

CIOCIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e



La Sommelier
Sara Sepahi
racconta il
Cabernet DOP di
Atina Riserva "DUCA CANTELMO"

La Sambuca
di DF GOCCE
conquista il tetto
del Mondo al Concours
Mondial de Bruxelles





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

LA SAMBUCA AMBRATA DI DF GOCCE SALE SUL TETTO DEL MONDO

Per il secondo anno consecutivo Df GOCCE sale sul tetto del mondo e con sé tutta la Ciociaria.

Nel 2020 vince la medaglia d'oro come il migliore amaro al mondo, quest'anno, nel 2021 è la sua Sambuca ambrata a far vincere l'ambito premio.

Il merito va tutto al suo fondatore Dario Ferri, quando nel lontano 2007 con passione e audacia, trasferisce tutto il suo sapere facendo nascere la DF GOCCE.

Un'azienda fondamentalmente radicata al territorio, la maggior parte delle erbe provengono dal suo territorio, da quella Valle di Comino che splende di luce propria e fa splendere tutte quelle aziende che si affidano ai prodotti della sua terra.

E' proprio questa la ricetta di Dario, un'attenta selezione della materia prima e la lavorazione artigianale.

L'Azienda è sita a Posta Fibreno tra le sponde di questo meraviglioso Lago e la Riserva Naturale. E' qui che quotidianamente Dario con tutta la sua famiglia produce Liquori e Distillati di altissima qualità.

Quando si entra nel suo laboratorio, ci si inebria di sana natura tra profumi e aromi di erbe, bacche, radici, frutta e tutto quella materia prima in gran parte biologica essenziale per la trasformazione nei suoi "Campioni del Mondo".

Sono le parole di Dario, come sempre

supportato dall'inseparabile compagna Katia, che fanno capire con quanto amore partorisce tutti i suoi prodotti:

"Avevo le idee fin troppo chiare sin dall'inizio di questo percorso, il mio obiettivo era rendere MAGICO il momento in cui tutti avessero assaggiato le mie "Gocce". Non ho mai pensato ad una produzione industriale, i miei studi non me lo hanno mai permesso. Al contrario ho sempre puntato su "Artigianalità" e "Qualità" della materia prima, che provenisse per la gran parte dalla mia terra. Oggi tutti questi risultati hanno ripagato me e tutta la mia famiglia dei sacrifici fatti".

Ma per i non addetti ai lavori, cos'è Il Concours Mondial de Bruxelles?

è una competizione enologica internazionale dove il rigore, il processo di degustazione e l'indipendenza, contraddistinguono il concorso garantendo ai consumatori l'acquisto in tutta sicurezza dei vini, dei distillati e dei liquori premiati.

Si affidano a degustatori professionisti, con l'obiettivo di selezionare l'eccellenza e la qualità, senza pregiudizi legati all'etichetta o al prestigio della denominazione. In virtù di questo le Etichette vengono oscurate per l'assaggio al buio.

Il Concorso fa parte dei più grandi eventi internazionali del settore.



Spirits Selection

BY CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES

The United Nations of Fine Spirits

2021

DF®
GOCCE
LIQUORI E DISTILLATI

WWW.DFGOCCE.COM

MASTERCLASS

INDIVIDUALI

un modo nuovo di intendere la pizza

padelpizza

pizza al padellino



Paolo Parravano
pizza & bakery



Contattami

+39 338 284 4773

parravanopa@gmail.com



DF Gocce **2-3**



I percorsi della Ciociaria **12**



Viaggiando con gusto **18**



Le ricette di
Natale **22**



Il vino secondo me **28**



Cake Design **44**

TAPPEZZERIA
Venturi Roberto



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

Anno 6 N.12 DICEMBRE 2021

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore Responsabile: Marco Ceccarelli

Editore: Alfio Mirone

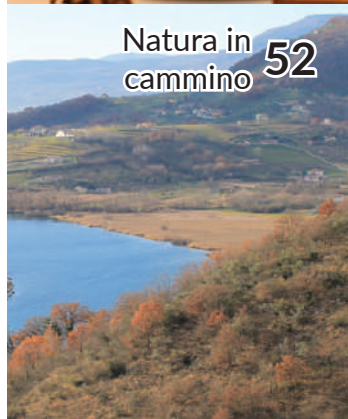
Redazione e contributi: Alfio Mirone, Angelica Amodei, Roberta Anielli, Fabrizio Bertucci, Biagio Cacciola, Ilenia Carnevale, Giovanni Castellucci, Marcella Ciapetti, Antonio Colasanti, Enzo Contini, Alessia Feola, Livia Gualtieri, Linda Contreras, Monica Macedonio, Marco Marrocco, Paolo Parravano, Sara 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



Natura in
cammino **52**



Il primo sportello del Microcredito è in Confagricoltura Frosinone

Un'arma in più per contrastare la crisi economica. Un servizio in più per migliaia di aziende agricole del territorio ma non solo, anche un aiuto in più al cittadino che intende fare impresa. Stiamo parlando dello sportello territoriale del **Microcredito** che è attivo presso gli uffici della Confagricoltura di **via Adige 41 a Frosinone**.

Si tratta di uno strumento multifunzionale che mira a sostenere la cosiddetta "**piccola imprenditoria**", agevolando quella inclusione sociale che è fondamentale per una ripartenza che non lasci indietro nessuno. Un ulteriore supporto per chi abbia voglia di fare impresa, non solo nel mondo agricolo ma anche in tutti gli altri settori.

L'**Ente Nazionale per il Microcredito** è un organismo pubblico non economico che persegue la mission di favorire l'accesso al credito ai soggetti non bancabili per la creazione di impresa attraverso la promozione degli strumenti di microfinanza, assistenza tecnica, ricerca, formazione e la diffusione di buone pratiche. **Quello di Confagricoltura Frosinone è il primo**

sportello di un'associazione privata inaugurato in Italia.

"Nella nostra visione - ha spiegato il **Presidente Vincenzo del Greco Spezza** - il microcredito deve sostenere non solo le attività agricole imprenditoriali che producono beneficio sociale e economico sul territorio, ma anche quelle che si muovono in vista di uno sviluppo ecosostenibile e sociale".

Lo sportello sarà attivo presso la sede della Confagricoltura Frosinone di Via Adige 41, IV piano, il mercoledì, dalle ore 9 alle ore 13. Gli operatori saranno a disposizione delle aziende e dei cittadini e di tutti i soggetti che vorranno prendere informazioni in merito al funzionamento del microcredito e all'accesso ai fondi.

Le start-up che presenteranno iniziative interessanti avranno così l'occasione concreta per avviare le proprie attività. Un progetto, questo, a cui Confagricoltura Frosinone stava lavorando da due anni e che finalmente ha visto luce grazie al lavoro di squadra impeccabile di tutto lo staff dell'organizzazione agricola provinciale.



Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU

...VIENI A SCOPRIRE
I NOSTRI SERVIZI



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

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



IL cibo di Natale

I 6 piatti più amati nelle tavole di Natale

Tutte le nostre tavole nel giorno di Natale sono percorse da un unico filo conduttore la "Tradizione".

Pasta fatta in casa, minestre, verdure, carne o pesce: la famiglia riunita per il cenone della Vigilia e per il pranzo del 25 ama gustare i piatti di una volta, quelli che preparavano le nostre nonne e che si tramandano da madre in figlia. Il Natale è legato alla memoria, al piacere di riscoprire ogni volta la storia gastronomica e di farla conoscere ai più piccoli. Anche se ogni territorio ha un proprio menù, vari cibi, pur con qualche variante, sono consumati in diverse regioni.

Ecco i sei piatti natalizi più diffusi il giorno della Vigilia o del 25.

Tortellini in brodo: A Natale non può mancare un buon piatto di tortellini con la classica sfoglia all'uovo, ripieni di carne (macinato di maiale e vitello), mortadella, prosciutto, uova, parmigiano, noce moscata e cotti in brodo di cappone. Piatto tipico dell'Emilia Romagna

Con il nome di cappelletti, sono il piatto forte del 25 dicembre anche in Umbria, Marche, Toscana e Lazio.

Lasagna: Alla bolognese, con carne macinata e besciamella, alla napoletana, con ricotta, sugo, fior di latte e polpettine. La lasagna è un piatto che a Natale è scelto dalla maggior parte delle famiglie, in ogni angolo della Penisola.

Baccalà: Principe delle tavole natalizie, il baccalà è consumato in numerose regioni nel cenone del 24 dicembre. È preparato in moltissimi modi: fritto in Lazio e Campania - in umido con pomodorini, olive nere, aglio e capperi in Puglia - lessato in Basilicata - con uvetta, origano, pinoli e noci in Molise - con la polenta in Veneto.

Abbacchio: È il piatto forte della tavola romana nel giorno di Natale. L'abbacchio è un agnello cotto in forno con olio, aglio, salvia, rosmarino e vino bianco, servito con una crema di aglio, acciughe, aceto di vino bianco e olio. L'agnello, cucinato in altri modi, si consuma in quasi tutta la Penisola.

Capitone: Con questo nome si indica la femmina dell'anguilla, di grandi dimensioni. Immane nel menù della Vigilia in Campania e Lazio, dove nonostante il suo elevato contenuto di grassi è fritto e servito caldissimo mentre in Molise è cucinato in umido, con alloro e aglio.

Cavoli: Il cavolfiore è protagonista del cenone della Vigilia nel Lazio dove è consumato in pastella e in Campania come ingrediente della cosiddetta "insalata di rinforzo" insieme a olive nere, capperi e "papacelle" (peperoni piccoli sott'aceto).



TORTELLI CIME DI RAPPA E BUFALA

Le tradizioni del Natale in Tavola vanno sempre rispettate e tramandate...ma un po' di brio in un piatto non guasta mai. E così ho pensato di divertirmi mettendo insieme diversi formati di pasta ripiena utilizzati spesso a Natale nelle nostre famiglie.

Tortelli, Cappellacci, Stelle......che dir si voglia (voi acquistate pure il formato preferito)

Stavolta non saranno in Brodo, ma su crema di Broccoletti di stagione con fonduta di bufala.

Ingredienti per 4 persone:

- 500g di Pasta ripiena di carne tipo Tortelli o Cappellacci
- 500g di Broccoletti (cime di rapa)
- 200g di mozzarella di bufala
- 50g di latte
- 50g di panna liquida
- 20g di pecorino
- 30g di grana
- 50g di burro

Procedimento

Mondare i broccoletti prendendo solo le foglie senza lo stelo.

Mettere a bollire dell'acqua poco salata ed immergere le foglie per 3 minuti; scolare e passare sotto l'acqua fredda; frullare con un filo di olio di oliva e passare tutto al setaccio per eliminare le fibre.

Si otterrà una salsa che ci servirà come base per la pasta.

Scaldare il latte con la panna, inserire la mozzarella tagliata a dadini, togliere dal fuoco aggiungere il pecorino ed il grana e frullare tutto (se si vuole più liscia filtrare attraverso un passino)

Mettere a bollire dell'acqua salata e cuocere la pasta ripiena.

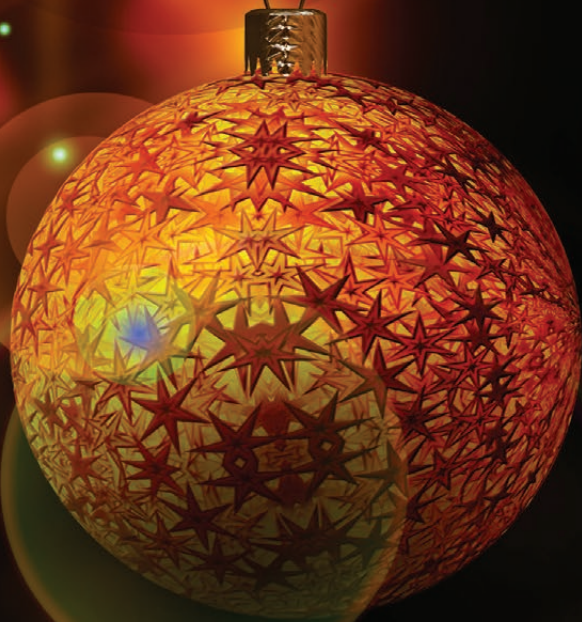
Ripassarla velocemente in una padella con del burro.

Impiattare utilizzando come base la crema di broccoletti appena riscaldata, la PASTA e colare sopra la fondutina di bufala.

Buon Appetito ed un sereno Natale a Tutti i lettori



www.abcfoodservice.it



Auguri di
Buon Natale

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 della Chef **Cristina Todaro**

FILETTO DELLE FESTE

Da sempre nella mia famiglia il giorno di Natale si mangiava l'abbacchio al forno con le patate, essendo io Romana.

Poi col tempo la passione per la cucina mi ha portato a studiare, sperimentare e trovare altre ricette che non si allontanassero troppo dal concetto **"TRADIZIONE"** ma che mi rispecchiassero di più.

