

CIOCIARIA & CUCINA excellence

Ph. Federico Calvani

I 10 itinerari più
romantici della
Ciociaria
di Ilenia Carnevale

Gianluigi Erme,
ambasciatore della
cucina italiana nel mondo
di Alfio Mirone

Se partissimo dal
turismo
sostenibile?
di Maria Mandarelli



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

LO CHEF CIOCIARO GIANLUIGI ERME AMBASCIATORE DELLA CUCINA ITALIANA NEL MONDO IN CILE



La rassegna si è affermata come uno dei pilastri della strategia di internazionalizzazione del **Made in Italy** tracciata nel Patto per l'Export.

Dedicandosi alla promozione sia dei prodotti agroalimentari italiani, che sulla dieta mediterranea, modello di stile di vita sana e sostenibile

Ma è il nostro **Chef Gianluigi Erme** l'attore protagonista in questa VI edizione, che con i suoi piatti è riuscito a valorizzare ulteriormente il nostro cibo e la nostra tradizione.

La kermesse si è svolta in cinque giorni: dal 22 al 26 novembre, insieme all'**Ambasciata d'Italia**, l'**agenzia ICE di Santiago** e l'**Istituto Italiano di Cultura**, si è organizzato una serie di eventi sotto l'egida "**Gastronomia Sostenibile e Dieta Mediterranea**" per far conoscere al pubblico cileno i principali aspetti della cucina italiana e gli innumerevoli benefici della **Dieta Mediterranea**.

Si è aperta lunedì 22 novembre con un video di presentazione del **Future Food Institute** attraverso la sua presidente, **Sara Roversi**.

Martedì, lo **Chef Gianluigi Erme** realizza una cena basata su "**Degustazioni italiane**" presso l'**Hotel Noi di Santiago**, per tutti i principali **opinion leader** cileni del settore gastronomico. E' lo stesso **Chef**, il giorno successivo nella residenza dell'Ambasciatore in Cile **Mauro Battocchi**, ad essere l'artefice della cena di rappresentanza con un sofisticato menù pieno di sapori mediterranei.

Con un webinar organizzato dalla **Pontificia Universidad Catolica de Chile**, il 25 novembre è stata una giornata dedicata al dibattito scientifico, in collaborazione con l'Ambasciata d'Italia sul tema "**Dieta Mediterranea e benessere psicologico**" e alla realizzazione di un **cooking show** nella scuola di gastronomia del DUOC UC di Santiago.



Ma chi è lo Chef
Gianluigi Erme

Classe '88, diplomatosi in una delle scuole alberghiere più prestigiose l'**IPSSAR Michelangelo Buonarroti di Fiuggi** in provincia di Frosinone nel 2005 e grazie alle sue enormi capacità comincia sin da subito la carriera professionale. Dapprima, sempre a Fiuggi, al "Silvia Splendid Hotels" ***** e successivamente al "Palazzo della Fonte" *****

Trasferitosi a Londra, confermando le sue grandi doti culinarie per tutti e quattro gli anni di permanenza nella capitale, compie il salto professionale andando a lavorare dallo Chef Martin Berasategui al Ristorante Lasarte tre Stelle Michelin a Barcellona con la mansione di Demi chef de partie. Vive nella capitale della Catalogna per circa tre anni. Qui vive una grande crescita professionale che lo porta da subito in Portogallo al Vila Joya, 2 Michelin star come Chef de partie, fino allo scorso anno come **Executive Sous Chef** al Andana Resort ***** L di Enrico Bartolini 1 stella Michelin.

La settimana della **Cucina Italiana nel Mondo** è terminata il 26 novembre in concomitanza con la giornata mondiale dell'Olio d'Oliva. Lo **Chef** conclude con una Masterclass sulla dieta mediterranea e biodiversità dell'olio d'oliva, davanti ad un pubblico di circa 100 alunni e trasmesso in streaming sul canale youtube del DUOC UC al seguente link:
https://youtu.be/vjDbdJg_q2Y

Per tutti i lettori di Ciociaria&Cucina Excellence Gianluigi propone le ricette che lo hanno reso protagonista in questa VI edizione della Cucina Italiana nel Mondo in Cile i "Tortelli ripieni di Ossobuco servito con Consommé di Pollo e Zafferano".



Tortelli ripieni di Ossobuco servito con Consommé di Pollo e Zafferano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Per la pasta all'uovo:
- Farina "00" 1 kg
- Tuorlo d'uovo fresco 800 gr.
- Sale 40 gr.
- Olio extravergine d'oliva 20 gr.

Per il ripieno dei tortelli

- Ossobuco alla milanese 600 gr.
- Parmigiano reggiano "grattugiato" q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per il consommé di pollo allo zafferano

- Brodo di pollo 6 Lt /filtrato e ridotto a 2 Lt
- Zafferano "pistilli" 6 gr.

PROCEDIMENTO

Procedimento per la pasta all'uovo

Miscelare tutti gli ingredienti nella planetaria allestita con il "gancio" al fine di ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettere l'impasto sottovuoto e far riposare in frigorifero per 12 ore.

Procedimento per il ripieno dei tortelli

Una volta che gli ossobuchi sono pronti, recuperare il midollo e passare la carne nel tritacarne con le sue verdure di cottura e la propria salsa. Ancora tiepidi condire con sale, pepe e parmigiano reggiano grattugiato. Farli raffreddare e far riposare il ripieno per 12 ore in frigo.

Procedimento per il consommé di pollo infusione allo zafferano

Chiarificare il brodo di pollo ridotto con il bianco d'uovo, filtrarlo con etamina, portarlo alla temperatura di 40/60 gradi e infusionarlo con i pistilli zafferano.

Montaggio piatto

Predisporre 5 Tortelli su fondina e aggiungere 150 gr. di consommé.



Tuorlo d'uovo
in Olio di
cottura con
Spuma di
Salsa di
Pomodoro
calda e Pane
all'Aglio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Tuorli 4
- Olio di girasole 200 gr.
- Salsa di pomodoro 600 gr.
- Mollica di Pane 200 gr.
- Mayonese all'aglio 100 gr.
- Aglio q.b.
- Sale q.b.
- Pro espuma calda 40 gr.

