

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



Il 2022 parte con le Stelle:
Cibo, Vino e Astrologia la
nuova rubrica di **Lucia**
Cicciarelli

Al passo con una
moda...
(bio) dinamica
di **Ilia Ciuffetta**



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

ULTIME DAL MONDO

Lo Chef Vittorio Bastianelli premiato a Roma con il “Collari Collegium Cocorum”

Il nostro **Vittorio Bastianelli Chef del Ristorante Le Cannardizie di Atina** premiato a Roma con il “Collari Collegium Cocorum”.

A dicembre sono arrivati a Roma chef da tutta Italia per la consegna dei “**Collari Collegium Cocorum**”, la prestigiosa Onorificenza al merito professionale conferita dalla Federazione Italiana Cuochi.

Ispirata al riconoscimento anticamente tributato dalla Roma Imperiale alla professione del cuoco. L'onorificenza nasce con l'obiettivo di premiare quei professionisti del settore che da oltre venticinque anni promuovono con successo le tradizioni e il prestigio della Cucina Italiana nel nostro Paese e nel

mondo. Nello Spazio Esposizioni del Palaexpo di Via Nazionale, curato da **Alessandro**

Circiello. I vari momenti della premiazione hanno coinvolto le giacche bianche di tutte le regioni d'Italia e di molti paesi stranieri. Oltre agli chef più meritevoli, assegnati alcuni Collari anche agli “Amici dei Cuochi”. Tra loro Lucia Borgonzoni, 'sottosegretario di Stato alla Cultura', Giuseppe Conte, Laura Castelli 'Vice ministro dell'Economia e delle Finanze', Tiziana Nisini 'sottosegretario di Stato al Ministero del Lavoro', Maria Spena 'Vice Presidente Commissione Agricoltura alla Camera dei Deputati', il ministro della Pubblica Amministrazione Renato Brunetta, Beatrice Lorenzin, Sabrina Alfonsi 'Assessore Ambiente Comune di Roma', Alfonso Pecoraro Scanio, Matteo Salvini, Antonio Tajani, Lino Stoppani, Presidente FIPE e Cristian Biasoni, AD Chef Express.

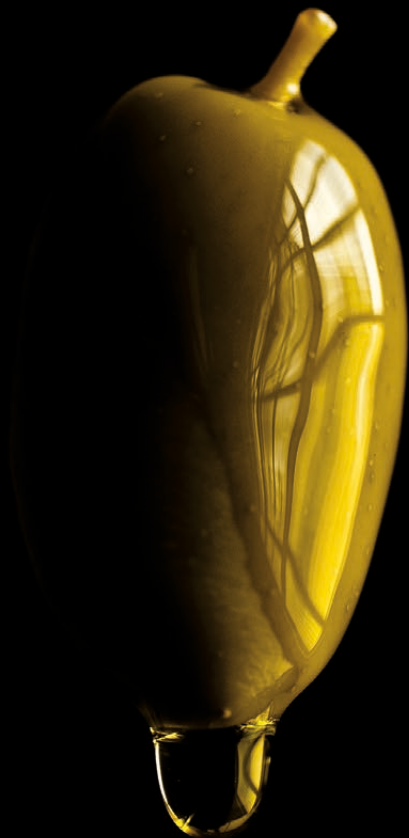
“Quello di oggi è un premio a coloro che ogni mattina, da 25 anni, accendono la fiammella per cucinare per tutti. Un momento anche di riflessione e confronto con le tante istituzioni politiche presenti per parlare della ripartenza del nostro settore. Un riconoscimento importante per la Federazione Italiana Cuochi e per i Cuochi d'Italia”, ha sottolineato il presidente della Federcuochi Rocco Pozzulo. (ANSA)

Tra i cuochi del Lazio, in particolare tra i cuochi della Ciociaria, è stato premiato **Vittorio Bastianelli Chef del Ristorante Le Cannardizie di Atina**. Una persona che rispetta la tradizione culinaria in maniera assolutamente fedele. Nel pieno della sua carriera ha dimostrato di essere fedele a sé stesso, alla sua origine contadina in aggiunta al suo incredibile curriculum. Ad Atina ha contribuito a far nascere 3 dei ristoranti presenti in paese (ancora in attività con altri gestori) pur vivendo intensamente questa ultima esperienza di gusto insieme all'attuale socia **Patrizia Patini** presso la Cantina Visocchi.

Infatti questo 2021 è stato ricco d'iniziative gastronomiche e entusiastiche; ha avuto un successo di pubblico importante con la presenza di attori come Gassmann, Tirabassi, Mastrandrea, Martegiani, Cangiante, Nemolato, Ludeno, il regista Lagi, il pianista Bollani e per finire La cantante Gianna Nannini.

Un anno ricco di soddisfazioni che giunge al termine in modo magico e gratificante.





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

BOVILLE ERNICA

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



www.frantoiocerquozzi.it



i dolci all'arancia 9



I percorsi della Ciociaria 12



Natura in cammino 20



la cucina
elementare 26



Al passo con una
moda (BIO) dinamica 28



Aggiungi un (op)
posto a tavola 32



Salotto
dell'altromondo 38

TAPPEZZERIA
Venturi Roberto



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

Anno 7 N.1 GENNAIO 2022

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

Grazie a tutti gli sponsor che credendo nel nostro territorio ci permettono di continuare a mantenere il nostro Magazine in formato **CARTACEO** anche per il 2022

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



Gianluca Amorini
Regional Manager



CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Confagricoltura guarda al futuro

Confagricoltura guarda al futuro e anticipa i tempi presentando l'Hubfarm. Si tratta di una piattaforma tecnologica e collaborativa, lanciata dall'organizzazione con la collaborazione di Reale Mutua e Microsoft che ha come obiettivo quello di fornire strumenti e competenze che permettano alle imprese agricole di giocare un ruolo di primo piano nella transizione tecnologica, digitale ed ecologica.

HubFarm punta ad aggregare gli operatori agricoli, gli sviluppatori, gli incubatori tecnologici, e il mondo della ricerca. Il tutto attraverso una società operativa, HubFarm SPA, che sarà il riferimento per l'innovazione e si svilupperà attraverso altre due realtà: LabFarm e UnionFarm. Nella prima verranno raggruppati i CAA, CAF, FIAF, e ANPA, nella seconda convergeranno le Unioni Provinciali, tra le quali Frosinone, che avranno il compito di garantire il contatto diretto con le imprese agricole e svolgere le azioni per il trasferimento tecnologico e digitale. La nuova società metterà a disposizione competenze di livello sviluppando azioni sui principali segmenti agroindustriali: dal vitivinicolo all'ortofrutta alla zootecnia e a tutti gli altri settori.

"Se l'impresa cambia - spiega il presidente di Confagricoltura Frosinone Vincenzo del Greco Spezza - dobbiamo saper dare una risposta, e dobbiamo farlo insieme. Il progetto HubFarm genera valore alle imprese, ai lavoratori, e risponde alle richieste dei consumatori che vogliono informazioni corrette".

Ma l'agricoltura del futuro è votata anche alla multifunzionalità. Confagricoltura Frosinone, nel corso della convention di due giorni organizzata presso la sede di Via Adige 42, ne ha sottolineato le caratteristiche e l'importanza strategica. Ospite d'eccezione l'assessora all'Agricoltura, Foreste Promozione della Filiera e della Cultura del Cibo Regione Lazio Enrica Onorati, che ha relazionato proprio sul



tema multifunzionalità: "Ringrazio Confagricoltura Frosinone - ha detto la rappresentante della giunta Zingaretti - che mi ha dato un'importante occasione per raccontare il piano di rilancio della multifunzionalità messo in campo dalla Regione Lazio in collaborazione con ARSIAL e per invitare le aziende agrituristiche ad aderire alla classificazione nazionale dei girasoli, iscrivendosi sul portale www.agriturismoitalia.gov.it. La multifunzionalità è un'opportunità per le nostre attività, abbiamo un piano che prevede la formazione, come ad esempio quella per gli operatori della fattoria sociale che verrà realizzata anche attraverso i comuni con il Suap. Un dinamismo, quello della multifunzionalità, che non deve infrangersi contro la burocrazia e su questo la Regione Lazio sta lavorando alacremente".

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU

...VIENI A SCOPRIRE
I NOSTRI SERVIZI

CONFRAGRICOLTURA 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



CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

GENNAIO

Frutta e verdura invernale, cosa mangiare in inverno

L'arrivo del nuovo anno porta buoni propositi anche a tavola. È il momento di rimettersi in forma dopo gli stravizi delle feste e di prendersi cura di naso e gola nel periodo più a rischio per i malanni invernali. Ci vengono in aiuto, come accade in ogni diverso periodo dell'anno, frutta e verdura di stagione.

Tra i prodotti di stagione a Gennaio possiamo trovare:

VERDURA e ORTAGGI



bietole, broccoli, carciofi, carote, cardi, cavolfiori, cavoli, cavoli, verza, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga, indivia riccia, lattuga, patate, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci, topinambur

FRUTTA



arance, clementine, cedri, pompelmi, limoni, mandarini, mandaranci, kiwi, mele, pere

PESCE



alice, cernia, dentice, rombo, sarago, scorfano, triglia, sogliola, merluzzo, spigola, sardina, nasello

Perfetta a fine pasto, ideale come dolce della domenica, speciale in ogni occasione!

La crostata integrale con crema all'arancia è uno di quei dolci che fatti una volta vi entrerà nel cuore diventando di certo uno dei vostri preferiti.

La presenza dell'arancia infatti rende il dolce delicato e vista la grande quantità di crema, il ripieno resta umido e morbido a lungo. La grattugiata di cioccolato fondente finale è decisamente la ciliegina sulla torta.



Crostata integrale con crema all'arancia

di Francesca Pace

Ingredienti per 12 persone:

- 120 g Farina integrale
- 80 g Farina 0 - 100 g Burro - 3 Uova
- 400 g Formaggio cremoso spalmabile
- 100 g Zucchero A Velo
- 100 g Zucchero Di Canna
- 1 cucchiaino Lievito per dolci
- 1 cucchiaino Amido di mais
- 1 Arancia
- 20 g Cioccolato Fondente
- 200 ml Panna per dolci
- Sale

Procedimento

Quando volete realizzare la ricetta della crostata integrale con la crema all'arancia per prima cosa dedicatevi alla frolla. In un contenitore setacciate le farine con il lievito.

Aggiungete quindi lo zucchero di canna, il burro freddo fatto a tocchetti e il pizzico di sale.

Pizzicate con le dita e quando iniziano a formarsi delle briciole aggiungete un uovo e impastate.

Formate una palla, avvolgetela in pellicola e lasciatela in frigorifero per almeno 30 minuti.

A questo punto dedicatevi alla crema. In un contenitore frullate due uova con lo zucchero a velo fino a che non si ottiene un composto spumoso. Aggiungete quindi anche il formaggio spalmabile, la buccia di una arancia e il suo succo.

Infine mettete anche la panna e date un'ultima mescolata. Il risultato deve essere liscio e fluido.

Riprendete la frolla dal frigorifero, stendetela e rivestite con essa una teglia da 22 cm dai bordi alti, eliminate la pasta in eccesso e con una forchetta bucherellate il fondo.

Versate a questo punto la crema riempiendo tutto il guscio. Decorate con la pasta avanzata i bordi della crostata stessa.

Infornate in forno già caldo per circa 50 minuti a 180 gradi. Una volta che si sarà formata una crosticina ai bordi è pronta per essere sfornata. Lasciatela raffreddare e poi mettetela per almeno un paio di ore in frigorifero.

Trascorso questo tempo grattugiate il cioccolato con una grattugia a fori larghi, decorate con qualche fettina d'arancia caramellata e servite.



Tiramisù arancia e pistacchi

di Monica Giustina

Monica ci delizia con il suo Tiramisù, buonissimo e bellissimo, provate a rifarlo in questa semplice ricetta

Questa versione è un'alternativa al classico, senza caffeina, con un doppio aroma di pistacchio e in monoporzione, facilmente richiudibile per il riposo in frigorifero.

Ingredienti per la crema

- 6 tuorli
- 5 albumi
- 150 g zucchero
- 500 g mascarpone
- 2 cucchiaini crema di pistacchio (io al miele)

Ingredienti per la finitura

- succo di 3 arance rosse
- 300 g savoiardi
- 40 g pistacchi tostati non salati
- cacao amaro

Procedimento

Montate gli albumi a neve (non finissima) e tenete da parte al fresco.

Mescolate bene con una frusta il mascarpone con la crema al pistacchio (se troppo dura ammorbiditela qualche secondo al microonde) in modo da amalgamarli.

Montate i tuorli con lo zucchero e quando assumono una consistenza ariosa e chiara, unitevi un cucchiaino di mascarpone al pistacchio, sempre montando.

Appena gli elementi si sono amalgamati, aggiungete un altro cucchiaino di composto e proseguite così con tutto il mascarpone, ottenendo una crema omogenea.