Oggi a Natale sulla mia tavola c'è sempre un ARROSTO. Può essere alla **Wellington** (con speck funghi e castagne) **oppure** in una versione **più moderna, con cottura a bassa temperatura**, come questa che vi propongo.

Certo è che per noi **italiani** le Feste Natalizie rappresentano un momento di incontro; tavole ben apparecchiate ed imbandite di tanto buon cibo.

Auguro a TUTTI VOI un Sereno Natale con le mie Ricette Stagionali

Ingredienti per 4 persone

- Un Filetto di Maiale di 700g c.ca (lasciato a temperatura ambiente due ore)
- Un Broccolo Barese da 500-600g
- 500g di Patate
- 300ml di latte
- 100g di burro
- 2 Arance non trattate
- Aceto di mele
- Olio evo, Sale e pepe

Procedimento

Massaggiare il filetto con dell'olio e metterlo in forno ad 80° su di una griglia con placca raccogli succhi sotto; inserire una sonda per misurare la temperatura al cuore (a fine cottura 63°) ---- Ci vorranno dalle 2 alle 3 ore (dipende dal diametro del filetto)

---Questo tipo di cottura lenta e a bassa temperatura vi farà ottenere una carne morbida e succosa---

Sciquare e mettere a cuocere con la buccia in acqua fredda le patate.

Nel frattempo mondare e sbollentare velocemente le cimette di broccolo in acqua bollente salata, scolare e raffreddare sotto l'acqua.

Con le arance fare una spremuta (oppure un estratto)

Versare il succo ottenuto in una padella e mettere su fuoco moderato appena prende calore aggiungere un cucchiaino di aceto di mele e far evaporare l'alcool.

Otteremo una riduzione che utilizzeremo nell'impattamento

Scolare e schiacciare le patate allo schiacciapate

Mettere in un tegame, aggiungere il burro e latte; far amalgamare tipo purea.

In un Minipimer inserire una parte di Broccolo (lasciando delle cimette per impiattamento) unire olio e pepe; frullare ad ottenere una crema, che utilizzeremo nell'impattamento

Una volta arrivato alla giusta temperatura il filetto, toglierlo dal forno e sistemarlo su una griglia a riposare.

Poco prima del servizio, passarlo in padella con dell'olio (per la reazione di Maillard)

Tagliare ed impiattare a piacere con la crema di patate, le cime di broccoli con la loro crema, la riduzione di succo d'arancia.

Volendo si possono fare delle fette di arancia essicata in forno e della polvere di buccia d'arancia a 80° per almeno un'ora.

Buon Appetito



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

 POIÈO-Servizi per i Beni Culturali – cell. 3492603957



CASSINO E I LUOGHI DELLA MEMORIA

Fra gennaio e maggio del 1944 il territorio di Cassino fu teatro di una delle battaglie più lunghe e sanguinose della Seconda Guerra Mondiale, in cui persero la vita circa 135 mila soldati fra alleati e tedeschi. Oggi vi porto alla scoperta dei luoghi più significativi della Battaglia di Montecassino, per rivivere una storia fatta di terribili distruzioni ed episodi drammatici, ma anche di grandiose e imprevedibili rinascite.

L'itinerario di visita può avere inizio nel **Museo Historiale**, inaugurato nel 2004 in occasione delle celebrazioni per il sessantesimo anniversario della Battaglia di Cassino e realizzato dal genio creativo di Carlo Rambaldi, Premio Oscar per gli effetti speciali dei film Alien, E.T. e King Kong. Il Museo,

che si estende su una superficie di circa 800 mq con 13 sale multimediali, coinvolge il visitatore in un'esperienza sensoriale attraverso diversi linguaggi: filmati storici, ricostruzioni teatrali, interviste ai sopravvissuti, musiche, testi e immagini d'epoca, che ripercorrono gli eventi dagli inizi del Novecento fino alla ricostruzione della città dopo i bombardamenti che l'hanno devastata.

Lungo la Linea Gustav, lo sbarramento realizzato dai Tedeschi nel punto più stretto della penisola per arrestare l'avanzata delle truppe alleate verso Roma, combatterono strenuamente eserciti provenienti da tutti i continenti, i cui caduti sono ricordati nei tre Sacrali Militari di Cassino: il **Cimitero del**



L'olio extra vergine di oliva Licinivus 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.

DAL 1948 SOLO OLIVE 100% MONOCULTIVAR AVRINA

OLIO LICINIVUS

Via Gregorio Magno 86079 Venafro (IS)

(+39) 339 3801635

info@oliolicinivus.it

A Natale

Regala la qualità

in Tavola



Commonwealth, il Cimitero Polacco e il Cimitero Germanico.

L'Abbazia di Montecassino, ubicata in posizione strategica a controllo della "Terra di San Benedetto", l'unico corridoio naturale di collegamento fra il sud e Roma (Valle del Liri), nella sua storia millenaria ha subito diverse devastazioni e ben quattro distruzioni: l'ultima il 15 febbraio del 1944, in seguito ai bombardamenti delle 'fortezze volanti' alleate, nell'intento di snidare le truppe germaniche che difendevano la Linea Gustav. L'abbazia fu ricostruita

consente di raggiungere il **Monumento del 4° Reggimento Corazzato "Skorpion"**, un carro armato Sherman che saltò in aria dopo aver urtato contro una mina tedesca il 12 maggio 1944. Lasciato sul posto in cui esplose, testimonia i caduti e i combattimenti che si svolsero in quel luogo. La Cavendish Road, a pochi passi dal carro armato, è l'antica mulattiera che dalla frazione di Caira conduceva alla Masseria Albaneta e al Monastero. Il generale Freyberg, comandante del corpo neozelandese, la fece ampliare di nascosto, usando tonnellate di fumogeni per occultarne la



"così com'era e dove era" ed oggi si trova all'interno del **Monumento Naturale di Montecassino**, un'area protetta di circa 700 ettari la cui gestione è affidata dal 2010 al Parco Regionale dei Monti Aurunci: in un territorio ricco di fauna e flora, si snodano sentieri e percorsi tra i luoghi memorabili della Seconda Guerra Mondiale, sui quali sono state scritte le pagine più dolorose della storia locale.

A poche centinaia di metri dal monastero, nel piazzale antistante il Cimitero Polacco ha inizio il **"Percorso della Battaglia"**, un itinerario molto comodo (dislivello 150 m), che consente di raggiungere i principali monumenti del II Corpo d'Armata Polacco. Sulla cima di Monte Calvario (Quota 593) si trova un obelisco alto 11 metri, il **Monumento della 3a Divisione dei Fucilieri dei Carpazi**. Su di esso è incisa un'iscrizione in quattro lingue: "Per la nostra e la vostra libertà noi soldati polacchi demmo l'anima a Dio, i corpi alla terra d'Italia, alla Polonia i cuori". A poche centinaia di metri c'è la **Casa del Dottore (Domek Doktora)**, una piccola dimora rurale, che fu luogo di ricovero e soccorso per i soldati polacchi durante i combattimenti del maggio 1944. Un vicino sentiero

vista ai tedeschi, così da renderla praticabile per i carri armati e i mezzi pesanti. Successivamente nel maggio del 1944 fu riutilizzata dai polacchi. Il tracciato è ancora oggi percorribile, grazie anche alla manutenzione curata da associazioni di volontari. A breve distanza troviamo la **Masseria Albaneta**, una fattoria fortificata eretta su un piccolo monastero fondato nel 1011 dal monaco Lucido di Acquara





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



(Salerno), poi divenuto santo. Qui dimorarono S. Tomaso d'Aquino e S. Ignazio di Loyola. Utilizzata dai tedeschi come posto di comando e infermeria da campo, fu pesantemente danneggiata dal bombardamento tedesco del 19 marzo 1944 contro i carri armati alleati che avanzavano dalla Cavendish Road.

Lungo il percorso che collega l'Abbazia alla città troviamo anche la **Rocca Janula**, un fortilizio edificato intorno al 960 dall'abate Aligerno, che fu completamente distrutto dalla furia bellica durante la Seconda Guerra Mondiale ed oggi risorto dai suoi ruderi grazie ad un lungo restauro.

Poco distante dalla Rocca si trova il **Monumento alla Pace** dello scultore ciociaro Umberto Mastroianni, l'"istantanea" di una terrificante esplosione, che simboleggia il monito contro ogni guerra e l'anelito alla pace fra i popoli.

Una sua riproduzione in scala è posta nel centro di Cassino in piazza XV Febbraio, a pochi passi dalla **Statua dell'orso Wojtek**, eretta in memoria della 'mascotte' dell'esercito polacco, che durante la guerra si occupava del trasporto di viveri e munizioni sul fronte di Cassino come un vero soldato.

Continuando il percorso nel centro abitato, altri monumenti ricordano le tristi vicende del territorio, come le lapidi della "**Memoria di Pietra**", il **Muro del Martirologio** con foto e nomi di tutti i caduti civili di Cassino e il **Memoriale di Cassino**, nel piazzale antistante il Municipio. Nell'area sono visibili: un carro armato americano "Sherman M4" (rimaneggiato nel dopoguerra), un cannone anticarro tedesco "PAK 40", una targa posta a ricordo dei caduti della 34a Divisione di fanteria americana "Red Bull" e il Monumento in ricordo dei caduti civili di Cassino.

Ultimo testimone silenzioso dell'immane tragedia che colpì Cassino è il grande Platano che si trova all'inizio di via XX Settembre, l'unico 'sopravvissuto' alla barbarie della guerra (e alla mano dell'uomo) tra gli esemplari provenienti dal giardino della Reggia di Caserta e risalente alla prima metà del Settecento.

Da non perdere nella frazione di Sant'Angelo in Theodice, lungo le sponde del Gari, la visita alla Campana della Pace, eretta in memoria dei caduti del gennaio 1944 sul fiume che fu teatro dei primi scontri armati.

Quella della Battaglia di Montecassino è una destinazione del "turismo della memoria", che interessa soprattutto i familiari delle vittime o dei veterani, ma anche tantissimi appassionati delle vicende della guerra. Numerosi sono anche gli studenti di scuole primarie e secondarie del territorio e non solo, che negli ultimi anni si recano in visita ai luoghi della memoria, in cerca dei segni quasi invisibili di un passato che si mimetizza con il presente, per ricostruirne le vicende e sentire più vicine queste pagine della storia locale e nazionale.



UNA
STORIA
ARTIGIANALE
TRADOTTA IN
SAPORI



TRADIZIONALE



BIOLOGICO



LA FORNARINA

FAMIGLIA NICOLETTI, PANIFICATORI DAL 1961

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



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

CONTINUA INSIEME ALLA NOSTRA ARCHEOLOGA E GUIDA TURISTICA ILENIA CARNEVALE IL TOUR SU CASSINO

Effettivamente uscire con una guida specializzata e preparata come la nostra Ilenia, ci rende più consapevoli delle bellezze di un territorio. Eppure l'Abbazia di Montecassino e il Cimitero del Commonwealth, il Cimitero Polacco e il Cimitero Germanico, li avevo già visitati più volte ma con lei è tutta un'altra cosa.

Voler creare questi Itinerari, è una scelta per semplificare e promuovere il territorio. Con il supporto della guida turistica e il mio percorso enogastronomico, si agevola il "turista fai da te" ad avvicinarsi con più curiosità a visitare la nostra Ciociaria.

che risale al IV secolo A.C. E' un Olio molto pregiato, prodotto in quantità limitata, dal frantoiano Cassinate Ernesto Di Muccio. Questo olio si distingue per le sue caratteristiche chimiche e organolettiche, tanto da essere apprezzato da tanti Chef stellati e da tutta la migliore ristorazione.

Una seconda tappa proprio qui a Cassino è presso la Latticini Rocca, un antico Caseificio dove oltre alla mozzarella di latte vaccino e di bufala si producono ottimi formaggi. Il Titolare Roberto Rocca sarebbe ben lieto di ospitarvi in uno dei suoi punti vendita per farvi assaggiare i suoi ottimi prodotti.



Ovviamente consigliando di organizzare un Tour con le nostre preparatissime guide turistiche.

Sicuramente avete già letto nelle pagine precedenti il percorso storico e culturale di Ilenia, mentre in queste pagine vi appassionerete a quello enogastronomico. Essendo un grande appassionato di Olio extra vergine non posso non consigliare al turista, come prima tappa, di assaggiare l'Olio della Azienda olivicola Di Muccio. Gli uliveti che si trovano a Venafrò sono di un'antica varietà di oliva, l'AVRINA, un monocultivar



E per chi volesse pernottare posso consigliare il BW Hotel Rocca: un hotel 4 stelle a pochi minuti dal centro di Cassino e a pochi Km da Montecassino. L'hotel rappresenta una soluzione ideale per una sosta grazie alla sua posizione privilegiata: si può facilmente raggiungere in un'ora Roma, in 40 minuti Napoli e in 30 minuti il Golfo di Gaeta.