Pesce “Congrio” Lardellato con Carciofi e salsa al nero di Seppia

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- Pesce “Congrio” oppure “merluzzo” 600 gr.
- Lardo di colonnata a fettine sottilissime 600 gr.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine q.b.

Carciofi per “crema” 10 n.

Carciofi alla “romana” 4 n.

Carciofi “fritti” a lamine sottili 2 n.

•

Salsa al nero di seppia

- Cipolla a julienne 250 gr.
- Olio extravergine 50 gr.
- Peperone Verde 30 gr.
- Salsa di Pomodoro 50 gr.
- Vino bianco 50 gr.
- Fumetto di pesce ridotto 500 gr.
- Nero di seppia fresco 50 gr.
- Ritagli di Seppia e Calamari 75 gr.

PROCEDIMENTO

Procedimento per il Pesce lardellato

Squamare e eviscerare il pesce. Sfilettare avvolgerlo con il lardo e condirlo. Cuocere avvolto nella pellicola a 52 gradi a vapore per 6 minuti. Terminarlo in forno per altri 4 minuti circa a 200 gradi prima di completare il piatto.

Procedimento per le varie preparazione dei carciofi

Carciofi per la crema

Pulire i carciofi, cuocerli in acqua salata e frullarli da caldo con un pochino di acqua di cottura. Passarli a chinois fino.

Carciofi alla romana una volta pronti lasciarli raffreddare con il proprio liquido di cottura.

Carciofi fritti: pulire, tagliare i carciofi a lamina e friggere a una temperatura di 140/160 gradi finché non sono dorati.

Procedimento per la Salsa al nero di seppia

Saltare a fuoco vivo i ritagli di seppia e tenerli da parte. Nella stessa pentola fare stufare le verdure e aggiungere i tentacoli. Sfumare con il vino bianco e la salsa di Pomodoro. Bagnare con il fumetto e cominciare a cuocere aggiungendo il nero, cuocendo ancora per 15 minuti. Mixare il tutto e filtrare.

Montaggio piatto

Fare sul fondo del piatto piano uno specchio con la crema di carciofi, dripping con la salsa al nero di seppia. Disporre il carciofo alla romana sulla destra del piatto, sulla sinistra posizionare il pesce e sopra disporre le lamine di carciofi fritti.

PROCEDIMENTO

Aprire le uova estraendo solo il tuorlo, metterlo nell'apposito contenitore immerso nell'olio di semi di girasole. infornare a 63 gradi a vapore per 7 minuti.

Scaldare la salsa pomodoro e mixarla con la pro espuma per 5 minuti; riempire il sifone e caricarlo con 2 cariche di gas e metterlo a bagnomaria a 70 gradi.

Far soffriggere l'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, saltare la mollica di pane fino a renderla dorata, continuare in forno a 120 gradi per 40 minuti fino a renderla croccante.

Montaggio piatto

Prendere una tazza da Té fare un punto sul fondo di mayonese all'aglio, mettere il tuorlo dell'uovo e coprire con la spuma di pomodoro, finire con tre crostini di pane.

Si consiglia di mangiarlo dal basso verso l'alto.



MENU SAN VALENTINO **10**



I PERCORSI DELLA CIOCIARIA **14**



VIAGGIANDO CON GUSTO **22**



NATURA IN CAMMINO **30**



AGGIUNGI UN (OP) POSTO A TAVOLA **34**



DONNE IN CANTINA **50**



OLIO, IL GUSTO DEL SAPERE **60**

TAPPEZZERIA Venturi Roberto



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

Anno 7 - N. 2 - FEBBRAIO 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. 0775.189.37.78 - 377.480.85.60

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

Grazie a tutte le aziende che credendo nel nostro territorio ci permettono di continuare a mantenere il nostro Magazine in formato **CARTACEO** anche per il 2022

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



CONFAGRICOLTURA GUARDA AL FUTURO



La neo costituita associazione delle imprenditrici agricole Confagricoltura Donna Frosinone si sta distinguendo per la sua dinamicità. Dalla sua nascita di fine ottobre dello scorso anno, sono già molte le iniziative a cui ha preso parte.

La più altisonante è l'evento di beneficenza con la vendita delle **"Clementine Antiviolenza"**, promosso dalla medesima Associazione Confagricoltura Donna Nazionale e realizzato dalle imprenditrici agricole della provincia di Frosinone associate a Confagricoltura Frosinone per volontà della **Presidente Alessandra Atorino**, in collaborazione con il **Presidente Confagricoltura Frosinone Vincenzo Del Greco Spezza**.

In particolare le aziende agricole:

Ditta **Atorino Alessandra** di Giuliano di Roma, conduce coltivazioni e alleva bovini da carne allo stato brado metodo grass-fed con vendita diretta; **Pagliuca Silvia** di Alatri conduce l'Olivicoltura con produzione di olio E.V.O.; **Caseificio Orietta Petriglia** di Alatri, alleva ovini di razza Laucana e Sarda, trasformando il latte in formaggi freschi e stagionati; **L'Agriturismo "Al Varco d'oro"** di Giuliano di Roma, con coltivazione biologica di grano trasformato direttamente in farina e pasta, offre ristoro e ospitalità; **L'Agrimacelleria Monti** e Cori di Acuto, produce olio e alleva bovini e suini con vendita diretta della carne; **Farm of The future** di **Cristina Arduini** a Frosinone, produce orticole e alleva bovini e suini con vendita diretta dei prodotti; **Rita Bartolomucci** dell'agriturismo Il Bosco a Pastena con Ristoro e fattoria didattica, produce

olio EVO; **Antonella Iannarilli** a Veroli, conduce l'allevamento ovino con Caseificio aziendale annesso; **Michela Scappaticci** dell'agriturismo "La Montagnola" con allevamento di animali a base corte a Santopadre e vendita diretta; **Stefania Di Stefano** conduce coltivazioni agricole e da frutto a Broccostella; **Vincenzina Cirelli** a Pescosolido, coltiva con metodo biologico orticole e da frutto trasformandole in conserve, produce olio EVO con vendita diretta.

Le donne imprenditrici di Confagricoltura Frosinone **con la loro versatilità**, possono coniugare in agricoltura il **profitto**, con la **produzione** di un cibo di qualità **sostenibile** e accessibile a tutti, garantendo gusto e salute - un binomio, in assoluto, vincente.