Prendete 3 cucchiaini di albumi montati ed uniteli delicatamente alla crema, mescolando con una spatola dall'alto verso il basso. Aggiungete poi il resto del composto ed amalgamate, cercando di sgonfiare il meno possibile gli albumi, fino ad avere una crema soffice e liscia.

Spremete le arance e mettetele in un piatto fondo; tritate grossolanamente i pistacchi.

Preparate vicino a voi i 12 barattolini e cominciate mettendo un cucchiaino di crema sul fondo, poi uno strato di savoiardi imbevuti delicatamente nella spremuta e divisi a metà, poi crema, savoiardi e infine una spolverata di pistacchi.

Chiudete il vasetto e procedete con gli altri, quindi fate riposare almeno 3 ore in frigorifero.

Prelevate dal frigo 10 minuti prima di servire, spolverate con il cacao e portate in tavola!

La ricetta del parfait all'arancia rossa tratta dal romanzo *Gli ingredienti segreti dell'amore* di Nicolas Barreau

Gli ingredienti segreti dell'amore è il romanzo più famoso di Nicolas Barreau e secondo me è uno dei più intriganti.

Immaginate di entrare in una vecchia libreria di Parigi a due passi da Nôtre Dame, in un uggioso pomeriggio in cui il vostro umore è più grigio del cielo, e di imbattervi in un romanzo in cui trovate un'inequivocabile descrizione di voi e del vostro ristorante.

Procedimento

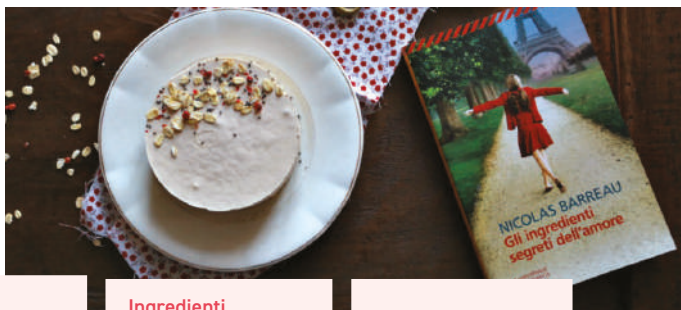
Montate a neve la panna

In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero a velo, poi unite il succo delle arance e infine incorporate delicatamente la panna montata.

Versate in uno stampo e ponete in freezer a rassodare (circa 4 ore). Decorate a piacere con focchi d'avena, semi di chia o bacche di pepe rosa.

Parfait all'arancia

di Laura Barile



Ingredienti

per 2 Persone:

Per il parfait

- 2 Arance
- 70 g Zucchero a velo
- 200 ml Panna
- 2 Uova tuorli

Per decorare

- Avena focchi
- Pepe rosa
- Semi Di Chia

Crostatine ricotta e arancia

di Elisa Cima



Piccoli scrigni di pasta frolla vegana all'arancia e profumati al rum

Dopo le feste sentiamo tutti l'esigenza di mangiare più sano. Difficile per i golosi come me, eppure con queste facili e veloci crostatine potrete soddisfare la fame e anche la golosità. Sono buonissime e mi ricordano tanto la merenda che mi preparava sempre la nonna. Ho impreziosito il tutto con rum invecchiato e zucchero di canna. Perché a dieta sì, ma moderatamente!

Ingredienti per 3 Persone:

- 30 gr Zucchero Muscovado
- 100 gr Albicocche disidratate
- 85 gr Nocciole non spellate
- 25 gr Zucchero A Velo
- 200 gr Ricotta vaccina
- 1 Arancia bio - 50 ml Rum Zacapa

Procedimento

Mettete a scolare la ricotta per un'ora circa.

Preparate la vostra frolla frullando prima le nocciole.

Quando saranno polverizzate unite le albicocche e frullate ancora fino ad amalgamare bene.

Foderate con il composto le formine premendo bene con le dita lungo i bordi e sul fondo.

Riponete in frigorifero per un paio di ore affinché il composto rapprenda bene.

Tagliate tre fette sottili di arancia e mettete da parte.

Spremete il resto dell'arancia e tenete a portata di mano il succo.

Setacciate la ricotta insieme allo zucchero, unite qualche cucchiaio del succo di arancia.

Togliete dal frigorifero le crostatine e facendo pressione sulle formine fatele delicatamente fuoriuscire dagli stampi. Guarnite con la crema di ricotta livellando bene con un cucchiaio.

Disponete al centro la fetta d'arancia su ogni crostatina e cospargete i bordi con lo zucchero di canna.

Con l'aiuto di un cucchiaino versate il rum lungo i bordi.

Usate una brulee burner per caramellare il tutto.



a cura di **Ilenia Carnevale**

Archeologa e Guida Turistica

f POIÈO-Servizi per i Beni Culturali

Info e contatti: **3492603957**

Cassino e i luoghi del contemporaneo



La città di Cassino, situata a metà strada fra Roma e Napoli al confine fra Lazio e Campania, è nota in tutto il mondo per essere stata distrutta, insieme all'abbazia di Montecassino, dai bombardamenti della Seconda guerra mondiale.

Completamente rasa al suolo il 15 marzo del 1944, la città è stata così privata dei suoi monumenti e delle sue architetture più antiche. La ricostruzione, nel dopoguerra, è stata un vero e proprio laboratorio di "modernità", attraverso la sperimentazione di modelli architettonici ed urbanistici all'avanguardia, come le opere progettate dall'architetto **Giuseppe Nicolosi** fra il 1947 e il 1950.

Tra i diversi lotti di edilizia residenziale pubblica presenti a Cassino, quello che sorge nella parte più centrale dell'abitato, in Corso della Repubblica, testimonia la volontà di rinascita della città e dei suoi abitanti ed è uno dei più interessanti dal punto di vista tipologico e strutturale.

Il **Lotto Nicolosi**, come viene correntemente definito, è un grande edificio finanziato dall'Istituto Nazionale Assicurazioni, che comprende al suo interno tre diverse tipologie di alloggi: abitazioni, uffici e negozi. Può essere considerato un'importante esemplificazione delle teorie del Razionalismo italiano: Le Corbusier, infatti, ritiene che nell'unità di abitazione la residenza debba essere considerata inseparabile dai servizi, che costituiscono così i 'prolungamenti dell'alloggio'.

Anche se la città di Cassino sembra



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

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

DAL 1948 SOLO OLIVE 100% MONOCULTIVAR AVRINA

OLIO LICINIVS

Via Gregorio Magno 86079 Venafro (IS)

(+39) 339 3801635

info@oliolicinivs.it





aver perduto la sua identità storica, non mancano opere di arte contemporanea che costituiscono un vero e proprio museo a cielo aperto. Nell'ambito del progetto Museo Facile dell'Università degli Studi di Cassino, coordinato dalla prof.ssa Ivana Bruno, è stato realizzato un percorso artistico che si snoda tra le vie della città e mira a valorizzare un patrimonio culturale ancora poco conosciuto, ma di grande importanza.

Nel **Campus universitario in località Folcara** si possono ammirare diverse installazioni di arte contemporanea: "Senza Titolo" (1998) di **Klaus Munch**, "Tre Sfere" (2006) di **Eliseo Mattiacci**, "Senza Titolo-II Pozzo" (2006) di **Jannis Kounellis** e "Orion" (2000) di **Cristina Pizarro**. Presso la Facoltà di Ingegneria, invece, si trovano: "Specchio solare" (1997) di **Bizhan Bassiri**; "E non sarà mai meno che esserci" (2001) di Antonio Gatto; "Attraversare (Scala celeste)" (1999) di Renato Ranaldi; "Senza Titolo" (1999) di Vittorio Messina e "Four Pillars" (1999) di Sol Lewitt.

La visita prosegue in **piazza XIV Febbraio**, dove troviamo l'opera in acciaio corten "Studio per il Monumento alla Pace" (1987) di **Umberto Mastroianni**, posizionata nell'aiuola spartitraffico di via Enrico De Nicola.

Si tratta dello studio di approfondimento per la scultura più grande che si trova sul fianco della

collina di Montecassino, nell'area di Rocca Janula e che doveva far parte di un progetto più ampio la realizzazione del Parco della Pace.

Il **Monumento alla Pace** è un inno alla vita, ma vuole anche tenere vivo il ricordo della atrocità della guerra. Gli elementi che formano la scultura sembrano aprirsi in una grande esplosione, dovuta allo scoppio di una granata o anche a una potente fioritura.



All'interno della Villa Comunale si possono ammirare quattro sculture realizzate nell'ambito del progetto **"MATER/IA"**, curato dall'Accademia di Belle Arti di Roma in collaborazione con



LA FORNARINA

FAMIGLIA NICOLETTI, PANIFICATORI DAL 1961



UNA STORIA ARTIGIANALE TRADOTTA IN SAPORI



www.lafornarinasrl.it
info@lafornarinasrl.it

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

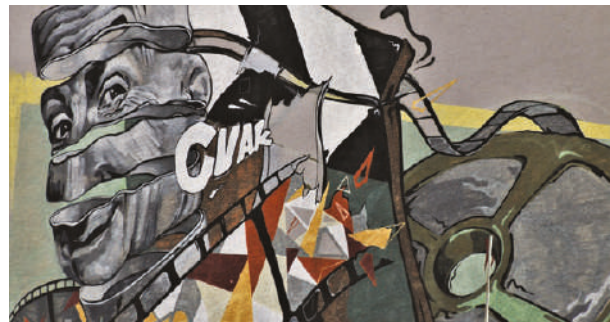


l'Amministrazione Comunale di Cassino. Le opere, create con il marmo Perlato Royal di Coreno Ausonio (FR) sono tutte legate al tema della maternità e della figura femminile nella storia della Terra di Lavoro: da sempre madre, contadina, moglie, nutrice, vittima di violenze inaudite durante la Seconda guerra mondiale, la donna è stata nel tempo una custode dignitosa delle tradizioni e della cultura. Le quattro sculture, realizzate dalla docente **Oriana Impei** ("Mater Ma-trona") e dagli allievi **Rafail Georgiev** ("Nel Grembo Materno"), Franca letto ("Memoria") e **Solmaz Vilkachi** ("Legame") sono state inaugurate nel 2014, in occasione del settantesimo anniversario della distruzione di Cassino.

L'itinerario alla scoperta dei Luoghi del Contemporaneo a Cassino può concludersi nella piazzetta alle spalle del Municipio, recentemente riqualificata grazie ad un progetto di "Street Art" a cura dell'associazione AmmuriLiberi. Si tratta di quattro grandi opere realizzate nel 2021 da giovani artisti emergenti, sulle pareti del Palazzo Comunale. "La coltivazione del sé" di **Oniro** (Onorio Pagnani) rappresenta la silhouette di una persona che regge un vaso dal quale nasce una pianta, simbolo della coltivazione dell'anima e della crescita interiore; l'artista sogna una realtà in cui ognuno possa sentirsi libero di diventare se stesso trovando il proprio ruolo nel mondo. Il dittico "Allegro ma non troppo, concerto per arpa e batteria" dei due street artists romani **Solo & Diamond**, che lavorano in coppia da anni, è dedicato invece alla libertà di espressione nella musica, rappresentata da due figure femminili che incarnano due differenti concetti (classico e rock). Dal lato opposto della piazza, sulla facciata del palazzo progettato nel 1992 dall'architetto **Massimiliano Fuksas**, troviamo l'opera "Dualismo - Diritto alla parità di genere"

del giovane cassinate **Marcello Russo**, dedicata al dualismo platonico, alla distinzione fra corpo e anima. Nel dipinto, che si avvicina al 'basic design', compare al centro un oggetto impossibile, la mente, che si apre a rilievo sulla superficie, mentre di contorno c'è il corpo rappresentato da colori e geometrie a contrasto. Sullo stesso edificio troviamo anche "Diritto alla libertà di circolazione e movimento" di **Motorefisico**, un duo composto da Lorenzo Pagliara e Gianmaria Zonfrillo, entrambi architetti e designer romani. Si tratta di un grande dipinto in stile optical, uno studio sul movimento di linee e colori che vuole esprimere l'importanza della mobilità fisica e spirituale dell'individuo.

E per concludere, assolutamente da non perdere è la collezione del Museo **CAMUSAC** (Cassino Museo Arte Contemporanea) lungo la via Casilina Nord. Si tratta della collezione privata della famiglia Longo, che si sviluppa su una superficie di 7000 mq all'esterno e 1800 mq di spazio coperto. Il CAMUSAC, fondato nel 2013, è allestito negli ex edifici industriali della Longo SpA e accoglie la raccolta permanente di circa 200 opere (installazioni, sculture e opere ambientali) iniziata nei primi anni Novanta dal critico d'arte Bruno Corà e dal collezionista Sergio Longo.