*la cura
è nel
dettaglio*



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

Un altro fondamentale passaggio gastronomico e soprattutto dolciario è con La Fornarina a S.Elia Fiume Rapido. Una storia che nasce nel 1961 con la famiglia Nicoletti. Una storia di panificatori, dove si produce pane e dolci utilizzando solo il vero lievito naturale. La loro artigianalità si tramanda di generazione in generazione. In questo periodo il laboratorio e il forno è impreziosito dai loro panettoni artigianali, sia biologici che tradizionali. Grazie alla tradizione, all'attenta selezione delle materie prime, all'assenza di additivi e al lievito madre, la QUALITA' è il protagonista indiscusso de La Fornarina.



Pranzare o cenare a Cassino... e dove se non dalla Chef Federica Grasso nel suo Cuocarina Creative Restaurant. Qui si lavora solo la migliore materia prima, la stagionalità e il territorio. I suoi piatti sono ricchi di tradizione ma contestualizzati alla cucina gourmet. I suoi impiattamenti sono sempre ben curati e l'abbinamento con il migliore olio Evo (presto proporrà una carta degli oli) e una carta dei vini di tutto rispetto, fanno di questo ristorante un punto di riferimento per i migliori palati. In questo mese di Dicembre la Chef ha realizzato tre menù da proporre per le cene aziendali durante le feste Natalizie. Io

ho potuto leggerli e posso solo complimentarmi con Federica - sei il nuovo Ristorante che completa questo territorio.



Questo percorso enogastronomico termina con una grande azienda "Il Birrifico Sancti Benedicti". E' grazie al suo fondatore Antonio Sinagoga, che assaggiare questa birra agricola è diventato un vero cult nel territorio.

Questo mese evidenzio due meravigliose birre la "Novellina" e la "Majola".

La prima tipico stile Scozzese, appartiene alle birre rosse, un grado alcolico contenuto, con un corpo presente e una schiuma densa, dall'aspetto solido, persistente oltre ogni aspettativa e da un morbido color cappuccino. Il gusto è rotondo al palato con un finale amaro, tale da non coprire l'evidente aroma di liquirizia.

La seconda proposta è tutta in stile Italian Grape Ale, bionda. Ottenuta aggiungendo al loro malto Pilsen da orzo biologico, mosto di un vitigno autoctono del frusinate coltivato seguendo il regime biodinamico dell'azienda Palazzo Tronconi di Arce. La nota acidula unita al corpo deciso rendono la bevuta semplice nonostante i suoi 10° alcolici.



WWW.SANCTIBENEDICTI.IT



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

Ricetta a cura di **il Vicolo Atina**

COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO CON PATATE E CIPOLLE



Per questo Natale vi proponiamo un grande classico della nostra tradizione “il cosciotto di agnello al forno a lenta cottura”. **Piatto che troverete nel nostro menù del pranzo del 25 Dicembre.**

Ingredienti per 4 persone

- 1 cosciotto di agnello da 1 kg
- 2 spicchi d'aglio
- Sale qb
- Pepe qb
- Cipolle rosse 4
- Rosmarino 2 rametti
- Vino rosso 125 ml

Procedimento

1. Occorre prevedere circa 3 ore e 30 minuti di cottura per ciascun chilo di carne. Inoltre, bisogna disporre di una cocotte o pirofila piuttosto profonda con coperchio ermetico per preparare questa ricetta.
2. Preriscaldare il forno a 140°C.
3. Praticare delle incisioni sul cosciotto per inserire gli spicchi d'aglio (sbucciati e tagliati a metà).
4. Scaldare a fiamma moderata l'olio in una cocotte. Far rosolare il cosciotto su tutti i lati per 7-8 minuti fino a completa doratura. Salare, pepare, togliere dalla cocotte e mettere da parte.
5. Tagliare grossolanamente la cipolla e far rosolare nella stessa cocotte per 4-5 minuti fino a quando diventerà trasparente e si sarà intenerita.
6. Rimettere il cosciotto nella cocotte, aggiungere il rosmarino e il vino, far sfumare.
7. Coprire e cuocere al centro del forno calcolando 3 ore e 30 minuti di cottura per ciascun chilo di carne, ovvero, fino a quando l'agnello si disferà con una forchetta.
8. Una volta tirato fuori dal forno, far raffreddare per qualche minuto, affettare e servire con il suo fondo di cottura. Ottimo accompagnato da purè o patate al forno.

Pranzo di Natale 2021

Menù

Tris di pizze fritte

Pizza frutta alle alici con salsa al prezzemolo

Pizza frita al baccalà con salsa alle cipolle

Pizza frita al cavolfiore su salsa ai broccoli

Brodo di Cappone con pasta reale fatta in casa

*Lasagna ai carciofi con carciofi fritti e
salsa al pecorino*

*Cosciotto di agnello al forno con il suo fondo
di cottura accompagnato da purè di patate*

*Torta di Natale al caramello servita
con gelato alla vaniglia*

€ 37,00



Gran Cenone di Capodanno

Venerdì 31 Dicembre

il Vicolo



Ristorante
dal 1990

info e prenotazioni: 0776 628058 • 346 4945390

Atina (FR) Via Planca 5/7



**Ingredienti per 4 persone**

- Circa 1 kg di vitello (guancia)
- 700 ml di vino Cabernet DOC di Atina "Antica Tenuta Palombo"
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 200 g di funghi Porcini
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- 3 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- Brodo di carne, quanto basta

Per questo stracotto abbiamo usato un vino pregiato come la **Riserva delle Antiche Tenute Palombo, un Cabernet di Atina DOP**.

Un piatto che scalda l'ambiente con il suo inebriante profumo durante tutte le sue lunghissime ore di cottura. I tagli più adatti a questo tipo di cottura sono quelle più ricche di tessuto connettivo, come le

guance. Il segreto per renderlo un piatto succulento è comunque quello di lasciare marinare a lungo la carne. L'ideale potrebbe essere quella di prepararla subito dopo cena e lasciarla riposare in frigo, coperta, fino al pomeriggio seguente o comunque, per un minimo di 12 ore prima di metterla a cuocere.

STRACOTTO AL VINO CABERNET DOP DI ATINA RISERVA "DUCA CANTELMO"

Procedimento

Tagliare la carne dividendo le guance in due ed eliminando eventuali parti di mucosa. Spezzettare le verdure, mondate, grossolanamente. Disporre la carne in un'ampia ciotola, unitamente al vino rosso per lo stracotto, alle verdure ed agli aromi. Coprire il tutto con il Cabernet di Atina dell'**Antica Tenuta Palombo**. Coprire il tutto con la pellicola e lasciare riposare in frigo per 12 ore, almeno.

Trascorso il tempo di marinatura, scolate la carne e filtrate il liquido; preparate un trito sottile con il sedano, la carota e la cipolla rimanenti e fatelo rosolare in casseruola con l'olio extravergine d'oliva per 6-7 minuti mescolando per non farlo bruciare.

Aggiungete la carne e lasciatela sigillare a fiamma viva per 7-8 minuti circa, dopodiché bagnate con il liquido di marinatura, fate evaporare l'alcol e abbassate la fiamma.

Lo spezzatino dovrà cuocere per circa $\frac{3}{4}$ ore a fiamma bassa con il coperchio. Verso metà cottura aggiustate di sale e, se la carne dovesse asciugarsi eccessivamente, aggiungete poco brodo caldo, onde evitare che la carne si attacchi al fondo della padella.

Quando mancheranno circa 20 minuti al termine della cottura, pulite i porcini e affettateli. Quindi uniteli in casseruola e lasciateli cuocere per circa 10-12 minuti.

Quando la carne sarà ben cotta e morbida, toglietela dai fornelli, lasciandola comunque in caldo. Frullate il fondo di cottura per ottenere una salsa densa e saporita, prima di servire.

Per ottimizzare il piatto generalmente viene accompagnato dalla polenta fatta in casa. In questo caso consiglio la Farina di mais macinata a pietra delle "Farine di un Tempo".

Auguri di
Buon Natale e
Felice Anno Nuovo

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



a cura della Chef **Federica Grasso di Cuocarina**



Ingredienti per 6 persone

Tempi consigliati di preparazione 2 giorni

Cardone

- 1,5 kg di cardo
- 3 limoni

Brodo

- 1 gallina
- 1 cipolla dorata
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 4/5 grani di pepe
- Buccia di limone bio

Polpettine

- 400 gr di macinato di vitello e maiale in parti uguali
- 250 gr di mollica di pane raffermo
- 2 uova
- Sale qb
- Zeste di limone
- Un spicchio di aglio senza l'anima
- 40 gr di parmigiano reggiano

Stracciatella

- 3 uova
- Sale qb
- Pepe qb
- 50 gr di parmigiano

CARDONE DI NONNA NINETTA

Ho scelto di condividere questo piatto per ricordare mia Nonna Ninetta. Con lei ci dedicavamo a questa preparazione, mentre mia mamma si occupava del resto del menù.

La preparazione di questo piatto era un rito per noi.

Si cominciava a preparare la mattina del 24 dicembre appena giungeva a casa.

Un momento pieno di gioia, di risate e di consigli culinari che oggi condivido con tutti voi

Procedimento

1 giorno

1. Preparare il brodo di gallina: metterlo in una pentola con tutti gli odori in acqua fredda fino a coprire il tutto e cuocere a fuoco lento
2. Puliamo il cardone eliminando tutti i filamenti, procuriamoci una bacinella con acqua e limone dove mano a mano che rifiliamo il vegetale mettiamo a bagno così non annerisce.
3. Una volta pronto il brodo eliminiamo la gallina e gli odori e conserviamo il liquido in frigo.
4. Poniamo sul fuoco una pentola con acqua e succo di limone, portiamo a bollore. Nel frattempo dedichiamoci al taglio delle coste di cardo in piccoli cubetti tutti uguali. Appena l'acqua bolle versiamo la dadolata saliamo e lasciamo cuocere per circa dieci minuti, deve rimanere croccante.
5. Scolare il cardo e conservare in frigo.

2 giorno

6. Riprendere il brodo di gallina, eliminare con una schiumarola

il grasso in superficie e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie sottili. Conservare nuovamente in frigo.

7. Prepariamo l'impasto delle polpettine. Poniamo in una terrina la carne macinata, la mollica del pane sgranata, le uova battute, la buccia del limone grattugiata, il parmigiano grattato, il pepe, sale e uno spicchio d'aglio privato della sua anima.
8. Amalgamare il tutto e creare le polpettine, passarle nel parmigiano grattato e friggerle con olio evo.

Adesso siamo pronti per creare il piatto completo.

9. Riprendiamo il brodo effettuiamo un altro filtraggio e mettiamolo sul fuoco, appena comincia il bollore aggiungiamo la dadolata del cardo, le polpettine e lasciamo insaporire il tutto per un 15 minuti, prima di andare a tavola battiamo le uova e creiamo una stracciatella nel brodo

Auguro a tutti voi un Natale pieno di serenità e gioia, ma soprattutto di trascorrerlo con le persone che amate.



Natale all'extravergine

edizione limitata



Tel. 338 561 1193

www.agricolturaebenessere.it

info@agricolturaebenessere.it



Agricoltura e Benessere

Panettone all'extravergine





a cura della Sommelier **Sara Sepahi Hassanabadi**

DUCA CANTELMO DOP CABERNET DI ATINA “RISERVA” DELL’ANTICA TENUTA PALOMBO



Il viaggio di questo mese lo facciamo in una zona meravigliosamente bella della nostra Ciociaria, andiamo nella **Valle di Comino**, una terra protetta dai Monti del Parco nazionale d'Abbruzzo, Lazio e Molise.

Questa terra di eccellenze è anche la patria della Doc del **Cabernet di Atina**, un vino che rappresenta e racconta di un territorio di tradizione, di forti valori e di legami autentici tramandati da generazione in generazione.

Il Cabernet è arrivato nella Valle di Comino nel 1860 grazie all'agronomo **Pasquale Visocchi** che importò dalla Francia alcuni vitigni, sia a bacca rossa come **Cabernet Franc Sauvignon, Merlot, Sirah e Gamay** sia a bacca bianca. Iniziò così una importante produzione di questo vino esportato in tutto il mondo.

Ma è nel 1999 che l'impegno di un gruppo di appassionati viticoltori guidati da Giovanni Palombo riesce ad ottenere il riconoscimento della prestigiosa DOC per il Cabernet di Atina. Ed è proprio ad Atina che troviamo l'**Antica Tenuta Palombo**, fondata nel 1980 proprio da Giovanni Palombo.