Le iniziative a cui partecipiamo - ha spiegato il Presidente Alessandra Atorino - assumono un valore di grande rilievo perché è attraverso loro che riusciamo a dare una vetrina al territorio attraverso il cibo. I prodotti delle aziende che aderiscono alla nostra associazione sono di qualità davvero eccelsa".

"Forza, coraggio, tenacia, intuizione e creatività femminile come quella della **Bellis Perennis**, simbolo della consulta provinciale di Confagricoltura Donna Frosinone, che è sempre nei prati sia con la pioggia che col freddo e ancora con il sole e la calura estiva, con la sua corolla aperta di giorno e rivolta sempre al cielo.

Alle donne diciamo di continuare a coltivare sempre con maggior passione ogni propria attività".

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



a cura della Chef Cristina Todaro

Ostrica con salsa mela verde



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 Ostriche Francesi
- 1 mela Granny Smith
- 1 vasetto di Yogurt Greco
- 1 Limone

PROCEDIMENTO

Aprire le Ostriche con apposito accessorio e raccogliere il succo interno in un contenitore, filtrarlo e metterlo da parte. Dopo aver pulito accuratamente le Ostriche da eventuali residui nella conchiglia, versare il liquido filtrato.

Possiamo degustarle al naturale o accompagnarle con questa salsa molto rinfrescante e sgrassante. Sbucciare le mele, tagliarle grossolanamente e metterle in un frullatore insieme allo yogurt, un pò di olio di oliva e un quarto di limone spremuto. Frullare per bene, solo così otterremo una salsina molto gustosa.

Caciovo con alici su crema di broccolo barese

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per il Caciovo

- 150g di Pane ammorbidito in acqua e strizzato
- 200g di alici deliscate, 100g di ricotta di mucca
- 25g di grana grattugiato, un uovo, Buccia di un limone
- Olio evo, Sale, Pepe, Olio di semi di Girasole
- Farina, Uovo, Pan grattato

Per la Crema

- ½ kg di broccolo barese lessato con sale e raffreddato
- Olio Evo
- Mentuccia

PROCEDIMENTO

Tagliare grossolanamente le alici deliscate e trasferirle in padella con un filo d'olio d'oliva. Far saltare a fuoco vivo solo due minuti e spegnere. In una boudelle versare le alici ed unire tutti gli altri ingredienti, escludendo quelli per la panatura.

Preparare tre ciotole, una con la farina, una con l'uovo sbattuto e uno con il pan grattato.

Nel frattempo mettere sul fuoco un tegame con l'olio di semi e portare a 170°. Formare delle palline grandi quanto un'ovolina, versarle prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pan grattato.

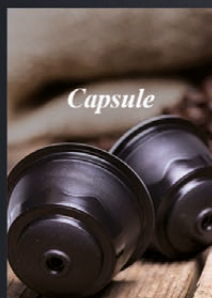
Friggere fino a doratura.

Preparare la salsa versando in un contenitore le cimette verdi dei broccoli con qualche fogliolina di mentuccia, olio evo e pepe e frullare con Minipimer.

Campetelli

CAFFE'

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

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



a cura della Chef Cristina Todaro

Un pacchero col cuore



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200g di Paccheri trafilata a bronzo a lenta essiccazione
- 200g di ricotta di Pecora
- 50g di Pecorino romano
- 50ml di latte
- 25g di Grana grattugiato
- 300g di Pesce spada fresco
- Qualche capperi
- Olive Itrane
- Polpa di pomodoro
- Olio Evo
- Aglio e Peperoncino
- Un'acciughina sott'olio
- Origano
- Buccia di Limone

Per la panatura

- Farina
- Uova
- Pangrattato
- Olio di semi di girasole

PROCEDIMENTO

Lessare i paccheri metà del tempo previsto per la loro cottura - scolare e lasciar raffreddare.

Preparare un composto con la ricotta, la metà del pecorino, pepe ed una grattugiata di bucce di limone.

Riempire i paccheri con il composto di ricotta.

Nel frattempo prepariamo il sugo.

In un tegame facciamo insaporire l'olio, l'aglio in camicia, i capperi dissalati (ben sciacquati) e l'acciughina.

Togliere l'aglio ed aggiungere la passata di pomodoro - far cuocere con moderazione dieci minuti e aggiungere il Pesce Spada precedentemente spellato e ridotto a cubetti.

Saltare 2 minuti insaporendo con un pò di origano.

Per la fondutina, scaldare il latte senza farlo bollire, togliere dal fuoco ed aggiungere 25g di pecorino e 25g di grana, con una frusta mescolare velocemente fino a far sciogliere i formaggi ed ottenere un composto cremoso.

Per la Panatura dei Paccheri, passarli nella farina, nell'uovo e nel pangrattato per poi Friggerli in abbondante olio di semi ad una temperatura intorno ai 170°.

Per l'impiattamento divertitevi a giocare con il loro sughetto di pesce spada e con la fondutina.

Buon Appetito



Polpo d'a-mare

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 400g di Polpo verace
- Sale
- Pepe
- Aglio
- Olio Evo
- Peperoncino
- Aceto di Vino
- 5 Patate medie
- Menta
- 10 Pomodorini datterino

PROCEDIMENTO

Mettere a cuocere il Polpo (se congelato direttamente in acqua bollente salata), lasciar cuocere 20-25 minuti e lasciar raffreddare nella sua acqua, scolare e pulirlo delle parti più nere.

Prendere una teglia e adagiare sulla carta da forno i pomodorini tagliati a metà; cospargerli di olio, sale, pepe, origano e poco zucchero. Cuocere in forno a 170° almeno 15-20 min.

Lessare le patate immergendole sin da subito nell'acqua fredda, portando ad ebollizione; pelarle e schiacciarle con lo schiacciapate e condirle con olio, sale, pepe e menta tritata.

Riprendere il polpo e passarlo velocemente in una padella molto calda con olio, aglio e peperoncino. Non appena inizia ad arrostito sfumare con un pò di aceto di vino.

Per l'impattamento utilizzare un coppapasta a cuore per le patate ed adagiarvi sopra il polpo arrostito con i pomodorini confit.



a cura di *Ilenia Carnevale*

Archeologa e Guida Turistica

f POIÈO-Servizi per i Beni Culturali

Info e contatti: 349.2603957

LA CIOCIARIA ROMANTICA. ECCO I 10 LUOGHI PER TRASCORRERE IL SAN VALENTINO



Ph Federico Calvani

Se volete sorprendere la persona che amate, perché non donarle l'emozione di un momento indimenticabile in Ciociaria da vivere insieme, a due passi da casa?