*la cura
è nel
dettaglio*



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



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

VIAGGIANDO CON GUSTO

Arriva alla conclusione anche il nostro “Tour a Cassino”

Si conclude con questo mese di Gennaio il **“Viaggiando con Gusto in tour a Cassino”**.

Incontri entusiasmanti, ognuno con una propria particolarità sono riusciti a trasmettermi tante emozioni: qualità, competenza e generosità per il proprio territorio.

Come sempre diamo la precedenza alle donne e allora diamo spazio ad una grande Chef. Federica Grasso dalle cucine del suo **Cuocarina Creative Restaurant** mi ha proposto, in questi tre mesi, dei piatti che non dimenticherò facilmente. Una chef che ha indirizzato tutte le sue energie sulla qualità e la ricercatezza della materia prima. Questo mese mi ha proposto, in onore del nostro Chef stellato Salvatore Tassa, la sua **Cipolla al forno fondente**. Consiglio a tutti di assaggiarla.

Altra grande azienda e bella conoscenza è con l'ingegnere Antonio Sinagoga del **Birrificio Sancti Benedicti**, che propone a Cassino il **terroir della birra** e molto altro!

Il Birrificio Sancti Benedicti produce birre artigianali coltivando secondo i dettami del Biologico nella Terra **Sancti Benedicti**, Orzo, Avena, Favino e Grano Duro.



Il Birrificio Agricolo è certo di caratterizzare tutti i propri prodotti in maniera indiscussa, legandoli indissolubilmente al territorio, perché l'orzo coltivato in azienda, su terreni che insistono nella Valle dei Santi, è espressione totale dell'areale del cassinato e del ciclo stagionale caratteristico di ogni annata agraria. Questi sono i presupposti che garantiscono l'eccellenza dei prodotti Sancti Benedicti.

Un altro incontro fondamentale è con Federico Nicoletti, che con i suoi panettoni preparati con cura e maestria nella sua azienda **La Fornarina**, hanno consolidato con il loro gusto e piacere al palato, le mie sensazioni nei riguardi di questa meravigliosa azienda.

E come non parlare di **Ernesto Di Muccio**, che con il suo Olio Extra Vergine di oliva Licinivus, sta conquistando le cucine dei migliori ristoranti stellati. E' il monocultivar Avrina l'attore principale di questo fantastico oro verde.

Con grande piacere voglio evidenziare l'imprenditore Roberto Rocca della **“Latticini Rocca”**, leader incontrastato per la qualità delle sue mozzarelle e i suoi formaggi.

Contemporaneamente porta avanti magistralmente il suo **Edra Palace Hotel**. Una struttura alberghiera tra le più eleganti e confortevoli della zona, con il Nuovo Edra Park Restaurant rappresenta la scelta ideale per chiunque cerchi una location elegante e curata.





WWW.SANCTIBENEDICTI.IT



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



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

NATURA IN CAMMINO



La Cavendish Road e il Monumento Naturale di Montecassino



Iniziamo il nuovo anno con una escursione dallo stampo storico, in memoria di alcuni degli eventi più brutali del passato, in particolare le battaglie di Montecassino, durante la Seconda Guerra Mondiale. Il nostro itinerario inizia dalla Frazione **Caira**, nel comune di Cassino, ovvero da Piazza della Pace, per avviarci lungo via Cavatelle, che dopo un chilometro in località **Fonnone** si incrocia con via Monacato sulla destra, da dove inizia il nostro vero e proprio sentiero, la nota Cavendish

Road. Il contesto territoriale entro il quale ci si muove, lambisce e attraversa il Monumento Naturale di Montecassino, area ricadente nel Parco dei Monti Aurunci, mostrando i caratteri di un paesaggio collinare, ricco di mulattiere, cavità rocciose, boschi misti e valli incise, che nel corso degli avvenimenti bellici divennero scenario di battaglia e luogo strategico militare per "bucare" la Linea Gustav.

La Cavendish Road, in origine una semplice



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

mulattiera sfruttata da secoli dalla comunità locale, fu adattata dai genieri indiani e neozelandesi, successivamente rimaneggiata dai genieri polacchi, e dal Marzo 1944 divenne una vera e propria strada militare, attraverso la quale si mossero diverse offensive corazzate delle forze alleate, che sorpresero in più riprese le truppe tedesche, arroccate sulle alture di Montecassino, le quali però riuscirono a controbattere e a resistere a lungo, facendo registrare ingenti perdite delle truppe alleate. L'antica mulattiera oggi è tornata silenziosa ed offre scorci panoramici e rimembranze storiche che evocano un senso di pace. Percorrendola per circa 3 chilometri si costeggiano il Vallone del Dente, e la Valle Pozzo Alvito, sul lato settentrionale dell'Abbazia, giungendo prima al "Monumento del IV Reggimento corazzato Skorpion" dove ci sono i resti di un carrarmato Sherman in dotazione all'esercito polacco, successivamente si arriva all'altopiano della



Difficoltà: E (Escursionistico)

Dislivello: 500 m

Durata: 5 - 6 h

Distanza: 12 km

Periodo consigliato: Tutto l'anno, evitando le ore centrali dei mesi estivi per l'elevata esposizione al sole.

Raccomandazioni: Il percorso è segnato e ben visibile, importante rimanere sul tracciato per questioni di sicurezza, in quanto l'area ancora oggi può nascondere ordigni bellici.

Si raccomanda lo studio del percorso attraverso la mappa, un vestiario idoneo, scarpe da escursionismo, viveri e acqua (minimo 1,5 l).

Consigliato il supporto di una guida.



Masseria Albaneta, antico monastero fortificato, dove si gode di un'ampia vista panoramica. Da qui scendendo per poche centinaia di metri, si può optare per una visita al Cimitero militare polacco, o all'Abbazia di Montecassino, per poi tornare indietro sul percorso di andata.





❖ **L'OASI** ❖



LA PIZZERIA



ANAGNI



Via Ponte Spallato Fosso del Lupo, 23
03012 Anagni (FR)
Tel. 377 387 3080 - oasidegliamici@gmail.com

Farine
polselli



a cura dello Chef **Fabrizio Bertucci**

ALLACCIATE IL GREMBIULE

Burro e alici tra Milano e Roma

Sembra che tutto nacque da una trasferta milanese di Giulio Cesare.

Ed è proprio così.

Ospite a cena dal suo amico Valerio Leone nella allora "...rozza, scomoda e barbara Milano..." (a detta dei suoi generali), Giulio Cesare ebbe il battesimo con il burro, protagonista del convivio. Il primo impatto dei commensali romani, abituati all'olio di oliva, non fu dei migliori. Ma il condottiero, dall'alto della sua intelligenza e visione, ci dormì su ed il giorno dopo parlando con il suo amico, gli raccontò delle difficoltà di piantare olivi a quella latitudine e delle enormi risorse da spendere per

importare l'olio dal sud.

A fronte, invece, della copiosa quantità di latte di mucca a disposizione, una parte della quale, lavorata alla bisogna, era interessante anche da spalmare sul pane.

Giulio Cesare a pranzo chiese altro burro, lo spalmò sul pane e lo abbinò al suo GARUM, saporitissima salsa a base di pesce in uso nella cucina romana. I due apprezzarono il bilanciamento della leccornia tra dolce e salato, pungente e morbido.

Era nata BURRO e ALICI che oggi omaggiamo con l'oro.

Dai, Allacciamo il grembiule!

Spaghetti burro, alici e oro

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr. spaghetti alla chitarra artigianali
- 500 g burro di alpeggio
- filetti di alici sott'olio
- colatura di alici
- erbe di stagione
- un filo di olio extravergine di oliva
- uno spicchio d'aglio
- sfoglia di oro alimentare (naturalmente edibile!)

Semplicissima

Olio evo in padella, spicchio d'aglio e parte dei filetti di alici, mandare a fuoco medio e sciogliere le alici nel soffritto. Togliere l'aglio e aggiungere un mestolo di acqua di cottura della pasta. A metà cottura passare gli spaghetti in padella e risottarli, al fine di estrarre l'amido che legherà il piatto.

A fine cottura aggiungere il burro reso cremoso a spatola a temperatura ambiente e continuare a mantecare con vigore sul fuoco per 1-2 minuti.

Andiamo ad impiattare.

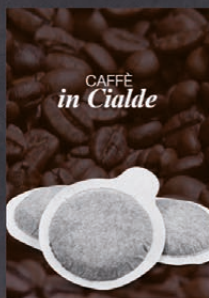
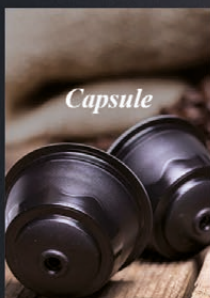
Nido di spaghetti, la salsa di cottura e mantecatura, qualche alice intera, erbe, oro.

Buon Appetito!



Campetelli CAFFÈ

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

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

Patrizia Patini appassionata e grande conoscitrice dei prodotti tipici del Lazio meridionale. Ha da sempre avuto l'obiettivo di promuovere le eccellenze della propria terra, attraverso la ricerca della "vera" radice culturale enogastronomica.

Per questa passione, nell'aprile del 2002 insieme allo Chef **Vittorio Bastianelli** danno alla luce il Ristorante "**Le Cannardizie**", proprio per valorizzare quelle aziende agricole che interpretano le tradizioni in un'ottica moderna e rispettosa. Il significato "**Le Cannardizie**", nel dialetto atinate, vuol dire 'Golosità', proprio per creare un connubio tra buongustai e professionisti del settore.

Il loro ristorante sorge nel centro storico del Comune di Atina, nella sede prestigiosa della **Cantina Visocchi**, un insolito ambiente museale contenente attrezzi enologici d'epoca ottocentesca. Purtroppo a novembre questo antico ristorante vedrà chiudere i battenti, la proprietà, l'albergo sovrastante, non ha voluto rinnovare il contratto in scadenza.

Nel frattempo tra i meravigliosi piatti e gli infiniti eventi, Patrizia trova il tempo di scrivere innumerevoli libri legati alla sua terra, parlando delle eccellenze che lo popolano, come per esempio il Peperone Dop di Pontecorvo.



Nasce questo nuovo progetto pilota per i bambini della primaria che ha lo scopo di rispettare e proteggere l'ambiente attraverso la conoscenza dei **prodotti tipici del Lazio Meridionale**.

Per i bambini i concetti di nutrizione e gusto dovranno risultare semplici, divertenti e coinvolgenti.

L'apprendimento didattico dovrà essere improntato soprattutto sul gioco, racconta l'ideatrice del progetto **Patrizia Patini**,

Progetto "Cucina Elementare"



una forma diretta e comprensibile per far conoscere tutti i vantaggi degli alimenti scelti in funzione di qualità, tipicità e stagionalità.

Gli incontri con i ragazzi saranno schematizzati, in cui combinare sia l'unicità organolettica degli alimenti, con la loro posizione strategica in rapporto alla sostenibilità, sia la forza culturale e sociale attraverso la loro storia e provenienza geografica.

Nella tavola schematica rientrerebbe una sezione dedicata al professionista coinvolto, il quale sarà messo al centro del gioco.

Lo stimolo dato dalle varie materie dovrà far riflettere i bambini sulle molteplici sfumature che il particolare alimento costituisce nell'ambito di un totem naturale più generico e far acquisire "il sapere" della corretta alimentazione rispettando la natura e la stagionalità.

Nel mettere in pratica le regole di ciascun incontro è necessario andare avanti con alcuni passaggi fondamentali:

- Identificare gli alimenti presi singolarmente o nel gruppo di appartenenza e imparare a distinguerli per nome (in italiano corrente e in dialetto).
- Individuare colori e forme
- Prendere coscienza della provenienza geografica e, quindi, della loro tipicità
- Costruire un rapporto olfattivo con l'ingrediente usando bende oscuranti
- Sviluppare l'intuito dei bambini attraverso il tatto e il gusto
- Permettere al professionista d'interagire con i bambini per insegnare loro la specificità del cibo nell'ottica culturale e sociale
- Inventare un fumetto che possa graficamente rappresentare l'ingrediente e immaginarlo come parte integrante della natura
- Far "disegnare" al bambino un soggetto, frutto della sua fantasia, per riconoscere quell'alimento e, con esso, creare alcune storie
- Manipolare l'alimento per preparazioni e trasformazioni gastronomiche
- Verificare l'apprendimento del bambino con un compito di natura didattica gestito direttamente dalla referente di classe



Questi passaggi saranno inclusi in schede appositamente preparate dal gruppo di lavoro.

Il compito di ogni professionista sarà quello di formare i bambini verso lo sviluppo dei sensi, soprattutto con uno stimolo continuo di sana **"curiosità"** ed **"immaginazione"**, due basi caratteriali molto presenti nell'età infantile.

Un aspetto rilevante sarà dato dalla manipolazione degli alimenti, una valida esperienza formativa che porterà il bambino verso la consapevolezza delle proprie attitudini nel saper trasformare l'ingrediente in un nuovo prodotto finale.