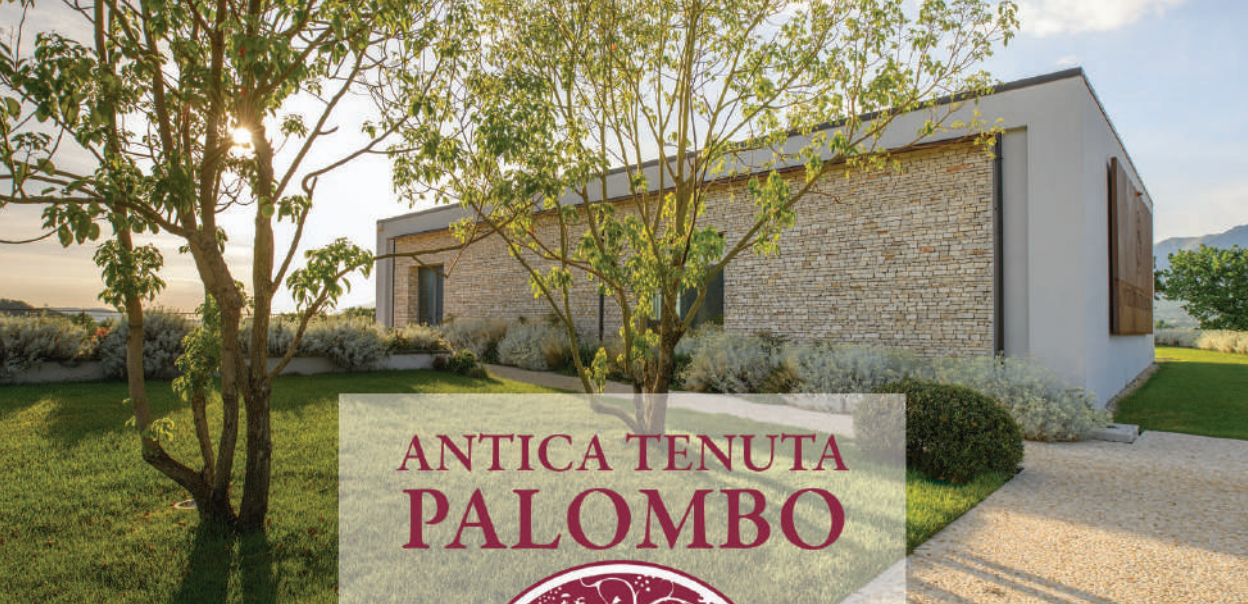
Un'azienda di famiglia dalle radici profonde che fa della dedizione al lavoro il caposaldo di un rapporto di rispetto e onore con la natura e la terra che la ospita e dalla quale nascono vini superlativi, dalla qualità indiscutibile che sono **“racconto”** del territorio.

Oggi a guidare l'Azienda è Natalia Baglione che con continuità e grande imprenditorialità prosegue le orme del fondatore. Con grande sapienza ha saputo accogliere l'importante innovazione tecnica per perseguire obiettivi ambiziosi ma sempre nel rispetto della tradizione.

Il loro vino che maggiormente rappresenta la cantina è il Duca Cantelmo Atina DOP Cabernet Riserva, prodotto della selezione delle migliori uve Cabernet Sauvignon.

E a tal proposito a confermare il grande lavoro e la grande passione dell'Antica Tenuta Palombo, è d'obbligo citare i recenti riconoscimenti ottenuti nell' "Annuario dei migliori vini italiani" di Luca Maroni proprio sul Duca Cantelmo Atina – Cabernet Riserva 2017 che descrivo attraverso le sue parole:

“...massa di polpa estrattiva e colore di monumentale spessore [...] Uva di eccezionale valore culturale, in gran vino trasformata con assoluto rispetto e valore. Con la poderosa carnosità del suo tannino[...] **Fra i migliori rossi d'Italia. Chapeau**”



ANTICA TENUTA PALOMBO



www.anticatenutapalombo.it

Via Ponte Capone
03042 Atina (FR)
Tel. +39 340.8652669
E-mail: anticatenutapalombo@gmail.com

*La storia del vino
ad Atina*





A cura dello Chef **Fabrizio Bertucci**

ALLACCIATE IL GREMBIULE

SANTO STEFANO CON CHI VUOI

Vigilia di magro, Natale di cappone e tortellini, poi?

Poi, dopo le feste, esclusiva della famiglia, arriva Santo Stefano, dove la voglia di condividere la tavola, finalmente con gli amici, corrisponde al desiderio di non stare chiuso in cucina per ore, perché, in precedenza, si è già dato abbondantemente.

Ecco la ricetta di Santo Stefano.

Acqua, farina, broccoli romaneschi, olio evo e alici sott'olio dai, ALLACCIATE IL GREMBIULE!



PICI CON ALICI E BROCCOLI ROMANESCHI

Ingredienti per 4 persone

- 400 g. farina 0 Polselli
- 200 g. acqua
- sale integrale qb
- 60 g. di filetti di alici sott'olio
- 300g. di Broccoli
- Olio extravergine di oliva
- Aglio
- Peperoncino a proprio piacere ma piccantino



Procedimento

Disponete la farina a fontana su una superficie liscia. Versate al centro acqua, sale e iniziate a lavorare l'impasto con una forchetta. Quando si rassoda passate al palmo della mano fino ad ottenere un panetto omogeneo.

Coprite con una pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Cospargete il piano di lavoro con la farina e date vita ai vostri Pici, di forma, consistenza e misura gradita: spaghettoni, mezzo vermicello...io amo un qualcosa di più corto e di sezione larga, al fine di gustarli sempre callosi e al dente.

Procedere con la pulizia dei broccoli. Tagliarli a pezzetti, lavarli bene e lessarli in acqua con del sale integrale, ricordandosi di lasciarli duri.

Per la salsa, versate abbondante olio extravergine di oliva in

padella con l'aglio in camicia ed il peperoncino. Aggiungere le alici e mescolare al fine di scioglierle ad emulsione con l'olio stesso.

Unire i broccoli e lasciare insaporire per una decina di minuti.

Nel frattempo nella stessa acqua di cottura dei broccoli tuffiamo i Pici.

Appena pronti tirarli su dall'acqua con la schiumarola e farli saltare nella padella dei broccoli mantecando a fuoco vivo.

Togliere lo spicchio di aglio e versare poi il tutto nel piatto da portata e servire ben caldi, accompagnati da un buon Vino Rosato.

Il vino che consiglio è il FRA' DIÀURE 2020 di Palazzo Tronconi

Note

Io consiglio di tostare del buon pan grattato grossolanamente, da cospargere dopo aver impiattato per donare un pò di croccantezza al piatto.





Vi auguriamo
di guardare
al futuro...

con lo stupore
dei bambini,

il coraggio
degli esploratori

ed il talento
degli innovatori.

polselli

Il partner della pizza
italiana nel mondo.

www.polselli.it



campetelli
CAFFÈ
un mondo in un chicco



RENDI STRAORDINARIO
IL TUO **NATALE!**



REGALA UN CAFFÈ
ARTIGIANALE

SPECIALTY COFFEE
CAFFÈ IN GRANI
CIALDE
CAPSULE
PANETTONE AL
CAFFÈ
CESTI NATALIZI
PER PRIVATI E AZIENDE



IL PROFUMO DELLA FESTA!



📍 Via San Luca 101, Guarcino (FR)

☎ 0775 46 281

✉ info@caffecampetelli.com

Scopri di più su: www.caffecampetelli.com





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



Padri e Figlie non dicono mai addio

Questo è il titolo della colonna sonora del film “Padri e figlie”, un capolavoro cinematografico di Muccino. Sì, un capolavoro.

Tra dolore, sofferenza ed immenso amore, il film racconta la storia del delicato rapporto tra una bambina e il suo papà, un padre che non ha mai lesinato nel dimostrare e trasmettere alla sua piccolina l'immenso amore genitoriale.

Eppure tante figlie rimangono ancorate ad un padre glaciale, come la cantante Elisa ad esempio, che ha dedicato il suo ultimo pezzo “Bruciare per te” al suo papà, un padre che, come lei stessa ha affermato in un'intervista, non le ha mai detto che era bella.

Eppure è il primo amore di una donna, quello col proprio padre. E allora, tra tanta freddezza, ci si sente sempre non abbastanza, in cerca di conferme, gratificazioni, amore, attenzioni.

Sono state diverse le figlie che hanno condiviso l'immenso vuoto lasciato da un mancato sorriso, un abbraccio solo sognato, un'uscita insieme, un complice caffè, uno sguardo dolce. Vivono chiedendosi perché non sono state le destinatarie di un amore che ci si aspetta naturale, viscerale, un amore che non è arrivato attraverso un abbraccio, un “sono qui”, “sei bella”, “sono fiero di te”, “usciamo insieme principessa?”.

Tanti sono solo padri, tanti “fanno” i padri, come riescono, come hanno visto fare, come possono.

A volte, l'amore si cela nella presenza, nell'esserci,

seppur freddamente, nella certezza di poter contare su una forza, su una sicurezza. Altre volte quell'amore proprio non si riesce a sentirlo, di certo non attraverso violenze fisiche e psicologiche. E allora ci si chiede perché, si riflette sull'impossibilità, a volte, di saper amare. Sono tanti i padri emotivamente analfabeti.

Padri e figlie non dicono mai addio, è vero. In un modo o nell'altro, un padre è fondamentale nella vita di una figlia, contribuisce a strutturarla, ad instillare in lei l'amore per sé stessa.

Una bambina mi ha detto: “Perché ho avuto la sfortuna di avere un padre che non sa amare? Perché mi fa così tanto del male?”. Le risposte, qualunque esse siano, non allevieranno ferite profonde, potranno certamente rappresentare nuovi punti di partenza. In ogni caso parlarne, condividere, confrontarsi, può aiutare.

Concludo con alcuni passaggi del testo della colonna sonora del film: “Fathers and daughters never say good bye”.

“Se potessi prendere una stella per te, giuro che le ruberei tutte questa notte, per realizzare ogni tuo desiderio e ogni tuo sogno (...) e se dovessi non mantenere una promessa, so che mi capirai (...), sarò lì nel tuo cuore quando andrai avanti. Padri e figlie non dicono mai addio. Impara ad amare e spiega le tue ali, trova qualcuno da chiamare casa”.

Ogni figlia vorrebbe sentirsi dire che la si ama più dell'ultimo numero.

CHEF MARIO QUATTROCIOCCHI

PRESENTA IL SUO PANETTONE
ARTIGIANALE

*Domus
Hernica*

Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)
0775 236047 - 339 4784458
www.domushernica.it



EVA IL NOSTRO VINO PASSITO È DEDICATO A MIA NIPOTE

Negli anni '50 nacquero le D.O.C., le denominazioni d'origine, La vendemmia è del 2020, un'annata che ricorderemo per gli attuali motivi, dal punto di vista agricolo per un'estate calda e torrida.

Il vitigno è il Capolongo, tra gli autoctoni dall'azienda coltivati insieme al Lecinaro, quello più interessante.

La pianta non è eccessivamente vigorosa, ha buona resistenza alle malattie, grappolo piccolo, spargolo, germoglia la prima decade di Aprile per andare in maturazione la seconda settimana di settembre ad Arce.

Dal Capolongo produciamo il vino principe dell'azienda che è Fregellae, mentre la produzione del Vino Passito in questione è estremamente ridotta, circa 142 bottiglie da 375ml.

Sulla nostra vinificazione, le uve vengono raccolte prematuramente e disidratate su graticci in un locale dell'edificio storico di Palazzo Tronconi, dopo di che una volta raggiunto il grado zuccherino ottimale vengono torchiate e il mosto fiore viene posto all'interno di carati in rovere da 70 lt e lasciati scolmi.

Una volta preparato lo starter per la fermentazione spontanea, questi viene inserito all'interno del carato.

Dopo 3-4 mesi di fermentazione, il carato viene sigillato e fatto affinare per circa un anno, raggiungendo un grado alcolico del 14%, supportato da un'acidità che lo rende estremamente piacevole.

Gli abbinamenti consigliati sono con il panettone classico, la zuppa inglese, la cicerchiata ciociara, il panpepato e i tozzetti con le mandorle.



Ogni weekend vi aspettiamo in osteria per visitare la nostra cantina e degustare i nostri vini abbinandoli ai piatti tipici del territorio. Inoltre siamo disponibili ad organizzare cene aziendali. Per informazioni chiamare 348 0117556



Merry
Christmas
— & —
HAPPY NEW YEAR



Palazzo
TRONCONI



**PASSATE UNA GIORNATA TRA I PROFUMI DELLA
NOSTRA CUCINA, CULLATI DAL TEPORE DEI NOSTRI
VINI. VENITE A TROVARCI. OGNI WEEKEND.
È POSSIBILE IL PERNOTTO**

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

Via Corte Vecchia, 44 - Palazzo Tronconi
03032 Arce (Fr)



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.