Con i suoi paesaggi mozzafiato, tra dolci colline, maestose montagne, borghi incantati, laghi ameni e corsi d'acqua, il territorio della provincia di Frosinone offre una miriade di luoghi suggestivi dove poter vivere un'esperienza indimenticabile con il proprio partner.

A tal proposito, ho selezionato per voi dieci tra le mete più romantiche della provincia di Frosinone. Se cercate il luogo più bello in cui pronunciare le parole d'amore che non siete ancora riusciti a dire, se volete trasformare il vostro partner nel protagonista di un romanzo d'altri tempi o di un film romantico, allora non vi resta che continuare la lettura e scegliere l'esperienza che più vi affascina. **Fiuggi:** Passeggiando mano nella mano con la vostra dolce metà nel centro storico di Fiuggi,



La Taverna
del Castello

Via Del Soldato Ignoto, 9 - 03014 Fiuggi - Tel. 347 346 6202
info@latavernadelcastello.it - www.ristorantefiuggi.it

LA
TAVERNA
DEL
CASTELLO






tra archi, piazzette e scalinate in pietra, non dovete assolutamente perdervi uno degli angoli più suggestivi del borgo. È il caratteristico vicolo “Baciadonne”, un passaggio così stretto che due persone che si trovino a percorrerlo insieme in direzione opposta, sono costrette a sfiorarsi e quasi a baciarsi. Un luogo molto romantico, che dicono porti fortuna agli innamorati!

Anagni: Il borgo medievale di Anagni, con i suoi vicoli, le mura, i palazzi storici e la vista sulle campagne circostanti è sicuramente un luogo ideale per trascorre un romantico San Valentino. Assolutamente da non perdere la visita alla misteriosa Casa Barnekow, recentemente restaurata, per rivivere la storia d'amore della bellissima Carolina Ascenzi, una delle più belle modelle anagnine e del barone svedese Alberto di Barnekow, che la ritrasse in alcuni dipinti e che qui si stabilì con lei, dopo averla sposata a metà Ottocento.

Lago di Canterno: È un piccolo lago di natura



carsica a circa 700 metri d'altitudine, che lambisce i territori di ben 5 comuni e cioè Ferentino, Fiuggi, Fumone, Trivigliano e Torre Cajetani. Circondato da prati verdissimi e colline boschive, è una delle mete preferite dagli innamorati grazie ai tramonti mozzafiato e all'atmosfera magica che riesce a regalare a chi passeggia lungo le sue rive, in compagnia del silenzio della natura.

Castro dei Volsci: Uno dei luoghi panoramici più famosi del Lazio si trova a Castro dei Volsci, noto con il nome di “Balcone della Ciociaria”. Vale la pena fare una passeggiata tra le stradine e le case in pietra del borgo che diede i natali all'attore Nino Manfredi, per raggiungere il punto più alto e suggestivo del centro storico. Non esitate a salire i gradini della Torre di San Pietro. Qui potrete ammirare un panorama che vi lascerà senza fiato tutto l'anno, non soltanto a San Valentino.

Isola del Liri: Due cascate che attraversano il centro storico, come in una fiaba. Siamo ad



Isola del Liri, dove il fiume si divide in due rami, chiudendo in un abbraccio le abitazioni e i vicoli del piccolo borgo incantato, dominato dal castello medievale dei Boncompagni. E presso la Cascata Grande, da pochi mesi, un artista ha posizionato un originalissimo cartello stradale, con l'«obbligo di baciarsi»: un invito da cogliere al volo!

Di sera l'atmosfera diventa particolarmente romantica: questo è il momento giusto per



*Com' era bello starsene seduti
sotto gli ulivi, appagati e felici di essere
insieme in quella specie
di paradiso terrestre*



**LA LOCANDA DEL
DITIRAMBO**
Ristorante



La Locanda del Ditiramboa

Via dell'Orologio, 11
Castro dei Volsci (FR)
T. 0775 662091 - 348 4037557

concedersi una deliziosa cena a lume di candela in uno dei caratteristici ristoranti affacciati sulla cascata, che viene illuminata da giochi di luci colorate appena il sole tramonta

Lago di Posta Fibreno: Sussurrarsi «ti amo», ammirando il tramonto sulle rive del lago di Posta



Fibreno non ha paragoni. Al calar del sole, infatti, le acque del lago regalano un'atmosfera quasi fiabesca, immersa tra le verdi montagne della Valle di Comino. Abbandonatevi alla dolcezza di un giro in bicicletta lungo le sponde del lago oppure ad una passeggiata rigenerante tra i sentieri sospesi sulle limpide acque, per ammirare la bellezza della piccola isola galleggiante, che si sposta al soffio del vento. E per il brindisi, neanche a dirlo, ordinate due calici di Cabernet DOC di Atina!

San Donato Val di Comino: Un borgo che è un vero e proprio labirinto di stradine e vicoletti pittoreschi, con eleganti palazzi e chiese. Romantica la passeggiata al tramonto lungo il Belvedere del Tracciolino, con la splendida veduta sulle Mainarde da una parte e sulla Valle di Comino dall'altra. Non a casa fa parte dei "Borghi più belli d'Italia" ed ha anche ricevuto la "Bandiera Arancione" del Touring Club Italiano per la sua ospitalità. È il luogo ideale se avete bisogno di staccare un po' la spina dal caos della città, insieme alla persona che amate.

Alvito: Ad Alvito, nel piccolo rione Castello, che domina la Valle di Comino troverete uno di quei



luoghi incantati, in cui la natura e le opere dell'uomo si fondono armoniosamente e sembrano creare lo

sfondo perfetto per una dichiarazione d'amore.

Dopo aver raggiunto la Piazzetta principale, inerpicatevi tra le rovine del Castello edificato dai duchi Cantelmo nel XIV secolo e salite sulla torre di difesa, dove vi aspetta una vista spettacolare. Troverete una panchina su cui sedervi e ascoltare il silenzio, ammirando le vette innevate e la verdeggianti vallata di fronte a voi: uno scenario quasi da cartolina. A questo punto, il panorama c'è, l'atmosfera pure... non vi resta che trovare le parole giuste.