Per concludere, si dovrà insistere sul concetto di **"scarto"** dell'alimento (derivante dalla fase di trasformazione) e spiegare in ultimo **'la raccolta differenziata'**.





a cura di Ilia Ciuffetta

MODA, VINO E SOSTENIBILITÀ

Al passo con una moda... (BIO) Dinamica

"*Fashion is a reflection of our times*" dice Anna Wintour, la celebre direttrice di Vogue America.

Che si parli di economia circolare o sostenibilità, che si parli di biologico o biodinamico, tutto confluisce in un unico credo: proteggere la Terra. E questo, il **fashion sistem** lo sa bene.

Considerato tra i sistemi più redditizi (fatturato annuo che oscilla su 1.500 miliardi di euro) ma allo stesso tempo tra i più inquinanti del pianeta (basti pensare alle elevate emissioni di CO2 per es.), la sua visione di "(r)innovazione" sta letteralmente cambiando.

Agire in maniera responsabile, economia circolare, innovazione, ecologia, sostenibilità, biodinamica: queste le nuove frontiere sulle quali oscilla per mantenere sempre bilanciata l'armonia tra prosperità economica, valore culturale ed etico, riducendo sempre più l'impatto negativo verso il Pianeta.

Il tutto in un'ottica **Cradle to cradle**, ovvero dalla nascita fino allo smaltimento del prodotto, così da rendere tutto il più **circolare possibile**.

Dai costi minori al risparmio energetico, dal

controllo delle filiere all'evoluzione tecnologica in tutti i processi produttivi, dal ricavare le materie prime (per la produzione) direttamente dalla terra alla creatività stessa: il **Made in Italy** sta abbracciando e rispettando sempre più le politiche green con l'utilizzo di **nuove fibre tessili**.

Queste ultime infatti, possono essere ricavate per es. dagli scarti della produzione del vino, da cui si ricava una pelle 100% vegetale, oppure dalla fibra di bambù, che oltre ad essere più resistente del cotone, possiede anche delle proprietà antimicrobiche che contribuiscono a mantenere una corretta temperatura corporea, o addirittura rigenerare fibre già utilizzate (es. cotone rigenerato, per dare vita a nuovi capi).

Insomma un vero e proprio **sistema innovativo** che garantisce la salvaguardia degli animali ed elimina l'utilizzo di sostanze chimiche nocive tanto per l'ambiente quanto per l'uomo.

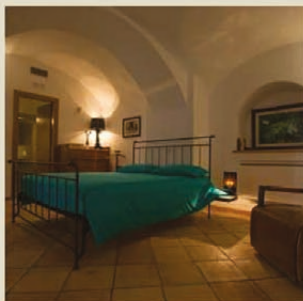
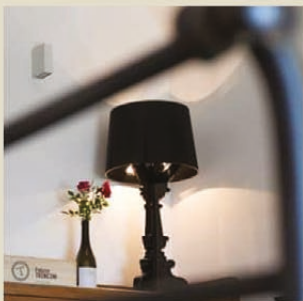
Che dire: una vera e propria moda **dinamica**, che sta riscrivendo una **bio** fatta di quel tempo e quella giustezza di valori adattandosi a quelle forme di un **c'era una volta** ritrovato.



Per una giornata tra i profumi della nostra gustosa cucina, cullati dal tepore dei nostri vini, vi aspettiamo ogni weekend presso la **Tenuta di Palazzo Tronconi**. E' possibile il pernottamento nello storico Palazzo Tronconi al centro della cittadina di Arce (Fr). Per info e prenotazioni: **0776539678** www.palazzotronconi.com



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 **Michela Testani**

LE FAVOLE DI MICHELA

Mirì la stella e il piccolo uomo

Quando tutte le stelle del firmamento finirono la loro corsa nel cielo, Mirì la più giovane tra le stelle, decise di non seguire le altre. Viaggiò tutto il tempo e alle prime luci del giorno si nascose dietro una montagna curiosa di conoscere la terra. L'alba lasciò svanire ogni ombra e chiuse nel crepuscolo della notte anche la luna.

Mirì, estasiata, si spinse oltre la montagna, raggiante d'esser notata. Si appollaiò come un ingombrante piedistallo su un albero. Sotto i suoi occhi, le più grandi meraviglie terrene. Dalle valli colme di fiori, alle correnti dei fiumi stravaganti di ogni limpidezza, alla vita frenetica della gente del posto. Ciascun uomo racchiuso nei propri pensieri, nelle proprie corse a tal punto da non accorgersi della presenza di una stella.

Mirì balzò fuori dall'albero e si posò sulla strada ma nessuno si accorse di lei. In molti la urtavano senza vederla e proseguivano per la propria via. Delusa si voltò pensando

"Tanto splendore sulla terra quanto buio impenetrabile".

Fu in quell'istante che una voce interruppe i suoi pensieri. Un piccolo uomo ... un bambino «cosa fai tu qui? sei una stella non dovresti stare tra gli uomini».

«Hai ragione ma ero molto curiosa di vedere il mondo da vicino, così sono scesa per dare un'occhiata, dunque tu mi vedi?»

«Ovvio che ti vedo, sei così luminosa! ti andrebbe di scendere giù e giocare con me?»

«Certo! Ma ho bisogno che tu mi faccia comprendere cosa significhi giocare».

«O ma sei proprio buffa non sai cosa significhi giocare».

La stella aggiunse:

<<io so solo splendere questo mi è stato insegnato non conosco altro nella vita >>

<<Cosa vuol dire splendere?>>

<<Spendere vuol dire molte cose!>>

<<Allora facciamo un patto io ti insegnerò a giocare tu a splendere>>

Dunque il bimbo fece rotolare a terra una arancia, poi chiese alla stella di fare lo stesso, così si alternarono, fin quando il numero delle arance lanciate più distanti da tutte le altre, proclamò il vincitore. Giunse la sera. Mirì fece per andare via ma il bambino la pregò di restare. Giocarono tutto il giorno ininterrottamente. Quando tutti i giochi si esaurirono, la stella si preparò per partire. Allora il bambino esclamò.

<<Se parti non avrò più nessuno con cui parlare o giocare, hanno tutti da fare, nessuno trova il tempo di farlo, nessuno mi vede>>

<<Non posso restare, devo partire ma ti prometto che veglierò su di te da lontano>>.

<<Ma non puoi andare via !!! avevamo un patto io ti ho insegnato a giocare tu devi insegnarmi a splendere!>>

A quel punto la stella dall'alto della sua scia si voltò gridando...

"Tu... piccolo uomo non hai mai smesso di splendere"

Poi si allontanò iridescente.

Quando siamo acciecati da tutto ciò che è futile, non riusciamo a vedere altro. Lasciamo spegnere le cose più belle ed essenziali della vita e con esse ci spegniamo anche noi.

I bambini hanno occhi diversi, sanno incontrare le stelle, anche quando fuori quella porta, tutti restano al buio.

Dovremmo imparare a seguire la loro scia.



CHIARA D.®

YOUNIQUE

SALDI DAL 30% AL 50%

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone

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



Picture by GRAN SASSO



a cura di **Lucia Ciciarelli**

AGGIUNGI UN (OP)POSTO A TAVOLA



Chi è Lucia Ciciarelli

Nasco nel 1994, sotto il caotico segno dei Gemelli. Il mio amore per l'universo poliglotta (concretizzato con una laurea in Mediazione Linguistica Interculturale) si è coniugato con il mondo del giornalismo, dell'astrologia e del vino. Cosa sogno? Un mondo fatto di belle parole, quelle giuste e calibrate, eleganti ma contro corrente. E poi tanta musica, il giusto calice da gustare, nuovi argomenti da trattare.

Sarò qui con voi insieme alla mia rubrica "Aggiungi un (op)posto a tavola", dove ogni mese assisteremo all'incontro immaginario tra i segni opposti. Sì, perché ogni segno ha il proprio contrappunto sulla ruota dello Zodiaco. I segni opposti hanno un rapporto di amore-odio, ma combinati nel modo giusto (un po' come avviene in cucina, d'altronde) possono diventare quegli "Sparring partners" di cui parla Paolo Conte in una sua splendida canzone. Ovviamente, tra una stella e un pianeta, ogni segno avrà il suo ideale abbinamento vino-cibo, seguendo quelli che sono i tratti specifici astrologici, con il tentativo di andare un po' oltre il mero stereotipo dell'oroscopo. I due segni si guarderanno negli occhi, cercando di imparare qualcosa l'uno dall'altro.

Io sono pronta, e voi?

**Segni
opposti in
un duello
tra astri,
vino e
cucina**

Il Capricorno e il suo opposto: Il Cancro

Oggi ho preparato il tavolo per i primi due segni opposti. Cancro, cuor gentile dello Zodiaco, ha ceduto il posto vicino alla porta a Capricorno, sa che vuole i suoi spazi sacri, il suo momento di detox mentale potrebbe anche sopraggiungere nel bel mezzo del pasto. Cancro si accomoda, ha voglia di chiacchierare.

–Chiama Capricorno “Capri”, usa un nomignolo perché odia le conversazioni ufficiali. È di cuore, spesso si fa prendere dalla paura di dire la sua, in un continuo oscillare tra ciò che vorrebbe dire e ciò che poi non dice per evitare di essere fuori luogo. Capricorno ama le conversazioni chiare, stimolanti e sarcastiche, di stile.

Il pranzo è servito.

Per il Capricorno propongo puntarelle alla romana con focaccia ai cereali. La verde natura amarognola delle puntarelle ricorda il senso del dovere capricornino, sua croce e delizia. Questa durezza viene avvolta dalla salsina con aglio, pepe ed olio, l'abbraccio morbido ma deciso di cui il Capricorno ha bisogno, senza strafare. L'acciughina, nascosta tra i germogli, rimanda alle fragilità ben occultate che cercano sempre di farsi salvare dal pragmatismo della realtà. La focaccia ai cereali, con uno strato fresco di ricotta di bufala, attutisce i colpi dello stoico Capricorno.

Vino consigliato, Nero buono. Elegante, intenso. La maturità incontra la voglia di perdere il controllo, con quella nota di cacao che racconta la sua voglia di dolcezza.

Per il Cancro, una dadolata di spada aromatizzata all'arancia e prezzemolo con scaglie di mandorle. Il Cancro è un segno d'acqua, elemento delle emozioni e dell'inconscio. L'arancia dolceamara



rimanda alla sua duplice natura, il suo essere generoso con tutti e altrettanto chiuso nel suo bonario egoismo, necessario per fare un backup emozionale, alleggerire il cuore (non ama cadere nell'abisso dei suoi pensieri, li guarda dalla superficie dell'acqua senza annegare) e potersi di nuovo dare agli altri. Il prezzemolo spensierato è per il suo lato dolcemente bambinesco che lo vuole attaccato ai ricordi d'infanzia. Mandorle a scaglie, croccanti come la sua ironia. Pizzico di pepe, tributo al suo tocco permaloso e critico che tenta di tenere a bada.

Il vino adatto? Un Bellone in purezza. Fruttato e minerale, alterna sentori agrumati a note di miele. Un blend di emozioni altalenanti, il guilty pleasure per eccellenza del Cancro.

Capricorno e Cancro si osservano.

Dolce cinismo contro sentimentalismo elegante. Hanno già fissato un nuovo pranzo insieme. È fatta.





Crostata frangipane ai lamponi e ananas caramellato

Ingredienti per la frolla:

- 150 g burro
- 150 g zucchero semolato
- 1 uovo
- Pizzico di sale
- 1 bacca di vaniglia
- 300 g di farina 00

Ingredienti per la Crema frangipane:

- 100 g burro
- 2 g sale
- Buccia grattugiata di un limone
- 100 g zucchero semolato
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo
- 100 g farina di mandorle
- 30 g di farina 00

Ingredienti per la Farcitura:

- 150 g di conserva di lamponi

Ingredienti per l'Ananas caramellato

- 1 ananas
- Zucchero velo qb
- Decorazioni
- Lamponi freschi

Procedimento frolla

In planetaria mettere il burro con lo zucchero e amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungete l'uovo la bacca di vaniglia e amalgamate fino a che non vengono assorbiti gli ingredienti. Aggiungere alla fine la farina fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettere in frigo per un'ora.

Procedimento crema frangipane

In planetaria montate il burro, con il sale, la buccia grattugiata di limone e lo zucchero.

A parte sbattere leggermente le uova con una forchetta e aggiungere a filo nel burro sempre tenendola in funzione.

Setacciate la farina e incorporatela al composto. Quando sarà tutta assorbita aggiungere la farina di mandorle e amalgamate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Preriscaldate il forno a 175°.

Procedimento ananas caramellato

Sbucciate il frutto e tagliate delle fette non troppo spesse adagiatele in una teglia da forno e grigliatele per 5 minuti.

Tiratele fuori e cospargete le fette con lo zucchero a velo. Infornate ancora per 2 minuti.



