mentre le nocciole leggermente tostate vanno a conferire una nota croccante che completa il piatto rendendolo davvero raffinato.

Per una Pizza in teglia

- 150 gr di fior di latte
- 200 gr di zucca
- 80 gr di pancetta a fette
- nocciole
- sale
- olio Evo Le Colline di Raffaele di Veroli
- rosmarino



Pizza bianca con Gorgonzola, zucca e cipolle di Tropea

Zucca e Gorgonzola sono un abbinamento molto gustoso della stagione autunnale e io ve lo consiglio anche sulla pizza.

In aggiunta al sapore dolce, leggero e raffinato della Cipolla di Tropea condito con un filo d'olio del Frantoio Cerquozzi e qualche cubetto di Gorgonzola meglio di Picinisco del casaro Loreto Pacitti, si raggiunge al palato il massimo del gusto. Terminate con una spolverata di pepe.

Per una Pizza in teglia

- 200 g zucca
- 200 g Gorgonzola
- una cipolla di Tropea
- Olio Evo del frantoio Cerquozzi
- Sale e pepe

Pizza vegetariana con radicchio, zucca e cavoletti di Bruxelles

In un tegame rosolare la zucca e i cavoletti fino a che risulteranno dorati e morbidi. Affettare il radicchio per il lungo e saltarlo in un'altra padella con aglio e rosmarino, senza farlo scurire. Salare a piacere.

Far sgocciolare la mozzarella. Estrarre leggermente la teglia dal forno e farcire utilizzando metà della mozzarella e le verdure. Proseguire la cottura per altri 3 minuti fino a che la mozzarella non risulterà sciolta e il cornicione dorato.

Servire con basilico fresco e un filo di olio a crudo.

Per una Pizza in teglia

- 300 g di zucca a fette sottili
- 150 g di mozzarella
- 1 radicchio tardivo
- 10 cavoletti di Bruxelles a metà
- 1 spicchio di aglio
- Olio evo "IN" Frantoio Alfredo Cetrone
- Sale, Pepe, Basilico, Rosmarino

MASTERCLASS

INDIVIDUALI

PIZZA IN TEGLIA

SOFFICE AL MORSO, LEGGERMENTE BISCOTTATA SUL FONDO, CARATTERIZZANO QUESTO PRODOTTO ALTAMENTE DIGERIBILE. TRA LE TANTE PROPRIETÀ, IL PRODOTTO NECESSITA DI ESSERE REALIZZATO CON IMPASTI IN ALTA IDRATAZIONE, ALTRO VALORE AGGIUNTO PER CONSERVARE UNA QUALITÀ DIGESTIVA UNICA.

IL PROGRAMMA DI FORMAZIONE COMPRENDE:

- TECNICA IMPASTI IN ALTA IDRATAZIONE
- GESTIONE IMPASTI IN ALTA DIGERIBILITÀ
- FORMATURA PANETTI IN ALTA IDRATAZIONE
- TECNICA DI STESURA
- TECNICA GESTIONE DOPPIA COTTURA
- CONDIMENTI



Paolo Parravano
pizza & bakery



Contattami

+39 338 284 4773

parravanopa@gmail.com

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

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



APERITIVANDO IN CITTÀ

Il caffè allo zenzero è una bevanda calda intrigante con l'intensità e l'aroma del caffè, nonché la delicata fragranza e il calore dello zenzero. È intenso, aromatico con un calore gentile che si diffonde lentamente in tutto il corpo quando lo bevi.



Questa bevanda interessante richiede i seguenti ingredienti principali:

- 1 Espresso Orobar Campetelli
- 10 ml Ginger Real
- Scorza di arancia
- Crema di latte fredda o panna montata.

Preparazione

Mettere insieme questo caffè allo zenzero è facile. Consiglio di aggiungere prima un pezzetto di zenzero frantumato al bicchiere da portata. Quindi aggiungere il Ginger Real e strizzare la scorza d'arancia sul caffè.

Guarnire con la crema di latte o panna montata

Sentitevi liberi di preparare un caffè forte come preferite





SERENA
 1881
 PER CHI SCEGLIE

SERENA
 1881
 CHOOSE YOUR WAY

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



Sora Locì

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



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

Giuliana

ALBERGO - RISTORANTE

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



Via Anitrella
Monte San
Giovanni Campano
Tel.: +39348380892

Hosteria al pepe rosa

Via Maccari 33 - Frosinone
Tel. 0775 961342

UMAMI

FUSION FLAVOUR

Via Marco Minghetti
Frosinone | 0775 189 4351



polselli
#naturalisbetter

VIA CASILINA, KM 112
03032 ARCE (FR) - ITALY
TELEFONO: +39 0776 524108
FAX: +39 0776 524109
WWW.POLSELLI.IT





Domus Hernica
 Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)
 T.: +39 0775 236047 - C.: +39 339 4784458
 www.domushernica.it

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

DEI MANDORLI
 Via Salita Casette, 26
 Alatri
 Tel. 347 174 5424

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

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

Cuocarina
 Creative restaurant
 Viale Dante, 138
 Cassino (FR)
 Tel. 379 2185490

Campetelli
 CAFFE'
 Via S. Luca, 101 • Guarcino (FR)
 T. 0775.46 281
 info@caffecampetelli.com

DF
GOCCE
 Via Camminate, 64 - Posta Fibreno FR



**è tempo di organizzare
i tuoi regali di Natale**

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA



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