SORSI DI BENESSERE NATALIZI: FREDDI E CALDI

Anche a Natale possiamo concederci dei sorsi di benessere caldi o freddi per accogliere amici e parenti. Quel tocco chic e gustoso per un'alternativa al cocktail alcolico.

Ecco un'idea per accompagnare gli antipasti e un infuso caldo da sorseggiare al pomeriggio, magari con

una fetta di buon panettone o pandoro tiepida.

La proposta fredda è a base di preziosa acqua di cocco dal potere reidratante, ricchissima di minerali, in particolare magnesio, potassio e calcio. Con un pizzico di fantasia si trasforma in un drink esotico, adatto alle festività.

Drink dal tocco esotico



Ingredienti:

Per 2 bicchieri

Acqua di cocco, 300 ml
Ribes, un rametto
Menta fresca, q.b
Lime, gocce e fettine

Procedimento

Realizza dei cubetti di ghiaccio preparati con l'acqua di cocco. All'interno di alcuni cubetti puoi unire gocce di lime o chicchi di ribes. Poi in un bicchiere versa acqua di cocco e gocce di lime, chicchi di ribes e foglie di menta. Lascia riposare per una oretta. Quindi elimina la menta. Unisci il ghiaccio fatto con l'acqua di cocco. Decora con menta fresca e una spolverata in superficie di cocco disidratato! Buonissimo cocktail, oltre che rimineralizzante e antiossidante.

ROOIBOS O MAGICO TÈ ROSSO

Il Rooibos è un infuso da bere caldo, anche aromatizzato, un vero alleato del nostro organismo. Noto anche come tè rosso, il rooibos sembra un tè, ha un gusto estremamente piacevole ed è amico del nostro benessere grazie ai flavonoidi che contiene.

Tisana natalizia



Ingredienti:

Per due tazze (trasparenti)

Rooibos, un cucchiaino
Arancia, 3 fette
Anice stellato, 2
Cannella, una stecca piccola

Procedimento e proprietà:

Fai bollire 400 ml di acqua, con una stecca di cannella e una fetta di arancia per circa un paio di minuti. Spegni, elimina la cannella e la fetta di arancia. Quindi unisci il rooibos. Lascia in infusione per alcuni minuti e filtra. Servi in tazze trasparenti con una fetta di arancia e una stellina di anice stellato e un pezzetto di cannella per decorare. Se gradito, dolcificare a piacere.

Aiuta, quindi, a contrastare i radicali liberi, grazie al suo potere antiossidante. È anche considerato utile per sostenere le nostre difese naturali. Non per ultimo è anche un aiuto per la bellezza della pelle, proprio per la presenza di flavonoidi. Una chicca: vuoi rendere i capelli più lucidi? Fai l'ultimo risciacquo con un infuso di questo tè rosso.

L'APERITIVO DI NATALE



APERITIVANDO IN CITTÀ

SAMBUCA FUSION

BY DF GOCCE

Sambuca Fusion è un drink facile e veloce da preparare, ideale prima di cena. Il suo gusto è aromatico, vellutato, pieno di grazie.

Il segreto è tutto nella sambuca di DF GOCCE. Con il suo sapore unico e sfacciato non avrete bisogno di aggiungere tanti ingredienti particolari. Con una piccola quantità - 1 cl - è più che sufficiente per aromatizzare il drink e trasmettere una spiccata personalità.

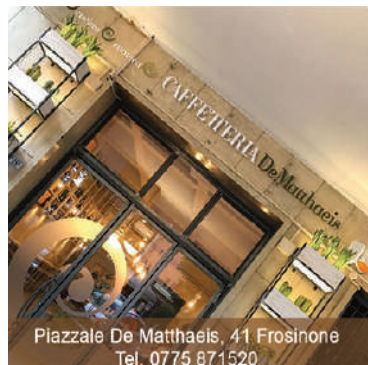
Ingredienti e dosi:

7 cl di prosecco
1 cl di sambuca
3.5 cl di succo di pompelmo rosa
2 gocce di angostura
un pizzico di sale

Come preparare il cocktail Sambuca Fusion

Non vi servono le doti di un bartender professionale e neanche lo shaker. Spremete mezzo pompelmo e filtrate il succo.

Mettete la menta, il succo, il sale e la sambuca in un mixing glass con ghiaccio, mescolate e versate in un bicchiere ben raffreddato. Aggiungete il prosecco al cocktail, decorate con una fetta di pompelmo e servite il vostro nuovo aperitivo.



Piazzale De Matthaeis, 41 Frosinone
Tel. 0775 871520



Via Aldo Moro
Frosinone
cell. 333.65.16.979



a cura della Chef **Mary Pellegrino**

Vi presento l'entrée per dare il via alla cena di Natale. Per un piacevole inizio, ma al tempo stesso sfizioso e intrigante, vi suggerisco di provare questa crema di verza e patate. E' cremosa e vellutata. Profumata allo zenzero e al latte di mandorle e arricchita da speck croccante, mandorle caramellate al miele e crostini di pane. Provatela e farete una gran bella figura.

Crema di verza e patate con speck e mandorle caramellate al miele

Ingredienti

Per la crema

550 gr di verza (peso al netto degli scarti)
250 gr di patate (peso al netto degli scarti)
250 ml di latte di mandorle
250 ml di acqua
1-2 spicchi d'aglio
5 cm di zenzero fresco grattugiato
una noce di burro
q.b. di olio evo, sale, peperoncino

Per completare il piatto

100 gr di speck tagliato a listarelle
2 cucchiaini di mandorle a lamelle
2-3 fette di pane casereccio tagliato a cubetti
1 cucchiaino di miele d'acacia
q.b. di olio evo

Procedimento

1. Mondate, lavate le verdure e tagliatele a pezzetti. Ricordatevi di tenere da parte 3/4 foglie di verza che vi serviranno per la decorazione del piatto. Privatele della parte più fibrosa e tagliatele a listarelle.
2. Mettete in una pentola l'olio, il burro, l'aglio tritato finemente, il peperoncino e lo zenzero grattugiato, ponete su fiamma bassa e quando sentirete salire profumo, aggiungete le verdure. Salate, coprite e lasciate cuocere così per pochi minuti.
3. Aggiungete alle verdure il latte di mandorla e l'acqua, coprite alzate appena la fiamma e portate a cottura.
4. Quando verza e patate risulteranno morbide, riducete tutto in crema con il frullatore a immersione e aggiustate di sale.
5. Mettete un pentolino antiaderente sul fuoco, aggiungeteci un filo d'olio e saltateci per due/tre minuti le foglie di verza tenute da parte. Salatele e tenete in caldo.
6. Sempre nello stesso pentolino tostate lo speck (senza olio) e tenete in caldo.
7. Sempre nello stesso pentolino, aggiungete un filo d'olio e tostate il pane a cubetti, tenete in caldo.
8. Sempre nello stesso pentolino tostate le mandorle, aggiungete un cucchiaino di miele, girate velocemente, spegnete e tenete in caldo.
9. Distribuite la crema nei piatti di portata e completate con la verza, lo speck, le mandorle caramellate e i crostini di pane.





*Vi aspettiamo per l'asporto
del 25 e del 31 dicembre*


Sinceramente Cucina

Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)
info&prenotazioni: 0776 742250 - 338 1206272 - 338 7884524
ristoranteilborgo@alice.it



PANCETTA DI MAIALE ARROSTO

Tra le ricette per le Feste Natalizie per eccellenza si annoverano tutti i tipi di Arrosti e Arrotolati, ma se volete stupire, provate la Ricetta della Pancetta di Maiale al Forno. Croccante fuori, morbida e succulenta dentro, è ideale da servire con delle Patate al Forno o della purea di patate dolci e un'Insalata fresca per sgrassare un po' il piatto. La Pancetta al Forno è una ricetta piuttosto calorica, dall'altro canto trasgredire durante le feste è lecito.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di pancetta fresca di maiale con cotenna
- 2 spicchi di aglio
- 2 rametti di rosmarino fresco sfogliato
- 15 foglie di salvia
- Aceto balsamico
- 3 cipolle
- 3 dl di vino bianco
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaio di sale integrale grosso
- 1 cucchiaino di pepe in grani
- Sale fino
- Pepe

Procedimento

1. Con un coltello affilato incidere la cotenna e parte del grasso sottostante senza intaccare la carne. In un mortaio pestare 2 spicchi di aglio sbucciati, 1 cucchiaio di sale grosso e 1 cucchiaino di pepe in grani, quindi aggiungere il rosmarino e la salvia finemente tritati.
2. Insaporire la pancetta strofinando il composto aromatico ottenuto solo dalla parte della carne.
3. Adagiare la pancetta su un piatto, con la cotenna rivolta verso l'alto, e lasciare riposare per tutta la notte in frigorifero.
4. Trascorso il tempo, bagnare leggermente la cotenna con un goccio di acqua, aggiungere del sale fino e massaggiare.
5. Adagiare sul fondo di una teglia 3 cipolle affettate sottilmente.
6. Aggiungervi 1 dl di vino bianco e appoggiarvi la pancetta con la cotenna rivolta verso l'alto, quindi cuocere per circa 20 minuti in forno preriscaldato a 180°C.
7. Trascorso il tempo, abbassare la temperatura a 120°C e continuare la cottura per almeno 4 ore.

8. Di tanto in tanto pennellare dell'aceto balsamico sulla cotenna ed eventualmente aggiungere un po' di brodo vegetale sul fondo della teglia.
9. Se la cotenna dovesse seccare troppo, girarla e lasciarla cuocere per qualche minuto a contatto con le verdure.
10. A cottura ultimata, togliere la pancetta dalla teglia e conservarla al caldo, filtrare il fondo di cottura, riunirlo in un pentolino con 1 dl di vino bianco e tenere da parte anche le verdure al caldo.
11. In una ciotola stemperare 2 cucchiaini di senape di Digione con 1 cucchiaino di amido di mais e aggiungere il composto nel pentolino del fondo di cottura, amalgamare velocemente con un frustino e cuocere a fuoco vivo fino a ottenere una salsa cremosa.
12. Aggiustare di sale e pepe.

Per comporre il piatto: servire la carne ben calda accompagnata dalla salsa alla senape e un contorno di patate al forno o se preferite la purea di patate dolci.

Buona Appetito e Buon Natale



Per Natale regalati le
Eccellenze di
Davide Cecconi



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



a cura della Pastrychef **Monica Macedonio**



Ingredienti per il Pan di Spagna al cacao

- 110g di tuorli
- 120g di zucchero, 15g di miele
- 110g di albumi
- 60 g di farina 00, 40g di cacao

Crema al mascarpone

- 30 g di tuorlo
- 60g di zucchero semolato (+15gr di acqua)
- 250 g di mascarpone.

Ingredienti per la copertura

- Cacao amaro
- Pasta di zucchero bianca, verde, rossa per le decorazioni.



SFERA DI NATALE AL CACAO

Procedimento per il Pan di Spagna

Montare con le fruste elettriche i tuorli con 50g di zucchero e il miele.

In un'altra bacinella montare a neve gli albumi con lo zucchero rimasto.

Setacciare il cacao con la farina, amalgamate insieme le due masse montate e incorporate poco per volta le polveri, mescolando da basso verso l'alto senza far smontare il composto. A questo punto versare l'impasto nello stampo a mezze sfere in silicone (con questa dose vengono circa 8 sfere).

Mettere in forno statico a 170° per 15 minuti.

A cottura ultimata sfornare e lasciare raffreddare le sfere.

Procedimento per la crema al mascarpone

Per prima cosa dobbiamo pastorizzare i tuorli.

Mettiamo i tuorli in planetaria (oppure in una bacinella abbastanza capiente considerando che aumentano di volume mentre vengono montati).

Sciogliere lo zucchero in un pentolino con l'acqua e portiamolo ad ebollizione (attenzione a non farlo bruciare), ci vorrà 1 minuto.

A questo punto versare lo sciroppo nei tuorli e fateli montare a

massima velocità fino a che non risulti un composto spumoso. La massa va montata fino a che non si raffredda.

Quando sentite che la massa si è raffreddata, aggiungete poco per volta il mascarpone ed amalgamate il tutto.

Note

A piacere si può aggiungere un pochino di marsala.

Ora passiamo al montaggio delle nostre sfere di Natale

Sfornare le mezze sfere e farcitele con la crema al mascarpone a questo punto prendete due mezze sfere ed unitele insieme livellando la crema che fuoriesce dal bordo e fatele rotolare nel cacao amaro, fino a che non sono coperte bene. Fate riposare in frigorifero per 15 minuti.

Ne frattempo preparate la decorazione in pasta di zucchero.

Stendiamo la pasta di zucchero bianca e con un coppapasta ricaviamo un cerchio, a questo punto con un coltellino simuliamo la neve seguendo il bordo.

Con la pasta verde creiamo le foglie di biancospino con gli stampini, mentre con la pasta rossa formiamo delle piccole palline.