Composizione del dolce

Stendere la frolla e rivestire uno stampo di 24 cm.

Sul fondo spalmate la confettura di lamponi e subito dopo aggiungere la crema frangipane. Infornare per 30/35 minuti.

Una volta cotta fatela raffreddare.

Una volta raffreddata decorate con i lamponi e al centro mettete l'ananas caramellato.



Angelica
-BALDASSARRA-
ANTICO MULINO
1936

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



*Artigianalità
nel nostro cuore*

Farina di grano tenero tipo 2
farina integrale
farina di mais
farina di segale
farina di farro integrale
semola di grano duro



a cura della Chef **Mary Pellegrino**

A COLAZIONE DA MARY

Cannelés de Bordeaux farciti al cioccolato salato e arancia e salsa mou



Ingredienti per l'impasto dei Cannelés:

- 500 ml di latte
- 1 bacca di vaniglia
- 130 gr di farina 00
- 200 gr di zucchero
- 2 uova intere medie
- 2 tuorli (da uova medie)
- 50 gr di burro leggermente salato, fuso
- 30 ml di Skinos Mastiha Spirit (in mancanza rum)
- 2 pizzichi di sale
- 1 arancia (la scorza grattugiata)

Ingredienti per la farcitura con salsa mou:

- 150 ml di panna fresca
- 75 gr di caramelle al mou
- due/tre pizzichi di sale
- q.b di sale in scaglie
- q.b di origano

Ingredienti per la farcitura al cioccolato:

- 100 gr di cioccolato fondente fuso a bagnomaria
- 1 arancia
- q.b. di sale in scaglie

Procedimento crema frangipane

Ponete in una ciotola la farina e lo zucchero e mescolateli bene tra loro con l'aiuto di una frusta.

Aggiungete le uova e una piccola quantità di latte e mescolate con le fruste, fino ad ottenere una pastella fluida. A questo punto aggiungete tutto il latte e mescolate. Aggiungete il burro fuso, i due pizzichi di sale, la scorza d'arancia grattugiata, i semini di vaniglia e lo Skinos (in mancanza il rum).

Mescolate bene, trasferite in una brocca in vetro, coprite con pellicola e trasferite in frigo per un minimo di 24 ore (48 sarebbe meglio).

Terminato il tempo di riposo, imburrate bene e in modo generoso lo stampo da Cannelé, versateci dentro l'impasto, mantenendovi per qualche millimetro al di sotto del bordo e infornate in forno preriscaldato a 230° per 15 minuti, nella parte superiore del forno.

Trascorsi i 15 minuti, portate la temperatura a 190°, trasferite i cannelés nella parte bassa del forno e dopo circa 25 minuti, coprite con alluminio. Completate la cottura per altri 25/30 minuti.

Considerate che i tempi complessivi di cottura, una volta trasferiti i Cannelé nella parte bassa del forno, devono essere di circa 50/60 minuti.

Sfornateli e lasciateli raffreddare completamente nello stampo prima di sformarli e poggiarli su una gratella.

Per la salsa mou salata: Mettete in un pentolino antiaderente la panna fresca con le caramelle mou e il sale. Ponete su fiamma bassa e fate sciogliere le caramelle. Otterrete un composto color caramello, fatelo sobbollire per tre/quattro minuti girando continuamente. Spegnete, trasferite in un vasetto e lasciate raffreddare completamente a temperatura ambiente. Volendo, per velocizzare, potete anche trasferire la salsa in frigorifero.

A questo punto, potete farcire a piacere i vostri cannelés, vi basterà tuffarli nel cioccolato fuso o nella salsa mou, o se preferite e siete davvero golosi, anche in entrambe le salsette e poi, decorare la superficie con chicchi di sale, scorza d'arancia e origano. O se preferite, potete utilizzare frutta secca, frutti di bosco disidratati o ciò che la vostra fantasia vi suggerisce.



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

Domus Hernica

Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)

0775 236047 - 339 4784458

www.domushernica.it



a cura di **Maria Mingarelli**

SALOTTO DELL'ALTROMONDO

Nuovi volti del food delivery

Il food delivery, da quando ho iniziato la mia carriera universitaria a Perugia, allontanandomi da casa, ho fatto ampio uso, in particolare nell'anno precedente, al tal punto di farmi consegnare la spesa in casa, senza tenere conto del famoso "pacco da giù".

Secondo un'indagine della Coldiretti-Censis del 2019, 1 italiano su 3 ha consumato a casa cibo ordinato tramite una piattaforma web. Inoltre, in Italia, il food delivery nel 2020 rappresentava tra il 20% e il 25% dell'intero settore del domicilio, rispetto al 2019 che rappresentava il 18%. Il motivo di questa crescita la si può trovare nei mesi di lockdown, dove diversi ristoranti chiusi al pubblico hanno trovato un'occasione nel food delivery. Il fenomeno è diventato così comune che l'ISTAT nel 2020 ha inserito la consegna a domicilio nel "paniere dei prezzi", dove rientrano solo i consumi prevalenti delle famiglie italiane. Ogni anno l'ISTAT aggiorna il paniere per tener conto di prodotti emergenti nel mercato del consumo, eliminando

invece quelli che hanno subito una diminuzione del consumo, questo per mantenere una dimensione contenuta del campione e mantenendo elevata la capacità di rappresentazione dei prezzi. La consegna a domicilio è stata riconfermata anche quest'anno.

Le motivazioni di questa crescita le possiamo comprendere da una un'indagine di Fipe del 2018. La scarsità di tempo a disposizione e l'abitudine a cucinare meno si riflettono in una nuova consuetudine: l'utilizzo di piattaforme di food delivery: nell'ultimo anno il 30,2% degli italiani ha avuto occasione di ordinare online il pranzo o la cena da piattaforme web. A spingere le persone a muoversi in questo modo, in cima alla classifica la poca voglia di uscire o cucinare, rispettivamente nel 37,1% e nel 31,5% dei casi

Così mi sono iniziata a chiedere: il food delivery è una moda passeggera o un nuovo business?

Sappiamo che il food delivery è la consegna domicilio di cibi e bevande, ordinate solitamente





tramite un'app, in uno dei ristoranti che offre il servizio. Sappiamo anche che una volta effettuato l'ordine e il pagamento (essendosi anche registrata in questo ultimo anno una tendenza a pagare in maniera digitale), la "comanda digitale" verrà trasmessa al ristorante e al rider che ha il compito di consegnare il pasto.

Da un altro lato però, i ristoranti hanno risentito di una difficoltà nella gestione. Per i ristoranti, infatti, si tratta di monitorare costantemente gli ordini di entrata dalle varie piattaforme e nel frattempo continuare a coordinare la cucina e le rispettive consegne. Per questo sono nate piattaforme per risolvere il problema della gestione del food delivery, aggregando gli ordini in entrata in un unico dispositivo e coordinando nello stesso tempo i tempi di consegna ed i fattorini. Altre innovazioni sono piattaforme di delivery B2B, un servizio di digitalizzazione dell'approvvigionamento delle forniture di ristoranti e chef, grazie ad una piattaforma che li pone in contatto diretto con i fornitori.

Il mercato del food delivery B2C vale 21 miliardi di euro ed è ampiamente presidiato da grandi realtà. Dall'altro lato, il mercato di dimensioni analoghe del food delivery B2B risulta essere ancora indietro sulla trasformazione digitale, con fornitori che fanno fatica a promuoversi e a gestire gli ordini attraverso gli strumenti attualmente a disposizione. Così guardando il "pacco da giù" appena arrivato, con la bottiglia di olio nuovo sopra a tutto, ho pensato se si creasse una piattaforma di rifornimento per i ristoranti? Le aziende agricole, sono per lo più micro e piccole imprese, con un numero di dipendenti ristretto, ciò può comportare una difficoltà nella logistica, per i ristoranti il vantaggio sarebbe avere un unico punto di fatturazione e

gestione degli ordini. Una piattaforma del genere andrebbe anche incontro alla crescente domanda di prodotti locali e di una maggiore attenzione alla sostenibilità. Semplificherebbe la capacità di "fare rete" vuol dire la capacità di soggetti simili e/o di varia natura di unire risorse, persone e conoscenze per raggiungere degli obiettivi. Nella pratica fare rete vuol dire: condividere obiettivi comuni e concertare le azioni da svolgere.



Chi è Maria Mandarelli

Nasce 21 anni fa a Frosinone. Dopo aver ottenuto il diploma in "Sala-Bar e Vendita" all'Alberghiero Michelangelo Buonarroti di Fiuggi, si è iscritta all'Università per Stranieri di Perugia nel corso **"Made in Italy, Cibo e Ospitalità"** e dal 2020 è una Sommelier AIS. Appassionata di tutto ciò che riguarda il Turismo e l'Enogastronomia a 360°, curiosa di conoscere aspetti diversi di questi settori e condividere le mie esperienze, per questo nasce **"Il salotto dell'Altromondo"**.



a cura della *Sommelier*
Sara Sepahi Hassanabadi



Le bollicine, protagoniste incontrastate delle festività

Protagoniste indiscusse di ogni festività le bollicine non stancano mai il palato e fanno sempre parlare, perché sono divertenti, perché sono intriganti, perché esaltano anche il piatto più semplice, perché affascinano con la loro effervescenza e i loro profumi, perché conquistano quasi ogni palato ed aspettativa...insomma le bollicine italiane sono sempre in ascesa e non se ne ha mai abbastanza. Ogni anno si beve sempre più spumante ma si sceglie sempre più la qualità. Questo è molto importante perché non tutti i vitigni che ci sono nella nostra bellissima Italia hanno "questa strada come vocazione". Perciò monitorare sempre e mai abbassare la guardia è fondamentale soprattutto in un mercato così vasto che si presenta sempre più avido di novità.

In questo mercato è però doveroso sottolineare che, ancora oggi, il nostro Prosecco è la bollicina più venduta al mondo con prospettiva di crescita record nel nuovo anno, un simbolo e un orgoglio per il nostro Paese.

Ma di bollicine ce ne sono tante e soprattutto diverse, ognuna realizzata con un metodo ben preciso che ne contraddistingue la tipologia.

In base alla tecnica di lavorazione è necessario infatti fare la prima e fondamentale "distinguo" fra:

1. il metodo tradizionale con rifermentazione in bottiglia ossia il "metodo classico" (o anche

detto champenoise, dove il rapporto tra vino/lievito è più intimo)

2. la spumantizzazione in autoclave ossia il "metodo Martinotti-Charmat" (metodo di produzione del Prosecco)

Nel primo caso, il "metodo classico", il procedimento prevede che il vino rifermenti in bottiglia e il periodo minimo a contatto con i lieviti è di 9 mesi, anche se i risultati migliori si ottengono dopo i 24-36 mesi (esempi di metodo classico sono il Franciacorta, l'Oltrepò Pavese e Trentoc).

Nel secondo, ossia nel metodo "Martinotti-Charmat", la seconda rifermentazione avviene in una autoclave pressurizzata a temperatura controllata per un periodo di tempo che va dai circa 30 giorni ai 6 mesi.

Ma oltre la dinamica "tempo" a fare la differenza tra un prosecco e uno spumante è il vitigno utilizzato e il territorio di provenienza.

Esistono però alcune analogie tra i due vini. Infatti, non c'è distinzione riguardo alle varietà dell'uno e dell'altro che dipendono dal livello di zuccheri presenti; entrambi possono essere infatti Brut, Extra Brut, Dry, Extra Dry e Demi-sec.

Ogni bollicina, indipendentemente dal suo metodo, vi attende per regalarvi un'emozione, un ricordo e un piacere sottile perché vi racconterà di un mondo affascinante e senza tempo.