Picinisco: Per gli amanti della letteratura, Picinisco è una tappa da non perdere assolutamente. Il suggestivo scenario delle Mainarde, con le cime imbiancate e i verdeggianti pascoli d'altura incantarono il celebre scrittore David Herbert Lawrence che qui trovò l'ispirazione per l'ultimo capitolo del suo romanzo "La ragazza perduta". Il piccolo borgo di Picinisco e la Valle di Comino sono lo sfondo della storia d'amore tra i due protagonisti, la giovane inglese Alvina e il suo Ciccio, un emigrante italiano e artista girovago. Fermatevi ad ammirare il tramonto mozzafiato sul Belvedere del centro storico, magari davanti ad un ricco aperitivo a base di formaggi tipici, brindando al vostro amore con due calici di Maturano.

Castrocielo: Se avete intenzione di dichiararvi proprio nel giorno della festa di San Valentino,



allora vi propongo di raggiungere un luogo incantato e quasi del tutto sconosciuto, a pochi passi dalla via Casilina nel territorio di Castrocielo. È il laghetto di Capo d'Acqua, alimentato da sorgenti zampillanti di acqua limpidissima e popolato da cigni e germani reali. Sulle sue sponde si trova la piccola chiesa della Madonna del Pianto: un paesaggio romantico, che sembra quasi uscire dalla tela di un pittore ... potrebbe essere la cornice perfetta per ricevere un bel «sì».

A questo punto, c'è solo l'imbarazzo della scelta. La Ciociaria è una terra d'amore: regalatevi un San Valentino da favola!

Paparò

R I S T O R A N T E

Il pesce appena pescato che ti invoglia ed emoziona, dal pesce azzurro ai crostacei, dal pesce crudo ai pesci tipici in linea con la stagionalità dei nostri mari. La nostra cantina, in perfetta simbiosi con la cucina, ti propone sempre etichette di vini nazionali e sempre all'altezza dell'occasione



Ristorante Paparò
Via Tombe - Località Carnello - Sora
Tel. 348 311 5930 • 340 3898618
chiuso il Lunedì e Martedì

Pappardella stracotto di coniglio, porcini e tartufo

A cura dello Chef Marcello Fella dell'Osteria Ficcanaso di San Donato Val di Comino



INGREDIENTI PER

5 PERSONE

- 500g di pappardelle all'uovo
- 300 g di coniglio macinato a punta di coltello
- 200g di funghi porcini
- 30 g di tartufo fresco
- 1 scalogno
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 300 ml di vino bianco
- Sale e zucchero
- Olio evo
- Timo

PROCEDIMENTO

Per cominciare lavare e tagliare tutte le verdure a brunoise (dadini piccolini). In una casseruola scottare il coniglio con poco olio EVO e sfumare con vino bianco e aggiungere 2 pizzichi di sale e 2 rametti di timo in infusione e cucinare per 10 minuti. In un'altra casseruola iniziare il soffritto delle verdure tagliate precedentemente, farle rosolare con un pizzico di zucchero così da esaltarne il sapore delle verdure. Appena dorate aggiungere il coniglio precedentemente scottato con tutti i suoi liquidi, far cuocere lentamente per 40 minuti.

Pulire e tagliare i porcini a julienne e soffriggerli in una padella con aglio e timo; una volta rosolati sfumare con poco vino bianco e aggiungere il tartufo a lamelle in infusione per 20 minuti.

Trascorso il tempo d'infusione dei funghi rimuovere l'aglio e aggiungere gli ultimi nello stracotto di coniglio e cucinare ancora per 10 minuti. Nel frattempo mettere sul fuoco una pentola con acqua salata e al bollore calare la pasta.

Passato il tempo di cottura mantecare la pasta con il ragù di coniglio e servire in fine con una grattata di tartufo fresco e un giro d'olio evo.

Buon appetito



FICCANASO

OSTERIA



WWW.OSTERIAFICCANASO.COM

“FIDARSI È BENE,
MANGIARE È MEGLIO”



SAN DONATO VAL DI COMINO - Piazza Carlo Coletti, 37
Tel: 376 062 4860 - WEBSITE: osteriaficcanaso@gmail.com



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

TOUR ROMANTICO NEI RISTORANTI DELLA CIOCIARIA

La Ciociaria non è soltanto un recipiente di bellezze storiche e ambientali ma di innumerevoli luoghi romantici che la nostra guida **Ilenia Carnevale** ci propone nelle pagine precedenti. Di questi itinerari romantici ne seguiranno altri, che inseriremo sul portale di www.ciociariaecucina.it.

Con questo tour romantico voglio proporvi alcuni dei migliori ristoranti dove festeggiare la festa degli innamorati.

Partiamo da **Fiuggi**, importante centro termale fin dai tempi del medioevo, le acque che sgorgano dalle sue sorgenti naturali, sono motivo di orgoglio e di vanto per tutta la Ciociaria.

Una passeggiata è obbligatoria lungo il **vicolo Baciadonne**, è talmente stretto che 2 persone sono costrette a baciarsi per passare. E abbracciati arriverete alla **Taverna del Castello**, incastonato tra i vicoletti del centro storico, in una splendida cornice del borgo medievale di Fiuggi. Una cucina legata alle tradizioni, la filosofia del Km 0 è il marchio di qualità del titolare Pierantonio, che crede fortemente nel comparto eno-turistico,



proponendo a tutti i suoi clienti piatti legati al territorio e alla stagionalità. Il calore e l'eleganza all'interno del locale sono l'ideale per organizzare una cena romantica.

Venire a **Fiuggi** vuol dire farsi avvolgere dalle coccole dei **Centri Benessere**. Come l'oasi del benessere nel centro di Fiuggi dell'**Hotel Argentina**, oppure nella Spa del **Silva Splendid** dove potrete godere dei benefici delle acque termali. Andare al centro benessere Heaven Spa, situato all'interno dell'**Hotel San Giorgio**, è un paradiso di benessere in cui ritemperare il corpo e la mente e per finire un luogo a cui sono molto legato al **Tangerine Spa** dell'**Hotel Ambasciatori**, 1000 mq. di wellness allo stato puro.