Prendiamo le nostre sfere dal frigorifero e decorate con la pasta di zucchero

Angelica -BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

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



Classico
Cioccolato
Cioccolato bianco
Cioccolato e Pere
Pistacchio
Albicocca



a cura di **Biagio Cacciola**

I NUMERI HANNO LA TESTA DURA (LENIN)

Un anno fa avevamo 36mila contagi al giorno per covid, oggi ne abbiamo 10 mila.

I decessi giornalieri erano una media di 700, oggi una media di 50.

Le terapie intensive erano occupate da quasi 4000 pazienti oggi 500 circa.

I ricoveri 33mila oggi circa 4000.

L'indice rt un anno fa 14 per cento oggi 2 per cento.

E tutto ciò mentre in Austria, Germania, Romania, Bulgaria, Russia, la pandemia sembra inarrestabile. Di tutto questo dobbiamo rendere merito al servizio sanitario pubblico che con uno sforzo enorme ha somministrato la doppia dose di vaccino all'86 per cento di italiani.

Questo ha potuto permettere una vita quasi normale a chi lavora, va a scuola, va allo stadio, va nei cinema, partecipa a convegni, conferenze e dibattiti, riunioni politiche, va nei ristoranti, negozi, bar, palestre e così via.

Una scelta che rende merito alla stragrande maggioranza degli italiani che, ancora una volta si è dimostrata gente di buon senso.

Poi abbiamo chi, per scelta, non si è vaccinato - i **cosiddetti novax**. Che fino a quando il vaccino non sarà obbligatorio possono fare questa scelta.

Ma non senza pagarne il prezzo.

Infatti un non vaccinato possiede, se prende il covid, una carica virale 9 volte superiore a un vaccinato che è contagiato.

Ergo in quei locali, ritrovi, manifestazioni, frequentati tramite il green pass dai vaccinati, i **novax** non possono e né devono entrare.

I numeri hanno la testa dura, affermava Lenin.

Per cui anche in piazze dove staziona normalmente gente, le manifestazioni novax non possono svolgersi. E se è giusto non privare delle cure anche i novax che si ammalano, è giusto pure che non intralcino altri pazienti con urgenze no covid.

Dunque si individuino degli ospedali solo per i novax.

La libertà è infatti comunitaria e mai legata ai capricci e ai deliri della singola persona. In più se c'è disagio psichico alimentato da bufale, fakes e quant'altro, è sacrosanto invitare chi ne è posseduto a un trattamento psicologico.

Ma mai come ora ci possiamo permettere di considerare tutti uguali.

Chi boicotta lo sforzo di una nazione, una volta nei tempi fascisti, rischiava la fucilazione. Ora che, per fortuna sono cambiati i tempi, senza più regimi, **l'isolamento è però d'obbligo.**

il Natale...

BUONE FESTE B



ES FROHE FEIERTAG



TAS BUONE FESTE BONNE FÊ

FELICES FIESTI



BONNE FÊTES FROHE

...è qui

FROSINONE

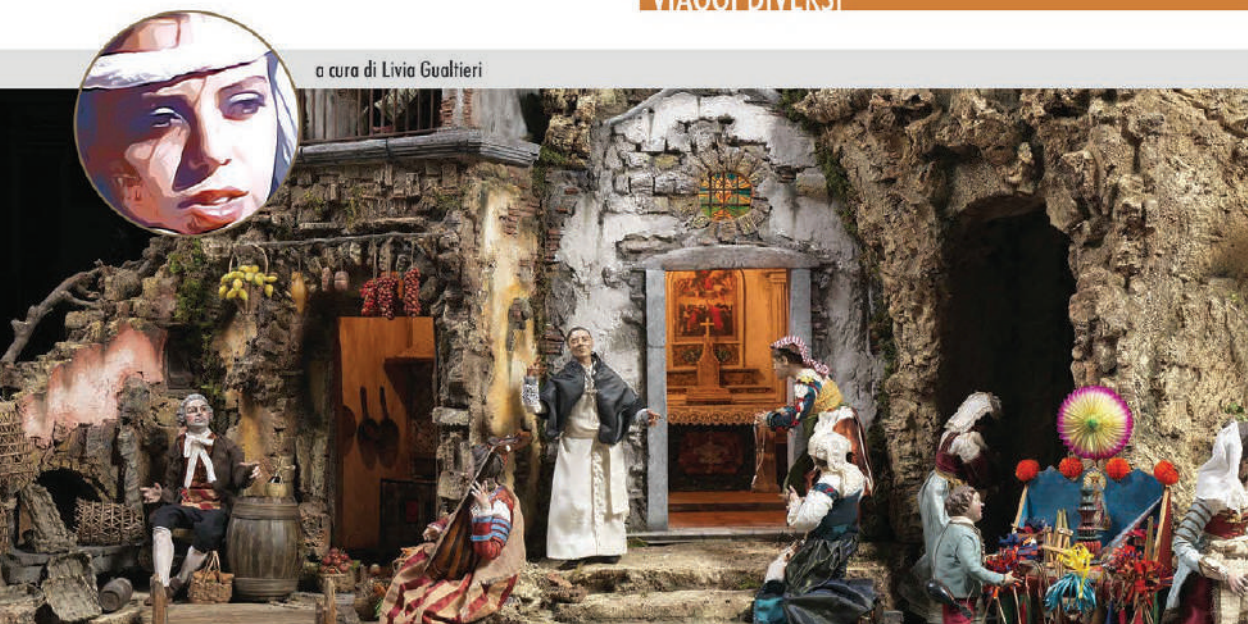
• Corso della Repubblica 111-119 Tel. 0775 250067

• Via Adige, 35 Tel. 0775 855758

www.leoneshoes.it



a cura di Livia Gualtieri



LA STORIA DEL PRESEPE

Natale, soprattutto per noi italiani, vuol dire presepe. Anche se quella dell'albero è ormai un'usanza consolidata, la rappresentazione della natività è tradizionalmente più vicina al nostro sentire. E le case di ogni famiglia le riservano un posto speciale, costruendo scene il più realistiche possibile e ricche di particolari. Storicamente, le prime narrazioni della nascita di Gesù si trovano nei vangeli di Luca e Matteo che riportano la descrizione della scena che ben conosciamo. La prima immagine figurativa, invece, è uno stucco risalente al III secolo d. C. nelle catacombe di Priscilla a Roma, che testimonia quanto il culto cristiano fosse sentito già all'epoca. Successivamente furono i grandi maestri della pittura ad immortalare la scena in affreschi e tele memorabili. Come non ricordare le natività di Giotto, Lippi, Lotto, Giorgione, Tiziano, Caravaggio, solo per citarne alcuni e restando in Italia. Ma la nascita del presepe come noi lo conosciamo si deve a **San Francesco** che, nel 1223, chiese ed ottenne dal Papa l'autorizzazione a rappresentare la natività. Fu così che, nel borgo di **Greccio** vicino Rieti, il cui paesaggio sembrava al Santo simile a quanto visto in Palestina, costruì dentro una grotta la mangiatoia e vi portò un bue e un asino. Nacque così il presepe vivente, grazie al quale poté narrare la nascita di Gesù agli umili che non sapevano leggere. E da allora questa tradizione si rinnova ogni anno, non solo a

Greccio, ma in molti luoghi in Italia e all'estero. Quella prima rappresentazione diede l'impulso anche alla nascita dei presepi scultorei che furono dapprima messi in opera nelle chiese e, successivamente, nelle case delle famiglie nobili che, talvolta, dedicavano delle piccole cappelle allo scopo. La tradizione del presepe si diffuse dapprima nell'Italia centrale, quindi alle altre zone, fino ad assumere un ruolo molto importante a Napoli. Qui, nel 700', iniziò la grande tradizione del presepe napoletano che tuttora è tra i più famosi nel mondo. Le famiglie blasonate ricorrevano perfino all'opera di abili scultori per ottenere statuine di gran pregio e poter sfoggiare i propri presepi durante i ricevimenti. Il luogo per eccellenza del presepe partenopeo è la celeberrima **Via San Gregorio Armeno**, dove si trovano le botteghe degli artigiani che fabbricano statuine, da quelle classiche a quelle raffiguranti, di anno in anno, i personaggi dell'attualità che si sono messi in evidenza. Un' eccellenza tutta italiana nota in tutto il mondo che richiama turisti e appassionati da ogni dove. L'importanza di questa tradizione è testimoniata anche dalla presenza, all'interno del **Museo di Capodimonte**, di una sezione dedicata ai presepi. Viene spontaneo chiudere questo viaggio con la celebre domanda "Te piace 'o presepe?", che Eduardo pronunciava nella pièce teatrale **Natale in casa Cupiello**.

WWW.ZEDSTORE.IT



IN STORE

blugirl
Blumarine

Frosinone | Via Aldo Moro, 131 | Tel. 0775.1431688
Sora | Via XX Settembre, 53 | Tel. 0776.820015
Sora | Corso Volschi, 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 Michela Testani



ZABADÙ LE STELLE E L'ALBERO DI NATALE

La leggenda narra di un piccolo arbusto giunto da lontano, trascinato dal galoppo di una renna nella sua irrefrenabile corsa giù per la vallata. Aggroviato all'ispido pelo, il piccolo arbusto percorse chilometri adagiato sul dorso del grosso cervide ma cadde lungo la discesa ripida di un sentiero. Rimase per giorni coperto da strati di foglie, poi si addormentò stanco. Si svegliò dopo cento anni facendo fatica nel riconoscersi.

Da un esile fuscello ad un imponente fusto dai rami aperti al cielo e la folta chioma a piramide. Era così alta la sua vetta che riusciva a percepire da lontano il succedersi delle stagioni, il mutare dei venti, le più stravaganti piroette dei pennuti divertiti tra le nuvole.

Così forte eppure tanto fragile.

Il buio era diventato il suo più grande timore, così restava ore sveglio aspettando l'alba.

Una notte la luna, stanca di sentirlo scuotere, decise di lasciar calare una stella, poi un'altra stella, finché parte dell'intero firmamento, si calò tra quei rami irradiandoli. Tutto il bosco in pochi istanti risplendeva di quella luce.

A poca distanza da lì, viveva un villaggio di spaccalegna. Ogni giorno gli adulti si recavano nel bosco portando le famiglie e i bambini. Un mattino il più piccolo di tre fratellini chiamato Zabadù, si perse inseguendo divertito una volpe. Mentre la famiglia e tutte le genti si struggevano nel cercarlo, il piccolo trovò rifugio ai piedi dell'albero.

Si raccolse curioso ed incantato con lo sguardo e il nasino rivolto all'insù.

Al calar della sera sopraggiunse la paura, ad ogni rumore Zabadù immaginava una schiera di mostruose creature alle sue spalle pronte a sferzare il collo ma quando le stelle iniziarono a

calarsi tra i rami dell'albero, tutto il sentiero si illuminò e Zabadù riconobbe la strada del ritorno verso casa.

Il giorno successivo, il piccolo tornò nel bosco facendo dono all'abete di un suo giocattolo che appese con premura ad un ramo. Nei giorni successivi, ogni membro della comunità ripeté quel gesto e in poco tempo l'abete fu addobbato di ogni preziosità e per secoli restò serenamente addormentato sotto un cielo colmo di stelle.

Esiste una simbologia universale che associa l'abete, alla speranza del ritorno della vita e della luce. Non a caso le luci collocate sull'albero indicano quei sentieri della nostra esistenza che ci vengono incontro illuminando una strada.

La stessa "cometa di Betlemme" collocata sulla sommità dell'albero, guidò i Re Magi verso quella luce, quella verità rivelata al mondo nella "la natività di Cristo".

Ogni anno a Natale lasciamo entrare un abete nelle nostre vite a ricordarci il valore delle cose che abbiamo dimenticato o smarrito, a riaccendere la speranza, a rafforzare quella consapevolezza che ci permetterà di tornare a casa

"anche quando tutte le luci ci sembreranno spente".