WWW.ZEDSTORE.IT

SALDI DAL 5 GENNAIO



IN STORE

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 **Livia Gualtieri**

VIAGGI DIVERSI

Etoile



Miriam era ormai vecchia e stanca. La sua vita era stata lunga e avventurosa, direbbe qualcuno. Ma no, conoscere il Male da vicino, toccarlo ed esserne toccati, non è avventuroso, solo terribile e doloroso. E Miriam, di dolore, ne aveva patito molto. Come se qualche oscuro tessitore ne avesse fatto l'ordito della sua vita, destinata ad intessersi di fili ruvidi, urticanti, spessi e graffianti sulla pelle. Ma lei era una di quelle persone che portano in sé la forza dell'Amore e dell'attaccamento alla Vita. E ne fanno uno scudo contro i giorni di sofferenza e buio. Le sue gambe oramai faticavano a sorreggerla, i passi si erano fatti lenti e pesanti. Non c'era più ombra della leggiadria di un tempo lontano. Di quando, ragazzina, volteggiava sulle punte in una scuola di danza che, di lì a poco, le sarebbe stata preclusa perché ebrea. Non aveva mai dimenticato il giorno in cui le era stato detto che per lei, in quel luogo, non c'era più posto, che le era proibito anche solo entrare per salutare le sue compagne di corso. E le lacrime che le rigavano il volto per un'ingiustizia che il suo cuore di fanciulla non poteva capire. Le scarpette da punta di seta rosa erano state indossate ancora in casa - quando ripeteva gli esercizi da sola, davanti allo specchio del guardaroba di sua madre - e poi riposte in una scatola da scarpe, insieme ai suoi sogni e a vecchie foto di famiglia. E lì, sepolte in una soffitta, erano rimaste, fin quando la nuova proprietaria della casa non l'aveva contattata. Non le aveva

più viste dal giorno del rastrellamento e, per due anni, il suo unico pensiero era stato sopravvivere. Quando un soldato russo l'aveva trovata, impaurita e tremante, nel campo di Auschwitz, non ci pensava più. E neppure dopo, quando la sua vita era ricominciata in un'altra casa, con lontani parenti a prendere il posto di una famiglia che non aveva fatto ritorno. Nuove scarpette di raso avevano vestito i suoi piedi. E molte altre ancora, in mille colori, per ogni spettacolo in cui si era esibita, sulle assi di palcoscenici sempre diversi, ogni volta che danzava nei teatri di tutto il mondo.

Ma quando raccontava la sua storia nelle scuole, erano le scarpette vecchie e scolorite ad accompagnarla. La sua voce aveva una misteriosa ed inspiegabile calma. Non c'era traccia di veemenza o animosità. Chi ha molto sofferto, chi sa cosa sia la violenza, non è capace di esercitarla neppure verbalmente. Il suo narrare era scorrevole, fermo ma senza rancore. Come spiegare l'odio se non ripudiandolo completamente dalla propria vita? Le avevano sempre chiesto perché, pur essendo un'étoile, non avesse mai voluto una stella sulla porta del suo camerino. E lei, per rispondere, apriva la vecchia scatola da scarpe e mostrava la stella gialla in tessuto strappata dalla divisa del campo. La sua stella era quella, ad eterna memoria di ciò che era stato. A memoria dell'orrore che, oltre a spezzare molte vite, aveva rubato ai fanciulli il diritto di sognare ...



OtoVision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



Buon anno

CREATO DA ADVOK.IT TEL 0775.961440

FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569

Sugo di costine di maiale alla birra bianca e senape antica

di Ambra Orazi



Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di costine di maiale
- 1 cipolla dorata
- 1 cucchiaino di senape antica
- 1 bicchiere di birra bianca
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaino di miele di acacia
- 1 bicchiere di brodo di carne
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

Procedimento

Scaldare un giro d'olio e fatevi rosolare le costine a fiamma alta da tutti i lati finché non saranno dorate. Sfumate con la birra e aggiungete la senape, il rosmarino e la cipolla affettata mescolate bene quindi unite il miele, il pepe e aggiustate la sapidità con il sale.

Abbassate la fiamma e lasciate cuocere piano piano con il coperchio per circa 40/50 minuti, finché la carne delle costine non si staccherà dall'osso. A metà cottura aggiungete il brodo caldo per non far asciugare troppo il fondo.

Quando il sugo di costine di maiale sarà pronto e i sapori saranno ben bilanciati utilizzatelo per condire della pasta o della polenta a piacere.





il dono più bello
è la qualità



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 dello Chef **Michael Spaziani**

LE RICETTE DI UMAMI

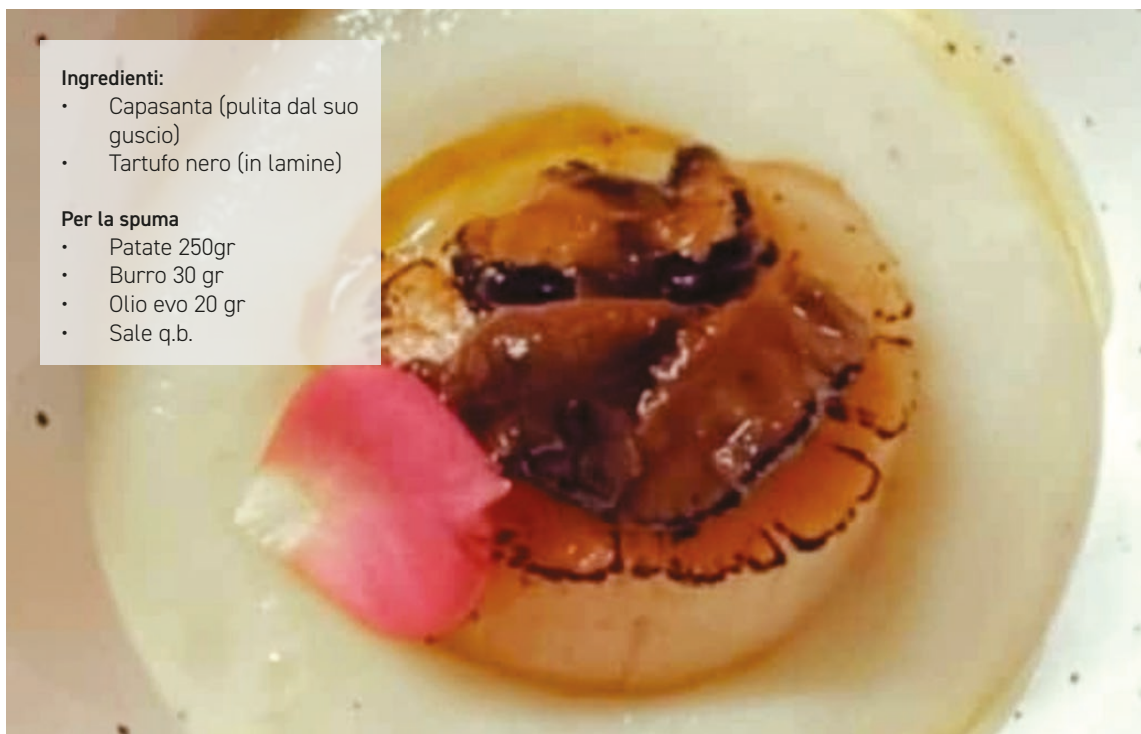
Capasanta con spuma di patate e tartufo nero

Ingredienti:

- Capasanta (pulita dal suo guscio)
- Tartufo nero (in lamine)

Per la spuma

- Patate 250gr
- Burro 30 gr
- Olio evo 20 gr
- Sale q.b.



Procedimento

Lavare le patate, metterle in una pentola con acqua fredda salata e portarle a cottura fino ad ottenere una consistenza morbida.

Pelarle e frullarle aggiungendo il burro fuso, l'olio evo e l'acqua di cottura per ottenere una crema liscia e di consistenza un po' più liquida. Regoliamo di sale

Il risultato dovrà essere una crema un po' più saporita del normale, dato che una volta messa nel sifone il sapore sarà più delicato.

A questo punto mettiamola dentro ad un

sifone con due cariche di N2O (le trovate online cercando ricariche per sifone). Se non disponete di un sifone tenete la crema in caldo in un pentolino pronta per essere impiattata.

Laccare le capesante con il miele e scottarle leggermente con il cannello.

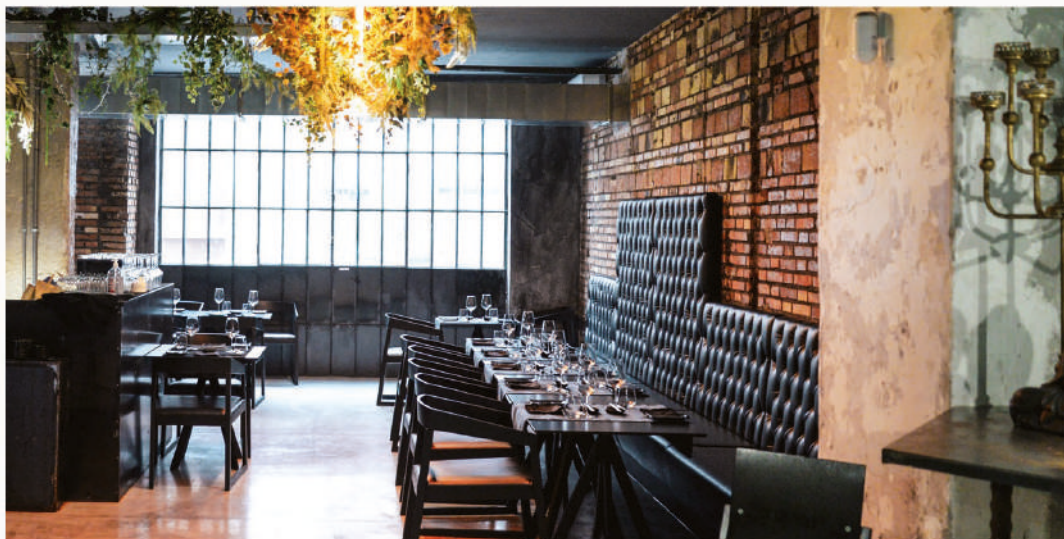
In un piatto fondo mettiamo la crema di patate, che sia stata messa nel sifone o meno, poi ci disponiamo la capesanta sopra e infine una bella pioggia di tartufo. Non si mangia mica tartufo tutti i giorni. Per completare il piatto mettiamo un filo di olio ai bordi.

UMAMI

FUSION FLAVOUR

È

PIÙ SAPORE, ELEGANZA, STILE, PUNTO D'INCONTRO



VI ASPETTIAMO PER IL NUOVO
MENÙ DI DEGUSTAZIONE

UMAMI

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





a cura dello Chef **Enzo Contini**

Il giardinetto del benessere gustoso

Un piatto povero, ma incredibilmente gustoso per la presenza dei peperoni di Senise essiccati al sole, poi fritti, perfetto per accompagnare secondi piatti vegani, ma anche formaggi.

Dopo le abbuffate di queste festività, ho preparato un piatto leggero, ma gustoso e appetitoso allo stesso tempo.

Mangiar sano e leggero può esser tanto semplice quanto soddisfacente al palato, se lo si fa con gusto e consapevolezza.

Ingredienti:

- Pomodorini ciliegino gr 200
- Funghi cardoncelli medi, 4
- Cicorie, gr 100
- Mandorle, gr 40
- Peperone crudo, 1
- Agar agar, gr 1
- Olio evo, q.b.
- Sale, q.b.
- Spicchio d'aglio, 1

Procedimento

Centrifugare i pomodorini tenendone quattro interi da parte.

Versare il succo in un pentolino, aggiungere un pò di sale e portare ad ebollizione. Dopo aver aggiunto l'agar agar, distribuire il composto in una teglia e lasciarlo gelatinare in frigorifero per una mezz'oretta.

Nel frattempo sbollentare la cicoria in acqua salata e ripassarle in una padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio ed un pò di sale.

In un'altra padella far trifolare i funghi tagliati a fettine con un filo d'olio ed un pizzico di sale. Scottare in padella i 4 pomodorini che avevamo tenuto da parte. Una volta che il gel di pomodoro è pronto, diamogli la forma desiderata, aggiungere sopra i cardoncelli trifolati, le cicorielle ripassate, il pomodorino scottato, qualche lamella di mandorla ed infine il **Peperone crudo** (precedentemente fritto in olio a 160 °C).



DA GENNAIO SONO APERTE
LE ISCRIZIONI PER LA
MASTERCLASS
PIZZAIOLO PROFESSIONALE



PAOLO PARRAVANO



Paolo Parravano
pizza & bakery



Contattami
+39 338 284 4773
parravanopa@gmail.com



a cura di **Biagio Cacciola**



Nonostante il covid in giro, la grande macchina consumista legata alle feste di Natale ha accelerato il suo ritmo. Nelle grandi città italiane c'è stata la corsa all'acquisto forzato.

Milioni di automobili, in fila, hanno traghettato specie nei centri urbani. Milioni di persone alla ricerca di un acquisto che **'facesse'** sentire il sapore del Natale. Un meccanismo collaudato da decenni che nemmeno la pandemia ha corretto.

Una grancassa sostenuta da infiniti spot, annunci, offerte, è diventata la colonna sonora del Natale, quello **'profano'**.

Fatto di luci, alberi illuminati, luminarie. Come se il sapore del Natale fosse quello legato ai regali, alle foto familiari attorno ad un albero luccicante.

Uno **'shining'** inarrestabile con annessi viaggi in località montane e esotiche. Un **'riposo'** che ai più sembra meritato dopo i cicli di lavoro iniziati dopo l'estate. Una pausa che il sistema di produzione ipercapitalista sembra accordare ai suoi salariati, autonomi e lavoratori.

Sembra, come dicevamo, che il vero exploit di vendite e commercializzazione si ha proprio sotto il periodo natalizio. Spinto da un sistema che non è più disposto a spostare più in là, per esempio verso l'Epifania, i rendiconti di bilancio. Che vanno chiusi

al 31 dicembre con margini di guadagni da iscrivere ai bilanci di fine anno.