E poi come non passare da Giorgetto nel suo **Caffè Corso** nel centro di Fiuggi. Professionalità e cordialità sono la sua carta vincente. Nelle sale del piano superiore d'inverno e nei tavoli all'ombra degli alberi d'estate, i suoi caffè e i suoi aperitivi sono ricercati da tutti i turisti che affollano la nostra Fiuggi.

Vicino le sponde del **Lago di Canterno** in territorio di Fumone sorge **Villa Amorosa**. Una location da favola dove tutti gli innamorati amano sposarsi,





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



per incorniciare al meglio il loro matrimonio. Ricca di fascino e magia avvolta da alberi secolari ubicata nelle verdeggianti colline, la location era un antico casale del '700.

Un altro paese incantato è uno dei borghi più belli d'Italia, **Castro dei Volsci**. Un luogo che sembra galleggiare sulle nuvole, soprannominato il "**Balcone della Ciociaria**". Nel centro storico troviamo la **Locanda del Ditirambo**. Un ristorante che racconta tradizione, piacere di stare a tavola, tanta qualità e innovazione, e quella cordialità che solo Daniela riesce a trasmettere ai suoi ospiti.

Attenzione a tutti gli innamorati: una volta che entrate al Ditirambo, ne uscirete con una promessa di matrimonio.

Come non fermarsi ad **Isola del Liri** per darsi un bacio lungo la cascata e andare dal nostro Simone Taglienti nel suo **Luppolo & Farina** a degustare a

lume di candela una delle sue meravigliose pizze. Ora che ha fatto godere tutta **Casa Sanremo**, probabilmente le proporrà a suon di armonia e note.

Chi non vuole assistere ad un romantico tramonto lungo le sponde del **Lago di Posta Fibreno**, uno dei luoghi più suggestivi della Ciociaria. A pochi chilometri da qui a Sora troviamo il **Ristorante Paparò**, dove la meravigliosa padrona di casa Laura vi proporrà una cena romantica a base di pesce...e



qui il menù lo decide il pescato del giorno.

E poi c'è **San Donato Val di Comino**, uno dei luoghi più romantici di tutta questa meravigliosa Valle. Dopo una passeggiata mano nella mano lungo il Belvedere del Tracciolino, con la splendida veduta sulle Mainarde, possiamo terminare la serata all'**Osteria Ficanaso**. Qui si consolida l'amore a suon dei loro ottimi piatti. I due fratelli **Marcello**





VILLA

AMOROSA di FUMONE

LA STORIA NELLO STILE

www.amorosadifumone.it



Via Vicinale Canale 12 - 03010 Fumone (FR) Tel. 0775 407819





e **Lorenzo** fanno intraprendere attraverso le eccellenze del territorio, un percorso ricco di sensazioni accompagnati dai migliori vini. Per la festa degli Innamorati salire in questi luoghi incantati per farsi coccolare dalla cucina e dal romanticismo dell'Osteria sarebbe il giusto coronamento del più bello dei 14 Febbraio.

Per concludere l'itinerario che ci ha consigliato la nostra guida Ilenia:

Nella **Città dei Papi "Anagni"**, evidenzio tre ristoranti dove cenare a lume di candela, che mi ha consigliato la mia amica Eura. A due passi da Palazzo Bonifacio VIII, troviamo **La Piazzetta Ristorante Enoteca**. **Malacucina**, una location elegante dove si racconta tradizione, innovazione. La **Taverna Dei Papi**, un luogo dove si gusta il buon vino e il buon cibo.

Ad Alvito impossibile non andare a degustare i

piatti di Caterina nel suo **Agriturismo Cerere** o da quel meraviglioso architetto che risponde al nome di Sabrina Venditti nel suo **Agriturismo Fataverde**. Per un regalo cioccolatoso nel centro del paese, ci sarebbe l'obbligo di fermarsi alla **Pasticceria Macioce**, specializzato nella produzione di Torroni di Pasta Reale.

A Picinisco consiglio esclusivamente tre luoghi dove fermarsi per il buon cibo: **Villainglese**, ristorante e hotel di charme di Ben Hirst e Gaynor Moynihan. Qui si scopre la ricca cultura del cibo. **Casa Lawrence** dove si possono gustare i prodotti tipici della cucina comina e degustare carni e formaggi dell'Azienda Agricola Pacitti. Mentre per una cena romantica più informale consiglio

Bellavista dove l'alchimia della pizza non si spiega con le semplici parole ma andando ad assaggiarla. Tre luoghi da non perdere.

Se vogliamo rimanere nei paraggi e scendere ad **Atina**, consiglio due ristoranti che fanno innamorare abitualmente con i loro piatti: dentro le mura trovate **Il Vico** una storia cominciata da dalla famiglia Tamburrini, propongono una ristorazione territoriale ma rivisitata in chiave moderna, di cui ne hanno fatto una ragione di vita. **Le Cannardizie** dove Patrizia Patini e Vittorio Bastianelli di storia ne hanno da vendere, a novembre compiranno 20anni di attività. La loro cucina è legata alle tradizioni e alla ricerca costante delle migliori aziende del territorio. **Chapeau ad entrambi**.



BITTER...
NUOVO,
FRUTTATO,
PASSIONALE...
DESIDERIO DA BERE.

DF
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



WWW.DFGOCCE.COM • ITALY



a cura dello Chef Enzo Contini

Il cuoco innamorato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Capocollo fresco di suino nero Lucano 800 gr
- Cioccolato fondente 200 gr
- Panna fresca 50 gr
- Pepe nero 20 gr
- Peperone crusco n 4
- Castagne n 4
- Fettine di capocollo curato n 4
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Salare il capocollo di maiale, ungerlo con un pò d'olio evo e cuocerlo in forno a 200 °C fino al raggiungimento di 55 °C al cuore.

Nel frattempo a bagnomaria mettere la panna, il cioccolato a scaglie ed il pepe.

Mescolare di tanto in tanto finché non si crea una salsa liscia e senza grumi.

Bollire le castagne con tutta la buccia, una volta cotte sbucciarle e farle rosolare in padella per qualche istante.

Passare alcune fettine di capocollo in padella rendendole croccanti (crispy), farle cuocere a fuoco basso fino a che il grasso non sia ben sciolto e far raffreddare.