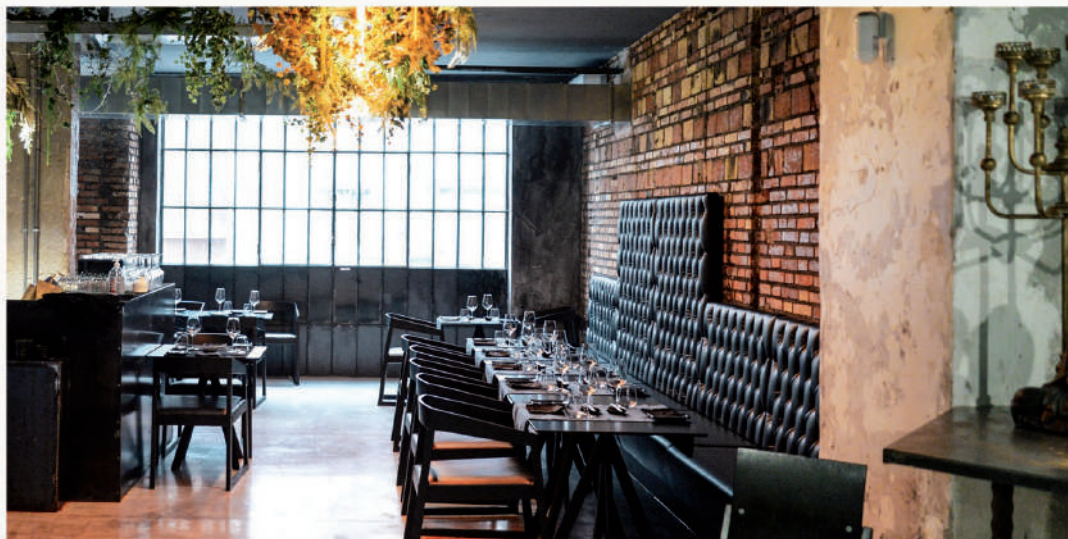
Buon natale da Zabadù dalle Stelle e dall'abete della speranza.

UMAMI

FUSION FLAVOUR

È

PIÙ SAPORE, ELEGANZA, STILE, PUNTO D'INCONTRO



VI ASPETTIAMO PER TRASCORRERE INSIEME DELLE
BELLISSIME FESTE NATALIZIE

UMAMI

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





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



L'appuntamento del mese è dedicato ad un nuovo progetto collettivo, ideato dall'Associazione giovanile Natura loci, nata nel luglio del 2021, con lo scopo di avviare un percorso di valorizzazione ambientale, turistica e culturale nell'area protetta di Posta Fibreno. Il progetto "Carattere locale" vincitore del "Bando delle Idee - Vitamina G", della Regione Lazio, è strutturato in modo tale da rivalutare ed esaltare quelle che sono le peculiarità e le risorse territoriali, prevedendo una serie di iniziative culturali ed interventi di riqualificazione, che hanno visto inizio nello scorso mese di Ottobre e si protrarranno fino alla prossima estate. L'associazione è costituita da soci e collaboratori

Le principali attività di progetto, rivolte alla comunità locale e ai turisti dell'area, in forma gratuita, consistono nella riapertura di un centro informativo, nella promozione di attività escursionistiche divulgative, nello svolgimento di giornate ecologiche, nella progettazione e realizzazione di un sentiero Etnobotanico multimediale e nell'organizzazione di un "Festival della Biodiversità", iniziativa ricca di laboratori didattici, convegni tematici, visite guidate, arte, musica, e molto altro.

Con carattere di dinamicità e continuità nel tempo, l'associazione intende contribuire nel dare fermento ad attività culturali destinate prevalentemente al mondo

"CARATTERE LOCALE" - PROGETTO DI VALORIZZAZIONE DELLE RISORSE AMBIENTALI E CULTURALI DELLA RISERVA NATURALE REGIONALE LAGO DI POSTA FIBRENO

esterni specializzati nella promozione turistica, nella valorizzazione culturale e nella divulgazione ambientale, tra cui guide ambientali escursionistiche, guide turistiche, operatori museali, archeologi, educatori ambientali, grafici, tecnici informatici, artisti ecc., che collaborano in sinergia per raggiungere gli scopi associativi.



Grazie ai partenariati di progetto, come il comune di Posta Fibreno e la Riserva Naturale, è stato possibile usufruire di una sede pubblica rivalutandola come Info Point Territoriale, Centro di Educazione Ambientale, nonché sede operativa dell'associazione stessa.

giovanile, nonché offrire nuovi servizi inclusivi alla crescente fruizione turistica dell'area.



Per rimanere aggiornati sulle attività dell'Associazione Natura loci, e sulle iniziative di "Carattere locale" potete raggiungere la sede operativa, oppure esplorare il sito web e seguire le pagine social.

LAB.TER.

Info Point, Centro Visite Naturalistiche, Centro Educazione Ambientale - C.da Fontana Carbone Posta Fibreno

Sito web: www.naturaloci.it - E-mail: info@naturaloci.it
 Facebook, Instagram: [@naturaloci](https://www.facebook.com/naturaloci)



CALZONCELLI LUCANI

Ingredienti per una decina di Calzoncelli (medie dimensioni):

Per l'impasto del calzoncello

Farina di semola gr 100
Zucchero semolato gr 10
Vino bianco gr 10
Olio evo gr 10
Acqua frizzante q.b.
Olio di semi per friggere q.b.

Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti insieme ed aggiungere acqua finché non otteniamo un composto compatto dalla consistenza tipo pasta brisé. Stendere con il mattarello e formare con l'aiuto di un coppapasta tanti cerchi.



Per il ripieno

Ceci precotti gr 100
Cioccolato fondente gr 100
Zucchero semolato gr 50
Cannella un pizzico
Amaro Lucano un goccio

Procedimento

Schiacciare per bene i ceci ben asciugati che avremo precedente cotto in maniera classica ed aggiungerci il cioccolato tritato, lo zucchero, la cannella ed un goccio di amaro Lucano. Mischiare il tutto fino ad ottenere una consistenza simile al ripieno dei ravioli di carne. Mettere il composto all'interno del cerchio di pasta e chiudere a mezzaluna. Friggere in olio bollente finché non risultino pieni di bollicine e ben dorati.

Per la terra al cacao

Farina di semola gr 50
Olio evo gr 30
Cacao amaro gr 10
Zucchero un pizzico

Procedimento

Mischiare tutti gli ingredienti, fare una stesa ed infornare in forno preriscaldato 180 °C per 10 min circa. Lasciar raffreddare e sbriciolare con le mani.

Per i ceci e pane di Matera caramellati

Ceci q.b.
Tocchetti di pane q.b.
Zucchero semolato q.b.
Acqua q.b.

Procedimento

In un pentolino antiaderente far sciogliere lo zucchero aggiungendo un goccio d'acqua, quando è ben sciolto aggiungere i ceci precotti ed i tocchetti di pane. Spegner la fiamma e lasciare nello sciroppo almeno un'oretta affinché gli ingredienti diventano dolci.

Assemblaggio del piatto

Disporre i nostri calzoncelli, dei fichi in purezza, i ceci ed il pane caramellati, la nostra terra al cacao e se vi piace ci mettete della marmellata di arance (ognuno ha la propria ricetta) e delle foglioline di menta.



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



BOLLICINE DI SALUTE

Già nel I e II secolo il vino spumante veniva esaltato per le sue proprietà benefiche; studi più vicini ai giorni nostri ci dicono che, per il contenuto in zolfo e magnesio e per l'elevata percentuale di calcio e potassio, favorisce la digestione.

Ovviamente se bevuto in dosi moderate, poiché si tratta sempre di un vino alcolico.

Per 100 ml di spumante assumiamo 87 kcal: di queste il 3% circa provengono dai carboidrati, ma il 96,38% da alcool.

Lo spumante contiene inoltre vitamine B1, B2 e B3.

L'alta concentrazione di vitamine e minerali conferisce allo spumante potere curativo che si traduce in effetti benefici per la nostra salute.

Sicuramente sono da evidenziare i benefici sull'attività cerebrale e sul sistema immunitario. Come già detto, favorisce la digestione e concilia il sonno. Ha ottimi effetti come ansiolitico e antidepressivo, poiché contiene litio. Possiede, inoltre, proprietà antibiotiche attribuibili ai lieviti.

Grazie all'elevata concentrazione di minerali svolge un'azione antianemica e grazie al tirosolo ha un effetto cardioprotettivo, in quanto questo fenolo è antiossidante. L'acido caffeico contenuto protegge, invece, il cervello da patologie neurodegenerative. Lo spumante, sempre se assunto moderatamente, svolge anche un'azione diuretica e drenante, andando a stimolare la circolazione linfatica.

Sebbene lo spumante abbia tantissimi effetti positivi sulla nostra salute, dobbiamo prestare attenzione alle controindicazioni. E' sempre un

vino a concentrazione alcolica, pertanto occorre prestare attenzione alla quantità e spesso anche alla qualità. Se assunto a dosi elevate l'alcool può causare nausea, vomito, problemi intestinali ed epatici, diarrea fino alla perdita di coscienza e svenimento.

La presenza dei solfiti (additivi, segnalati in etichetta) può causare reazioni cutanee nei soggetti predisposti (intolleranza ai solfiti fino a reazioni asmatiche e ipotensione).

Da un punto di vista merceologico, lo spumante è un vino effervescente e spumoso. Esistono vari tipi di spumante, catalogati in base al loro residuo zuccherino. I più consumati sono il secco (Brut) e il dolce. Mentre il secco viene usato a volte anche come aperitivo, lo spumante dolce si usa per accompagnare dolci e dessert.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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

**A Natale
il regalo te lo
facciamo noi**



**RISPARMIA
su luce e gas**



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

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

Business Partner

 **Duferco**
Energia



a cura di **Eleonora Quattrococchi** Farmacista - Docente di Chimica e tecnologie Chimiche e Scienza degli alimenti. Vice Capo Panel presso L'AmeT dell'Università di Cassino - Tecnico esperto assaggiatore Panel presso Camera di Commercio di Frosinone

OLIO EVO ALLEATO DELLA SALUTE

L'olio è un alimento cardine della dieta Mediterranea. E' posizionato a metà della piramide alimentare, quale alimento atto ad essere consumato giornalmente e ad ogni singolo pasto. Moltissime sono le evidenze scientifiche e gli studi che, nel corso degli anni, hanno dimostrato le sue grandi proprietà nutrizionali, al punto da poterlo considerare un "ALIMENTO NUTRACEUTICO" - appunto da "nutrizione" e "farmaceutico".

MA DA COS'È COMPOSTO L'OLIO D'OLIVA?

Gli oli di oliva differiscono tra loro, sia per le caratteristiche organolettiche (fruttato, amaro e piccante) che per la composizione chimica.

L'olio di oliva è costituito, per il 98-99% circa, da una miscela di trigliceridi (frazione saponificabile) mentre per la restante parte dell'1-2% (frazione insaponificabile) contiene pressappoco 230 sostanze liposolubili e composti polari, presenti prevalentemente nella polpa e nel nocciolo.

La frazione insaponificabile vanta la presenza di idrocarburi, composti polifenolici, alcoli, tocoferoli, aldeidi, esteri, chetoni e pigmenti.

I TRIGLICERIDI BUONI

Sono esteri della glicerina con acidi grassi a lunga catena, sia saturi, sia mono-insaturi, sia poli-insaturi.

Tra gli acidi grassi che entrano a far parte delle molecole dei trigliceridi i più importanti sono:

- l'acido oleico, monoinsaturo, che è presente per il 65-80% -OMEGA 9;
- l'acido linoleico, diinsaturo, che rappresenta il 10% circa -OMEGA 6-9;
- l'acido linolenico, polinsaturo che è presente fino al 1,5% - OMEGA 3-6-9;
- l'acido palmitico, saturo che rappresenta il 7-15%;
- l'acido stearico, anch'esso saturo, presente per l'1,5-3,5%.

La caratteristica peculiare della composizione in

trigliceridi dell'olio di oliva è rappresentata dal particolare equilibrio nella composizione di questi acidi grassi, fattore importante dal punto di vista salutistico.

Gli acidi grassi insaturi sono essenziali (AGE) per la dieta e devono essere assunti con gli alimenti, in quanto non possono essere costruiti dall'organismo. Hanno importanti funzioni fisiologiche come l'aggregazione piastrinica, la pressione arteriosa e la contrazione muscolare.

Esiste inoltre una stretta relazione tra consumo di olio di oliva, colesterolemia, aterosclerosi e malattie cardiovascolari.

L'uso di olio di oliva riduce sensibilmente i livelli di colesterolo LDL (colesterolo cattivo) ed innalza livelli di colesterolo HDL (colesterolo buono, che previene la formazione di placche lipidiche sulle pareti arteriose). Numerose sono le evidenze scientifiche sugli effetti positivi di una dieta che prevede l'olio di oliva come grasso principale in pazienti affetti da ulcera gastrica e duodenale.

CURIOSITA' IN CUCINA

Grazie alla presenza di acido oleico, l'olio di oliva è molto stabile e non degrada ad alte temperature. La temperatura ideale per la frittura è di circa 180 °C. Se si supera tale valore, un grasso si ossida e degrada rilasciando sostanze volatili dannose per la salute. Queste sono visibili, sotto forma di un fumo tendente al colore azzurro, indice di liberazione dell'acroleina, sostanza nociva, ad azione epatotossica. L'olio di oliva ha un punto di fumo elevato 220 °C. Questo è il motivo che lo rende adatto per le frittiture, a cui conferisce inoltre un gusto migliore e maggior valore nutrizionale.