L'Epifania può aspettare.

Ci saranno offerte che si iscriveranno in conto per il prossimo anno, ma quello che finisce deve essere chiuso in attivo.

E' così che poco a poco la cosiddetta 'Befana' è stata svuotata di significato.

Poco importa che i Magi arrivarono a Betlemme non nel giorno del Natale di Gesù, ma dopo. La nuova religione del consumo vuole che i regali stiano all'interno dell'anno finanziario che si chiude.

Da qui la lenta profanazione del significato del Natale stesso.

La dimenticanza della **'povertà'** di una scena in cui un bambino nasce in una mangiatoia riscaldato dal respiro degli animali.

Che poi questo bambino sia il Gesù che ha rivoluzionato il mondo con la sua presenza, diventa per il circo del consumo, un fatto secondario. Quella grotta è scandalosa per la mentalità consumista. Con una precarietà insopportabile e il messaggio cristico a rientrare in sé stessi, piuttosto che fuori. E' così che l'occidente, e non l'islam o altre religioni, hanno trasformato il Natale.

Profanandolo.

Saldi

Dal 5 Gennaio



www.leoneshoes.it



**Corso Della Repubblica
Via Adige 35
Frosinone**

Scegli come iniziare
il nuovo Anno !



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

Le molecole della salute

I **Polifenoli** sono molecole chimiche ad **azione antiossidante** che si trovano in molti alimenti, soprattutto quelli di origine vegetale.

Nell'olio extravergine d'oliva di elevata qualità, possono anche superare la concentrazione di 1000mg/kg

Cosa vuol dire antiossidante?

Il nostro corpo produce energia dal processo di ossidazione.

L'ossidazione è un processo naturale utilizzato dalle nostre cellule per creare energia, attraverso l'ossigeno. Durante la produzione di energia, alcune molecole di ossigeno (note come radicali liberi dell'ossigeno o ROS) vengono prodotte come sottoprodotto di questi processi.

Questi radicali liberi dell'ossigeno, possono danneggiare le cellule ed il DNA quando sono in alta concentrazione. Il danno continuo da radicali liberi dell'ossigeno, definito **stress ossidativo**, può generare varie forme di cancro, malattie neurodegenerative e cardiovascolari. Stili di vita errati, fumo di sigaretta, consumo di alcool, inquinamento dell'aria, eccessiva esposizione alle radiazioni ultraviolette e stress, provocano l'aumento e la produzione di radicali liberi dell'ossigeno

Ma cosa sono i polifenoli?

I polifenoli sono antiossidanti prodotti naturalmente dalle piante, utili per difendersi dall'azione di agenti patogeni esterni, che possono minacciarne la salute.

Questi composti sono anche fondamentali per la vita dell'uomo.

La quantità di polifenoli nell'olio EVO, incide sulle caratteristiche organolettiche. Queste sostanze vengono percepite dal nostro gusto, attraverso la sensazione di amaro e il sapore piccante, che spiccano, quando introduciamo questo alimento abbinato ad altri cibi esaltandone la qualità. Grazie alla sua elevata concentrazione di polifenoli, l'olio extra vergine di oliva è caratterizzato da sapori più avvolgenti rispetto ad altre tipologie d'olio

Perché i polifenoli fanno bene alla nostra salute?

L'olio d'oliva, noto per essere ricco di grassi monoinsaturi e polifenoli, è un alimento cardine della dieta mediterranea. Tali sostanze, proteggono dalle malattie coronariche prevenendo l'ossidazione della molecola che trasporta il colesterolo nota come lipoproteina a bassa densità (**LDL**).

Il contenuto di polifenoli nelle olive può essere influenzato da una serie di fattori quali: il tipo di cultivar e il clima in cui questa è cresciuta, la fase di maturazione del frutto, il tipo di estrazione per i polifenoli (frantoio), il tempo e la modalità di conservazione e la shelf life. Molti sono i tipi di polifenoli, ma i più importanti sono l'**idrossitirosole**, considerato uno dei più potenti antiossidanti, l'**oleuropeina**, utile nel prevenire patologie neurodegenerative e l'**oleocantale**, con effetti antinfiammatori e antiossidanti simili alle azioni dell'ibuprofene utile a ridurre la gravità di diverse malattie infiammatorie croniche.

Pertanto, un olio EVO di qualità, impiegato quotidianamente e soprattutto a crudo, può costituire una scelta consapevole per tutti coloro che desiderano prevenire alcune patologie e migliorare il proprio stato di salute generale





La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

NDALE da "NONNO LINO"

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

Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821 www.lacar2norcineria.it



a cura del Dott. **Antonio Colasanti**

IN SALUTE



Aiutiamo la mente

Per svolgere al meglio tutte le funzioni mentali, c'è bisogno di prontezza e molti fattori la possono influenzare.

Per periodi di studio intenso c'è la necessità di mantenere alta la concentrazione per diverse ore, spesso associata a mancanza di sonno e a una alimentazione non equilibrata, tutto ciò contribuisce ad una riduzione di memoria e delle capacità cognitive.

Stress e sovraccarico mentale, provocato da mille impegni quotidiani, può comportare un deterioramento della memoria, a causa della iperproduzione di cortisolo, un ormone dello stress. Surplus di lavoro intellettuale e la continua sollecitazione delle cellule cerebrali, provocano infiammazione cronica e perdita dell'integrità della membrana, con ripercussioni negative sulle capacità mnemoniche.

Con l'avanzare dell'età in genere intorno ai 65 anni, inizia il declino cognitivo causato da un rallentamento neuronale, provocando una maggiore difficoltà nel metabolizzare i nutrienti utili al benessere cerebrale.

In natura abbiamo soluzioni per ritrovare prontezza mentale memoria e concentrazione.

La bacopa monnieri: è una pianta indiana che inibisce l'attività della acetilcolinesterasi, conservando i livelli di acetilcolina. Aiuta a riparare i neuroni danneggiati, rafforzando gli impulsi nervosi al cervello, aumentando la reattività mentale.

Ashwa ganda: è una pianta indiana, conosciuta come ginseng indiano. Agisce come tonico per la stanchezza mentale favorisce il benessere mentale

e promuove la funzione cognitiva, migliorando la memoria.

Colina: nutriente essenziale per il cervello, migliora le connessioni neuronali favorendo la concentrazione, preserva la normale funzione cognitiva con l'avanzare dell'età.

La Fosfatidilserina: ricostruisce e fortifica le membrane delle cellule cerebrali, potenziando la memoria a breve e lungo termine, migliora la capacità di apprendimento e di concentrazione, migliora lo stress mentale.

Di questi preparati possiamo avere le compresse o la tintura.

1 capsula mattina e pomeriggio oppure 20 gocce 2 volte al giorno per 2 mesi.

Buon benessere mentale in corpo sano.



PARAFARMACEUTICI S.p.A.

**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



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

Fumanti, gustose e ... benefiche

Le tisane dell'inverno, calde da sorseggiare per apportare al nostro organismo tutte le virtù delle piante officinali.

È arrivato il freddo, quello gelido, che fa sognare i caldi camini accesi e scoppiettanti. E accanto a un bel libro, magari una chiacchiera con una amica o accanto ai nipoti che giocano o prima di andare a letto, una tazza di infuso caldo è davvero ideale. Ecco alcune proposte indicate per la stagione fredda.

Una a base di timo, noto per le sue proprietà antivirali. Ma non solo: è indicato anche in caso di tosse, per lenire i fastidi della gola. Ovviamente non sostituisce le cure, ma può essere di conforto. È noto anche per essere un alleato dell'umore.

Una seconda tisana è, invece, utile per conciliare il sonno e me l'ha suggerita il dottor Antonio Colasanti, esperto di fitoterapia. È gustosa e rilassante.

Sorsi di benessere per tutti.

Dolce sonno



Ingredienti

Fiori d'arancio, 20 g, Passiflora, 20 g, Biancospino, 20 g
Melissa, 20 g, Tiglio, 20 g

Procedimento

Dal vostro erborista di fiducia fatevi preparare una miscela con gli ingredienti sopracitati. Mettete a bollire una tazza di acqua, circa 250 ml. Appena raggiungerà il bollore spegnete il fuoco e unite un mezzo cucchiaino di questo mix di erbe naturali. Coprite e lasciate in infusione per 10-15 minuti. Potete dolcificare con una punta di miele di tiglio, che concilia il sonno.

Qualche informazione in più sugli ingredienti:

Fiori d'arancio: aiutano in modo naturale a placare gli stati ansiosi, quindi favoriscono anche il sonno.

Tiglio: ha una azione sedativa, favorisce il rilassamento e contrasta gli stati ansiosi.

Melissa: aiuta a calmare il nervosismo muscolare, un miorilassante naturale.

Passiflora: calmante e favorisce il fisiologico riposo notturno.

Tisana antivirale al timo



Procedimento e proprietà:

In un pentolino con 200 ml acqua bollente unite un cucchiaino di timo e una fetta di limone non trattato. Se gradito potete dolcificare con miele al timo o ai fiori di arancio. In alternativa potete unire all'acqua in ebollizione della scorza di arancia per profumare l'acqua.

Il timo è ideale alla sera, quando magari ci sentiamo un po' costipati. Aiuta, infatti, a contrastare la tosse e i fastidi alla gola. Non solo: aiuta a digerire e ha proprietà carminative.



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

COME ALIMENTARSI



L'alimentazione nella stagione invernale

Con l'arrivo dell'inverno il nostro organismo deve fronteggiare le basse temperature che mettono a dura prova il sistema immunitario. Innanzitutto, noi avvertiamo il freddo attraverso dei termorecettori cutanei: essi percepiscono le variazioni di temperatura all'esterno e innescano la risposta a livello organico, mantenendo costante la temperatura corporea a seconda se fa caldo o fa freddo.

Scegliendo dei cibi caldi, produciamo più energia e ciò si traduce in un innalzamento della temperatura interna del corpo.

In inverno di solito tendiamo a mangiare di più. E' infatti raccomandato aumentare leggermente l'apporto calorico giornaliero, scegliendo dei cibi proteici con poche calorie come pesce, carne bianca, legumi. Nel contempo bisogna prestare attenzione che le calorie assunte non derivino dai grassi, che determinerebbero aumento del peso corporeo. Inoltre, bisogna scegliere degli alimenti che rafforzino le difese immunitarie dell'organismo come la frutta e la verdura, poiché sono ricchi di vitamine e sali minerali.

In generale la dieta deve essere varia ed equilibrata e devono essere consumati sempre tutti i gruppi alimentari: legumi (contengono ferro), frutta (agrumi e kiwi che contengono una percentuale altissima di vitamina C), crucifere (broccoli, ecc., ricchi di vitamina C e carotenoidi), frutta secca (che contiene lo zinco), yogurt (i probiotici regolano la flora intestinale, proteggendoci dalle infezioni), acqua, tè e minestre che forniscono all'organismo la giusta idratazione anche in inverno. I cereali, abbinati ai legumi, rappresentano un piatto caldo oltre ad essere completi da un punto di vista nutrizionale.

La carne, il pesce e le uova sono tutti alimenti

proteici capaci di attivare la termogenesi, ossia la produzione di calore, e contrastare il freddo dell'inverno. Sono da privilegiare le carni bianche e il pesce azzurro poiché meno ricchi di grassi.

I dolci devono essere sempre mangiati con moderazione per tenere a bada il peso, ma anche perché gli zuccheri hanno un basso potere termogenico.

L'alcol è da evitare poiché, dopo un'iniziale vasodilatazione che determina una sensazione di calore, si ha la vasocostrizione che induce molto freddo.

Le spezie come cannella, curcuma, zenzero e peperoncino aiutano ad aumentare la temperatura corporea, stimolando il metabolismo.

Inoltre, l'esercizio fisico praticato in inverno aiuta a tenere attivo il metabolismo e a migliorare la circolazione, aspetti fondamentali per mantenere una corretta termoregolazione e accusare di meno il freddo.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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

Il Bombardino

APERITIVANDO IN CITTÀ

È uno dei cocktail invernali più conosciuti ed è apprezzato (soprattutto dai turisti in alta montagna): ecco come preparare il bombardino!

Ingredienti e dosi:

- 5 tuorli
- 60 g di zucchero
- 2 cucchiaini di whiskey
- rum o brandy
- 50 g di panna
- panna montata q.b.

Come preparare il cocktail

Sambuca Fusion

Versate i tuorli all'interno di una terrina, aggiungete lo zucchero e lavorateli con la frusta in modo da ottenere un composto bello spumoso.

Versate la crema all'interno di una terrina adatta alla cottura a bagnomaria, mettete sul fuoco e fate cuocere senza però far bollire l'acqua. Mescolate continuamente con una frusta in modo da ottenere uno zabaione gonfio e spumoso.

Dopo 3-4 minuti spegnete il fuoco, aggiungete la panna e



mescolate bene.

Successivamente aggiungete il whisky, mescolate e distribuite il tutto nei bicchierini da liquore.