COMPORRE IL PIATTO

Adagiamo la carne tagliata a tocchetti con la salsa al cioccolato e pepe, qualche tocchetto di castagna, il crispy di capocollo e per ultimo gli immancabili peperoni cruschi lucani.

NOTE

Come preparare il peperone crusco: privare dei semi il peperone secco di Senise e friggerlo in olio evo alla temperatura di 160 °C circa per pochi istanti, mettere in un piatto e far raffreddare, a questo punto avremo un peperone croccantissimo e buonissimo.

L'accostamento tra carne e questa salsa al cioccolato e pepe, crea al palato un senso di erotismo gastronomico tutto da gustare



*la cura
è nel
dettaglio*



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



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



PICINISCO: L'ALTA VALLE DEL MELFA E IL LAGO DI GROTTACAMPANARO



L'itinerario del mese rimarca un tracciato che nella storia ha visto innumerevoli passaggi di pellegrini, boscaioli, pastori, briganti, condottieri, dove l'unica costante, che ha scandito i tempi e plasmato il paesaggio, è stata il fluire delle limpide e turbolente acque del Fiume Melfa.

Il percorso proposto ha inizio appena fuori il centro storico del paese di Picinisco, alla fine di Via Fuori le Mura, intraprendendo il sentiero CAI – O2 ai piedi

del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, che collega il borgo piciniscano al Santuario della Madonna di Canneto di Settefrati.

Fin dall'inizio il sentiero offre un'ampia vista sull'alta valle del Melfa, cuore del Parco Montano di Picinisco, ricca di boschi, cascate e picchi rocciosi a strapiombo, che si affacciano di tanto in tanto tra i pendii boscati.

Progredendo si incontra inizialmente sulla destra una fonte storica, Fonte Scopelle, manifattura in



Farine

polselli



La Favolosa



PIZZERIA CON FORNO A LEGNA

RISTORANTINO

FROSINONE • VIA ARMANDO FABI, 123 • TEL. 0775 291986

pietra scolpita, datata 1750, si segue poi superando una strettoia messa in sicurezza, per via di una frana, e si continua lungo la strada brecciata che si inoltra pian piano nella silenziosa valle, dai ripidi versanti. Seguendo la strada bianca per circa 4 Km, si giunge al Lago di Grottacampanaro, bacino artificiale di riserva, a monte di una diga costruita negli anni '50, ancora oggi funzionale a due centrali idroelettriche ivi situate. Nonostante non ci si aspetti di ritrovarsi di fronte a queste infrastrutture idrauliche, il contesto rimane assolutamente selvaggio ed accattivante, e la storia ci rimanda a grandi opere, seppur ingegnose, di controllo e sfruttamento dei corsi d'acqua montani da parte dell'uomo, di cui purtroppo il Fiume Melfa porta innumerevoli testimonianze.

Il colore limpido delle acque riflette i colori del cielo e il suono dell'acqua echeggia tutto intorno. Da qui si torna indietro sulla stessa strada e a metà cammino sulla destra scende un piccolo sentiero segnalato con frecce direzionali, che ci porta fino al letto del Fiume Melfa, in una dimensione storica completamente diversa e più antica. Difatti si raggiunge e si attraversa il corso d'acqua su Ponte le Branche, manufatto di origine romana, in uno scenario davvero unico, che rimane difficile da descrivere a parole. Da qui, a poche decine di metri, si possono osservare altre opere di canalizzazione e deviazione del fiume, ormai centenarie, che rifornivano l'antica centrale idroelettrica Visocchi, la prima d'Italia, proprio poco più a valle, in località Borgo Castellone, dove sorgevano anche diversi mulini.

Dopo essersi goduta la sosta, si torna in direzione del paese immersi nel bosco, lungo un sentiero che dal Fiume risale pian piano il versante, fino a giungere nuovamente al punto di partenza.



Difficoltà: E (Escursionistico)

Dislivello: 220 m

Durata: 4 h

Distanza: 10 km

Periodo consigliato: Tutto l'anno, evitando le ore centrali dei mesi estivi

Raccomandazioni: Si raccomanda lo studio del percorso attraverso la mappa del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise, un vestiario idoneo, scarpe da escursionismo, viveri e acqua.

Rimanere sempre sui sentieri, mantenere un tono di voce basso, non disturbare la fauna. Consigliato il supporto di una guida.

Innamoràti o Innamòrati del Vino

La torta al vino rosso e cioccolato

di Marianna Pascarella



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per la Torta:

- 220 gr di farina di grano tenero
- 50 gr di cacao amaro
- 150 ml di Colle Alto Atina D.O.C. Rosso Cantina Cominium
- 150 gr di cioccolato fondente
- 250 gr di burro (ammorbidito)
- 250 gr di zucchero
- 4 uova (grandi)
- 1 cucchiaino di cannella (in polvere)
- 2-3 di chiodi di garofano
- 1 bustina di lievito per dolci
-

Per la Glassa:

- 30 ml di vino rosso Colle Alto Atina D.O.C. Rosso Cantina Cominium
- 50 gr di cacao amaro
- 100 gr di zucchero

PROCEDIMENTO

Aromatizzare il vino rosso

Per preparare la torta al vino rosso e cioccolato iniziate a riscaldare il vino rosso in un pentolino aggiungendo anche i chiodi di garofano, che lascerete in infusione fin quando il vino non si sarà raffreddato.

Lavorare burro, zucchero e uova

Mettete lo zucchero in una ciotola insieme al burro ammorbidito a pezzi e lavorate con le fruste, di uno sbattitore elettrico o di una planetaria, fino ad ottenere una crema biancastra. Ora aggiungete le uova, una alla volta, facendo incorporare bene ognuna prima di aggiungere la successiva.

Aggiungere cioccolato e farina

Dopo aver incorporato tutte le uova unite anche il cioccolato fuso e raffreddato e il vino (senza i chiodi di garofano). A questo punto potete aggiungere anche gli ingredienti secchi: farina, cacao e lievito setacciati e la cannella. Lavorate ancora tutto insieme, ottenendo una crema liscia

e senza grumi.

Cuocere la torta in forno

Quando l'impasto è pronto versatelo in uno stampo a cerniera di 24-26 cm di diametro, livellatelo il più possibile ed infornate la torta in forno statico preriscaldato a 170° per 80-60 minuti circa (a seconda delle dimensioni dello stampo). Verificate sempre la cottura del dolce con uno stecchino, poi estraetelo e lasciatelo raffreddare.