In conclusione l'olio è la miglior fonte di grassi di origine vegetale disponibile per l'alimentazione umana, caratterizzato da un perfetto equilibrio di grassi mono e polinsaturi, che lo differenziano da qualunque altro grasso animale o vegetale e ciò lo rende adatto a tutte le persone di qualsiasi età.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

BOVILLE ERNICA

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



www.frantoiocerquozzi.it



a cura della Dott. Antonio Colasanti

COME COMBATTERE IL POST VIRUS INFLUENZALE

Sono numerosi i fattori che dobbiamo considerare per il recupero dopo uno stato di infezione batterica o virale.

Cambio di stagione, convalescenza naturale, invecchiamento dell'organismo, intensi sforzi fisici e mentali, possono mettere a dura prova il nostro equilibrio portando ad inevitabili cali di energia e sintomi che lasciano intensa debilitazione.

In queste condizioni viene meno la capacità del sistema immunitario di proteggerci, rendendoci più vulnerabili nei confronti di malattie quali:

- senso di debolezza e stanchezza
- disturbi intestinali
- dolori muscolari
- emicrania
- brividi e febbre
- nausea
- disturbi dermatologici
- post influenza

Nel periodo post influenzale caratterizzato da sintomi di varia natura come febbre, mal di gola, congestione nasale, tosse, disturbi gastro intestinali, l'organismo cerca di rimettersi in sesto e ripristinare le sue funzionalità.

L'assunzione di antipiretici, antinfiammatori, antibiotici, prolungano i tempi di recupero dovuti al mancato assorbimento di micronutrienti lasciando l'organismo spossato.

Quando si svolge attività psicofisica molto intensa, sottoponendo a sforzi considerevoli e prolungati, avvertiamo sintomi della fatica acuta o astenia.

In questi casi è necessario il giusto riposo per il recupero fisico con una corretta integrazione.

Fattori stressanti, scarsa qualità del sonno, stile di vita frenetico, alimentazione disordinata sono cause che provocano accumulo di tossine andando ad indebolire il nostro fisico provocando malessere e sonnolenza, perdita di vitalità, irritabilità, spossatezza ed infiammazione.

Per combattere tutti questi sintomi ci viene in

soccorso la natura con estratti funzionali fitoterapici:

Estratto semi di pompelmo: azione antibatterica antivirale selettiva ad ampio spettro

Sambuco: inibisce la replicazione virale responsabili delle infezioni del tratto respiratorio. Riduce i sintomi influenzali come emicrania, dolori muscolari, tosse, febbre, catarro. Grazie alla presenza di polifenoli ed antocianine le bacche di sambuco possiedono attività antiossidante.

Rosa canina: proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, dovute all'alto contenuto di vit c. ed alla sua ricchezza in polifenoli, flavonoidi, vit e. La vit c contribuisce ad aumentare le difese immunitarie e supporta la barriera antimicrobica contro i patogeni. Previene e cura le infezioni respiratorie.

Gelso bianco: effetti benefici sui sintomi influenzali, azione antinfiammatoria, riduzione stress ossidativo, efficace nel ridurre dolore muscolare, affaticamento, mindolenzimento.

Possiamo usare questi fitoterapici in compresse, in estratti fluidi o tisana:

1 capsula 2 volte al dì, oppure 30 gocce 2 volte al dì di tintura madre o decotto di un cucchiaino in mezzo litro di acqua da bere in giornata.



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

Buone Feste



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

www.otovision.it

FROSINONE | CASSINO | SORA

Numero Verde

800 500 569



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

LO ZAFFERANO



Lo zafferano è una spezia molto preziosa anzi la più preziosa al mondo e viene ricavata dagli stimmi o stigmi del *crocus sativus*.

Il nome zafferano deriva dall'arabo "Za'feràn", termine che indica il colore giallo oro che questa droga conferisce alle pietanze.

La coltivazione dello zafferano risale a tempi antichissimi, addirittura ce ne sono testimonianze nel Settimo secolo avanti Cristo.

L'origine del *crocus sativus* pare sia in Oriente in Cashmere.

Il nome *crocus* pare derivi da Croco, il quale venne trasformato in fiore dagli Dei ai quali non condividevano il suo amore per la ninfa Smilace.

È stato importato in Europa dai mercanti dove ha trovato un areale di coltivazione molto valido tant'è

che sono nati diversi siti di coltivazione.

Il maggior produttore al mondo è indubbiamente l'Iran con il 90% della produzione mondiale, ma in Europa ci sono delle discrete superfici in Spagna, Grecia ed in Italia.

Nella nostra nazione ha trovato un ambiente molto favorevole tant'è che sia in Abruzzo, che in Sardegna, che in Toscana è riuscito ad avere la denominazione di origine protetta DOP.

Riguardo alla coltivazione dello zafferano bisogna dire che comporta un dispendio di manodopera molto elevato, ecco il motivo per cui viene coltivato su piccole superfici soprattutto a livello familiare e il suo posto è così elevato.

Anche l'investimento per realizzare uno zafferaneto non è da poco.

Predilige i terreni profondi asciutti e ricchi di sostanza organica, soffre i ristagni idrici e spesso non necessita di impianto di irrigazione poiché nelle zone vocate le precipitazioni naturali coincidono con fabbisogno idrico della coltura, che gradisce delle piogge prima della fioritura ossia nel mese di settembre, a marzo, periodo di moltiplicazione dei cormi, ed un'estate asciutta.

I bulbi chiamati cormi, vengono interrati nel mese di agosto in apposite baulature o postarelle per favorire lo sgrondo dell'acqua, dopodiché emergono delle foglie chiamate spate, di colore bianco, le quali non fanno fotosintesi, dopodiché spuntano le foglie vere e proprie, di in verde brillante, che possono raggiungere l'altezza di 30 cm.



Da queste ultime nel mese di ottobre emergono i fiori dai quali possiamo raccogliere questa stupenda Spezia.

La riproduzione dei bulbi è l'unico modo per riprodurre il prezioso zafferano, poiché i fiori sono sterili.

I bulbi interrati in agosto, si moltiplicano l'anno successivo e quindi possono essere interrati di nuovo per un nuovo raccolto.

Lo zafferano che noi conosciamo in realtà sono gli

stimmi o stighi parte femminile del fiore che sono di un color rosso intenso odore dolce e soprattutto dal sapore inconfondibile.

I fiori dello zafferano dal caratteristico colore viola vengono raccolti la mattina presto poiché se iniziano ad appassire non sono più idonei.

Dopo la raccolta entro la giornata vanno sfiorati, ossia aperti e tolti appunto gli stimmi, (senza il pistillo che è la parte gialla meno pregiata), ed essiccati possibilmente col vecchio sistema a brace per dar maggior risalto alle caratteristiche aromatiche della Spezia.

Operazione però deve essere effettuata da persone esperte poiché il grado di umidità deve essere basso per evitare fermentazioni ma nemmeno troppo secco poiché farebbe perdere le caratteristiche aromatiche allo zafferano.

Lo zafferano oltre ad essere una spezia, in passato era un colorante, ed ha delle proprietà antiossidanti ed officinali, grazie a ben 150 composti volatili contenuti. Curiosità:

Per realizzare un kg di zafferano, così come lo troviamo in commercio servono circa 100.000 fiori, ed un consumo di 20 grammi (praticamente impossibile) è potenzialmente mortale.

In cucina può essere usato in ricette sia dolci che salate, e personalmente ho avuto modo di assaggiare una ricetta strepitosa, da un cliente in provincia dell'Aquila, le noccioline caramellate allo zafferano.

Non vi dico quale delizia...

Buon zafferano a tutti.





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



Il Formaggio spalmabile

Nelle svariate tipologie di Formaggi che arrivano sulle nostre tavole, ne esiste uno che per la sua versatilità e caratteristiche inconfondibili con un lieve sentore di yogurt, ad oggi si presenta tra i primi prodotti caseari che ritroviamo un po' ovunque nel mondo... Sto parlando della crema spalmabile di formaggio.

Come viene realizzato?

La produzione prevede varie fasi. Il processo inizia miscelando il latte vaccino alla panna, dopodiché il liquido viene pastorizzato e raffreddato.

Un secondo step prevede l'incorporazione dei fermenti lattici che servono a dare acidificazione, struttura organolettica, gustativa e coagulazione proteica al prodotto.

Successivamente il formaggio viene scaldato per

isolare caseine e proteine del siero.

Con le centrifughe vengono separati la cagliata e il siero proteico e infine la massa solida viene mescolata, modellata e confezionata.

Dal punto di vista nutrizionale non è esattamente un formaggio light. Il suo apporto energetico, infatti, è simile a quello di altri formaggi freschi come la mozzarella e la crescenza.

Apporta, nella variante classica, una discreta frazione energetica e buone quantità di grassi. Discreto l'apporto di sali minerali come calcio, fosforo e sodio mentre è buona la presenza di una vitamina come la riboflavina.

La versione dietetica di questo formaggio cremoso spalmabile light, è caratterizzata da una minor presenza di panna.



FORMAGGIO SPALMABILE FATTO IN CASA: LA RICETTA FRESCA E GOLOSA

La ricetta formaggio spalmabile fatto in casa è molto semplice da realizzare e con il vantaggio di essere sano e naturale poiché preparato con le nostre mani.

Ideale per preparare golose cheesecake, ottimo da spalmare sui crackers per gli aperitivi.

Ingredienti

- 500 ml di yogurt magro
- 1 cucchiaino di sale fino

Procedimento

Prendete uno strofinaccio o un tovagliolo di cotone, possibilmente bianco e sistematelo in una pentola per la pasta in sospensione in modo che non tocchi il fondo.

In una ciotola mescolate lo yogurt e il sale e sistematelo nel canovaccio. Fate un fagottino e sistematelo in sospensione sulla pentola aiutandovi con gli stecchini degli spiedini;

il sale serve per far perdere il siero allo yogurt, per questo occorre una pentola e uno strofinaccio in sospensione - tutti i liquidi cadranno sul fondo della pentola. Bisogna lasciare in sospensione per circa 24 ore in frigorifero. Una volta trascorso questo tempo si può togliere il nostro formaggio spalmabile e metterlo in una ciotola con coperchio. Si può conservare in frigorifero per circa 2 giorni. Per una versione più gustosa si possono aggiungere le nostre spezie preferite: origano, prezzemolo, basilico e quello che la nostra fantasia suggerisce.

CHEESEBALL: PALLINE AL FORMAGGIO PER L'APERITIVO DELLE FESTE

Un'idea divertente e gustosa da condividere al centro della tavola. Classica, con il cipollotto o con il gorgonzola: ecco come prepararle e servirle.

Un antipasto-aperitivo molto veloce e scenografico da preparare per Natale è la cheeseball.

Si chiama così perché è proprio una pallina di formaggio spalmabile da decorare con granella di frutta secca e servire con crostini e cracker.

Procedimento

Per preparare una cheeseball molto semplice mescolate 300 g di formaggio spalmabile con 100 g di parmigiano grattugiato, un pizzico di pepe e della granella di noci.

Mettete il composto nella pellicola trasparente e dategli una forma sferica.

Lasciate raffreddare in frigorifero per alcune ore e poi eliminate la pellicola e rotolate la palla di formaggio nella granella di pistacchi e nocciole, o di noci pecan e pistacchi, o quello che preferite.

Ovviamente se il composto dovesse risultare troppo molle, basterà aggiungere granella o formaggio grattugiato per "asciugarlo" un po'.

Per la versione alle cipolle basta aggiungere alla ricetta



precedente un cipollotto tritato e stufato in padella con olio e sale.

Avendo un gusto più dolce potete giocare con un contrasto interessante, magari piccante, con un formaggio stagionato dal gusto intenso o un pizzico di peperoncino da aggiungere al vostro spalmabile.

Mentre se amate i formaggi erborinati, utilizzate un mix di gorgonzola, mascarpone e formaggio spalmabile, aggiungendo del parmigiano grattugiato. Potete aggiungere dei fichi secchi o dei datteri tritati oppure dell'uvetta perché un contrasto dolce è perfetto.

E poi non dimenticate anche in questo caso una parte croccante a base di scaglie di mandorle per un effetto scenografico nella "panatura".

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.: +39348380592

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





7

Domus Hernica
Veroli

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

8

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

10

DEI MANDORLI

 Via Salita Casette, 26
 Alatri
 Tel. 347 174 5424

11

Tony
al mare

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

12

il Borgo
 Sinceramente Cucina

il Borgo - Via Roma 82 - Pontecorvo (FR)
 Tel. 0776 742250

13

Cuocarina
 Creative restaurant

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

14

RISTORANTE-PIZZERIA
 "MASTRO GEPPETTO"
 TEL.0776/863264 VIA S.FRANCESCO,18
 VEROLI

15

Via Po, 6
 Isola del Liri FR
 351 637 5422





CHIARA D.

YOUNIQUE

AUGURI DI BUONE FESTE

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone

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



Picture by GRAN SASSO