Completate il tutto con un ciuffetto

di panna montata.

In alternativa, preparate il bombardino con il Vov, il liquore che trovate in commercio: sarà molto più veloce!





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



Il cavolo

Il cavolo è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle brassicacee dette anche crucifere poiché i fiori hanno 4 petali ed hanno la forma di una croce.

Il nome deriva dal latino 'caulis'.

È una pianta biennale e la porzione che noi mangiamo si chiama corimbo o palla.

Ci sono svariate tipologie di cavolo appartenenti alla specie brassica oleracea e soprattutto anche diversi colori che può assumere il corimbo stesso.

Abbiamo almeno 10 tipologie di cavoli potenzialmente disponibili sulle nostre tavole:

Cavolo nero, Cavolfiore (bianco, verde, giallo o viola), Cavolo broccolo (detto romanesco), Cavolo cappuccio (verde e viola), Verza, Cavolo Broccolo, Cavolo di Bruxelles, Cavolo rapa, Cavolo cinese

La coltivazione del cavolo può venire su tutta la penisola tenendo presente alcuni accorgimenti:

attenzione alle forti gelate e al caldo eccessivo poiché questa pianta gradisce un clima fresco e soprattutto una buona disponibilità di acqua;

il trapianto avviene generalmente in estate per una raccolta autunno invernale.

Molti aneddoti e detti popolari riportano il vocabolo cavolo, spesso in modo denigratorio, poiché è sempre stato un "frutto" di basso valore.

'Non capire un cavolo'

'I cavoli sono sempre in mezzo'

'Ottimo il cavolo! Disse quello che mangiava l'arrosto'

'Starci come i cavoli a merenda'

Peccato, poiché a livello nutrizionale i cavoli sono un vero toccasana poiché ricchissimi di vitamina c e di antiossidanti.

Inoltre recenti studi confermano che un consumo costante di cavoli porta ad una riduzione dei tumori grazie ad alcuni composti solforati che contengono.

In medicina nell'antichità venivano usati in larga scala per la cura di diverse patologie.

Per il loro ricco contenuto in vitamina c (la cui mancata assunzione portava lo scorbut e a morte certa) e per il loro basso costo, gli antichi viaggiatori usavano farne scorta e consumarli sulle navi durante le traversate.

Tale pianta può essere coltivata in tutti i nostri orti, tenendo presente però che fa da natrice a molti bruchi, i quali sono delle larve di lepidotteri molto dannosi che possono portare addirittura alla morte della pianta se non opportunamente trattata.

Generalmente preferisce i terreni freschi e ben drenati ricchi di sostanza organica e con buona disponibilità idrica.

In cucina possiamo trovare degli strepitosi piatti con i cavoli, sia in un gustoso primo, oppure in un ottimo secondo o contorno.

Da non disprezzare nemmeno come antipasto.

Buona degustazione.

Timballini paglia e fieno con broccoli e taleggio

di Assunta Pecorelli

Ottimo e sfizioso primo piatto, ricco di gusto e di profumi

Volete stupire con un primo piatto gustoso e particolare ma non avete molto tempo da dedicare ai fornelli? Ebbene, con questi timballini paglia e fieno con broccoli e taleggio ora avete la soluzione per soddisfare i vostri desideri!

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g Pasta tipo Tagliatelle paglia e fieno
- 500 g Broccoli
- 150 g Taleggio
- 2 Uova
- 80 g Panna Fresca
- 60 g Burro
- q.b. Pangrattato
- q.b. Sale
- q.b. Pepe

Procedimento

Ripulite i broccoli dagli scarti, lavateli e riduceteli in cimette. Lessateli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolateli e lasciateli sgocciolare bene.

Mettete una padella sul fuoco con 30 g di burro, unite i broccoli, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto.

Lessate le tagliatelle e scolatele al dente. Versatele nella padella con i broccoli e, a fuoco spento, mescolate fino ad amalgamare bene.

In una ciotola, battete le uova con la panna e un pizzico di sale, unite le tagliatelle insaporite con i broccoli e 100 g di taleggio tagliato a dadini.

Mescolate e distribuitele in stampini monouso imburrati e spolverati con il pane grattugiato.

Ricoprite i tortini con il taleggio rimasto e qualche fiocchetto di burro.

Trasferite in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti.





a cura di **Marco Mirone**



“Tu Honey” il miele Cileno

Questa è una storia che ha inizio tanto, tanto tempo fa, in un luogo lontano, perduto tra le **Ande** e l'**Oceano Pacifico**, in una terra selvaggia, dove natura e vegetazione fanno da padrone. Dove la vicina Patagonia porta con sé gli inverni freddi, le coste riscaldano le miti primavere. Ma non è una terra ostile, anzi, è un posto dove le giornate trascorrono con tranquillità, le persone amano stare insieme, sanno che la condivisione è il miglior mezzo per una vita migliore, più serena.

È un racconto che parte quando la comunicazione a distanza era affidata ancora a carta e penna, le ricerche erano roba da biblioteca e i concetti di “green” o “eco friendly” erano **ante litteram**. Parla di amore, per i propri cari, per la propria terra, su come ci si guadagna da vivere, con disciplina, nel rispetto di chiunque.

Come tutte le buone storie che si rispettino anche questa ha un suo protagonista, un **umile ragazzo** che da due anni ha deciso di valorizzare il lavoro decennale della sua famiglia, ringiovanendo e rinnovando ciò che era stato costruito prima che lui nascesse e spinto dalla voglia di dire la sua e dare un vero impatto positivo per il suo paese e per il mondo. **Victor** è un ragazzo di 26 anni proveniente da **Mostazal**, un piccolo paese perso tra le montagne a sud della capitale **Santiago de Chile**. Proprio qui

inizia a studiare business management, ma la vera svolta arriva dopo l'esperienza di intercambio di studi in Spagna: capisce la vera importanza che viene dato al lavoro delle api e su come i suoi studi si possano applicare a ciò che lo circonda.

Così una volta tornato in Cile decide di fondare **TuHoney**, un ‘brand’ che valorizzi l’eccezionale prodotto con cui da sempre è cresciuto. **El Tito**, nome con cui di solito chiamano affettuosamente il papà, ha un allevamento di api e produce miele di qualità superiore da generazioni, grazie alla biodiversità che offrono i boschi nativi della zona. La loro maniera di lavorare è rimasta quella di un tempo, il loro prodotto è completamente **autotono**: prendono gli alveari direttamente dai boschi che li circondano e da questi estraggono solo il miele, le api non vengono private né del polline né della pappa reale, per la loro salute e per rispettare il loro naturale ciclo di vita. Gli alveari quindi saranno più forti, le api avranno meno probabilità di morire prematuramente e la loro produzione di miele sarà maggiore. La caratteristica che rende davvero speciale questo miele è chiaramente il fiore da dove si estrae il nettare; infatti il **Quillay** è una varietà che cresce solo nella zona centrale del Cile, da cui si ottiene un miele di color ambra scuro, molto simile al caffè, le proprietà e i benefici per la

salute che presenta sono svariati: è un miele ricco di antiossidanti, ritarda e previene l'invecchiamento cellulare, aiuta a combattere i radicali liberi conseguenza dell'esposizione ai raggi UV, nonché regalare energia rapida e immediata.

Un aiuto poderoso per il sistema immunitario, un superalimento.

Inoltre un prodotto libero da qualsiasi pesticida e agrochimico, risultando così naturale al 100%. Il suo sapore tende a quello del caramello e la caratteristica principale è la sua dolcezza. Ciò che quindi Victor vuole apportare ad un prodotto qualitativamente non migliorabile, è la maniera di intendere il commercio ai tempi d'oggi. Siccome per anni l'unica maniera di vendere il loro prodotto è stata solo quella all'ingrosso: grandi imprese comprano tonnellate di miele, ponendo un marchio proprio e non riconoscendo i meriti del produttore, tutto ciò a prezzi sottomercato.

TuHoney si differenzia nel mercato cileno nella forma di come arrivare alle persone, preoccuparsi di come la gente si alimenta. Da un anno hanno iniziato a effettuare vendita al dettaglio per il 30% della loro produzione, il loro obiettivo è quello di arrivare al 100% in due anni. Al momento consegnano nelle 5 città limitrofe, solo in bicicletta, in contenitori da 250, 500 e 1000 ml ed il progetto principale è quello



di portare il loro incredibile miele di Quillay anche in Europa. Pensare solo che dal 2013 al 2021 il consumo di miele pro capite è aumentato del 319%, sintomo che la popolazione ha iniziato a pretendere di conoscere come e da dove vengono gli alimenti che poi arrivano sulla propria tavola. Scoprire belle storie ci lascia conoscere inevitabilmente anche l'altra faccia della medaglia, infatti se da una parte ci sono persone davvero interessate alla natura che ci circonda e al benessere della nostra comunità, dall'altra la realtà dei fatti ci insegna come nel presente tutto il nostro intorno stia soffrendo. Alcune varietà di api non riescono più a impollinare, altre devono svegliarsi prima dal loro letargo in risposta al cambiamento climatico e non trovandosi in un momento adatto per l'impollinazione sono costrette a mordere le foglie delle piante in determinati punti per farle fiorire prima, data la mancanza di polline. Vorremmo conoscere più storie come queste e che forse questi personaggi non debbano essere dei protagonisti, degli eroi, ma gente comune, normale e che la quotidianità sia preoccuparsi dell'altro e di ciò che ci circonda, partendo da noi stessi e nella maniera in cui ci alimentiamo nel rispetto della natura che ci offre i suoi frutti.

Contatti:

- IG @tuhoney.cl
- Email tuhoney.chile@gmail.com





www.caffecampetelli.com



Via S. Luca, 101
Guarcino (FR)
T. 0775.46 281

Il percorso del Gusto

ALATRI

1. IL GIARDINO DEI MANDORLI - Via Salita Casette, 26 - Tel. 347 1745424

2. AGRITURISMO IL FAVOGOLOSO - Via Monte Capraro, 5 - Tel. 329 188 5616

ALVITO

3. AGRITURISMO CERERE - Via Valle Rio, 42 - Tel. 0776 509110

ANAGNI

4. L'OASI - Via Ponte Spallato Fosso del Lupo - Tel. 0775 768073

ARCE

5. AZIENDA AGRICOLA BIODINAMICA PALAZZO TRONCONI CANTINA&OSTERIA - Località Tramonti - Tel. 0776 539678

ATINA

6. LE CANNARDIZIE - Piazza Garibaldi - Tel. 0776 609297

7. IL VICOLO - Via Planca - Tel. 0776 628058

AUSONIA

8. TONY E IL MARE - S.s. Cassino- Ausonia km 20.600 - Tel. 0776 953000

BOVILLE ERNICA

9. FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo - Tel. 389 5807507

CASSINO

10. CUOCARINA - Viale Dante, 138 - Tel. 379 2185490

11. BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via

Cerro Antico, 3 - Tel. 328 9383705

FIUGGI

12. TAVERNA DEL CASTELLO - Via del Soldato Ignoto, 9 - Tel. 347 3466202

FROSINONE

13. UMAMI - Via Marco Minghetti - Tel. 0775 1894351

14. AL PEPE ROSA - Via Maccari - Tel. 0775 961342

15. SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A. Ciamarra, 213 - Tel. 0775 1887327

16. HOSTERIA VOLSCI - Viale Volsci 172 - Tel. 0775 1521463

17. IL GUSTO IN PIAZZA - Via Tiburtina, 335 - Tel. 0775 1895550

FUMONE

18. RISTORANTE LA ROKKA - Piazza Porta Romana, 1 - Tel. 0775 49690

GUARCINO

19. GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144

ISOLA DEL LIRI

20. LUPPOLO E FARINA - Via Pò, 6 - Tel. 351 6375422

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

21. LE FARINE DI UN TEMPO - Via Anitrella - Tel. 348380892

PATRICA

22. HOTEL IRIS - RISTORANTE "DA TOMMASO - SP11, 33 - Tel. 0775 294475

polSELLi

#naturalisbetter

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



PONTECORVO

23. IL BORGO - Via Roma, 62 -
 Tel. 0776 742250

SERRONE

24. RISTORANTE BELSITO - Via delle
 Rimembranze - Tel. 0775 523106

SORA

25. PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348
 3115930

VEROLI

26. SORA LOCÌ - Piazza Palestrina, 3 - Tel.
 0775 238701

27. DOMUS HERNICA - Via Giovanni
 Sulpicio - Tel. 0775 236047

28. MASTRO GEPPETTO - Via S.
 Francesca, 10 - Tel. 0775 883264

29. FORNO BALDASSARRA - Via Vado
 Amaseno, 26 - Tel. 0775 863158



Passione e Qualità



D. F. G. Srl

Via Camminate, 64 - 03030 Posta Fibreno (FR)
Telefono (+39) 333 15 18 098 - www.dfgocce.com