Preparare la glassa al cioccolato

Preparate anche la glassa che vi servirà per rivestire la torta: mettete in un pentolino lo zucchero e il cacao, quindi aggiungete anche il vino. Mettete il pentolino sul fuoco e fate sciogliere ed addensare mescolando con una spatola. Lasciate raffreddare la glassa prima di utilizzarla (vedrete che continuerà ad addensarsi).

Glassare la torta

Sformate la torta quando è fredda e ricopritela con la glassa preparata.



a cura di Lucia Ciciarelli

AGGIUNGI UN (OP)POSTO A TAVOLA



L'AQUARIO E IL SUO OPPOSTO: IL LEONE

Le due guest star dello zodiaco di oggi sono in eterna lotta tra ciò che vogliono far vedere e ciò che vogliono tenere celato. Aquario avrebbe voluto pranzare e stupire Leone con i suoi gusti anticonformisti, ma ha fatto tardi. Leone si è offeso, detesta aspettare e ancor più che i piani non vengano rispettati. Di tutta risposta, con il suo fare elegante Aquario ha risposto "Non sono io in ritardo, sono gli altri in anticipo".

Nelle discussioni un Aquario o si finge morto, in attesa che tutto termini, o si veste della sua ironia serafica, sorride e stende anche il più temuto degli avversari, il nostro regale Leone, che forse a fine pasto avrà perdonato il ritardo del commensale.

Permalosi a tavola, ne abbiamo?

Mentre Aquario sta raccontando a Leone del suo prossimo viaggio in solitaria (ama la compagnia,

ma non tradirebbe mai la sua libertà per fondersi con gli altri) ecco i piatti.

Per Aquario, un piatto all'altezza del suo estro creativo: **Tartare di tonno rosso su letto di rucola e frutti di bosco** (ricetta a pag. 42 - eseguiti e preparati dall' Hotel Iris - Ristorante da "Tommaso" di Patrica).

La natura indipendente della carne del tonno è un tributo all'imperturbabilità dell'Aquario: non si mescola con nessuno, la sua apparente freddezza altro non è che meraviglioso rispetto dei propri spazi sacri e di quelli altrui. L'amarognolo della rucola -le tristezze, la nostalgia- viene subito attutito con originalità da mora e ribes.

Quando Aquario sente odore di angoscia, evade, vola sopra le nuvole, dove c'è un mondo inedito, solo per sé.

Vino? Un Syrah Rosato. Romantico ma mai stucchevole, fresco, inaspettato. Una tribute band enologica perfetta per un segno caleidoscopico.

Per il nostro Leone - già si stava offendendo, pensava lo avessimo dimenticato...malfidato! - un piatto che ne racconti tutta la cazzimma. **Gricia con carciofi** (ricetta a pag. 42 - eseguiti e preparati dall' Hotel Iris - Ristorante da "Tommaso" di Patrica).

La cottura al dente è d'obbligo e ricalca il perfezionismo caotico del Leone, che lo rende poco indulgente con i propri errori, ma porta ad ottimi risultati in ciò a cui si dedica.

Il guanciale croccante ricorda quel fare leonino frizzante e ironico. L'essenza morbida del cuore di carciofo è il vessillo di una dote che si tende a dimenticare del Leone: la bontà infinita.

Una volta tolte le spine (quella diffidenza che Leone mette in atto per pura difesa e non per misantropia), c'è un inaspettato universo interno solo per pochi.

Vino: Frascati Superiore. Un calice fresco ma deciso, che celebra l'energia solare del Leone.

"Mi si nota di più se vengo e me ne sto in disparte o se non vengo per niente?"

Solarità protagonista contro eccentricità camaleontica - N.B. mimetizzarsi non vuol dire nascondersi.

Leone ha messo a bada per un attimo la sua testardaggine per apprendere da Aquario una "sostenibile leggerezza" fatta di disciplina e creatività.

Aquario si lascia trasportare dal flusso inebriante del Leone, che lo porta al centro del palco dello Zodiaco.

Entrano in scena insieme. E non provate a contraddirli.



Le ricette dei due piatti a cura dell'Hotel Iris - Ristorante da "Tommaso" di Patrica, le troverete a pag 42





a cura di Maria Mandarelli

SE PARTISSIMO DAL TURISMO SOSTENIBILE?

Il turismo è la principale attività economica del globo, secondo solo al petrolio. Tale settore rappresenta il 10% del PIL mondiale (fonte: Organizzazione Mondiale del Turismo), è responsabile di 235 milioni di posti di lavoro (1 ogni 15 occupati in tutto il mondo) ed è destinato a crescere esponenzialmente nei prossimi decenni, si stima che nel 2030 i viaggiatori internazionali saranno 1.8 miliardi all'anno.

Il **turismo tradizionale** è un fenomeno ambivalente, perché se da un lato può contribuire a migliorare le condizioni socio-economiche e valorizzare il patrimonio culturale del territorio, dall'altro può rappresentare una fonte di degrado ambientale e di perdita di identità locale.

L'impatto ambientale collegato alle attività turistiche può essere in generale ripartito tra un **impatto diretto ed indiretto**.

L'impatto diretto è la conseguenza dell'antropizzazione del luogo, delle maggiori opere necessarie e delle costruzioni di strutture ricettive, che portano al consumo del suolo dato da una continua cementificazione. Inoltre, le strutture ricettive, sono responsabili del 21% circa delle emissioni di CO2 legate all'intero sistema turistico. Gli **impatti indiretti** sono la modifica di alcuni ecosistemi, dati dall'inquinamento delle risorse atmosferiche e idriche e la produzione di rifiuti. Un esempio dell'impatto indiretto del turismo sull'ambiente sono i trasporti, in particolare l'aereo e l'auto, che determinano il 75% delle emissioni di CO2.

Esiste un'alternativa a tutto ciò, un nuovo modo di fare e creare turismo, un **turismo sostenibile e responsabile**.

Il turismo sostenibile prende le basi dai principi di sviluppo sostenibile, quali: **società, economia ed ambiente**.

Tale sviluppo, oltre a proteggere l'ambiente, si basa su un nuovo concetto di crescita economica, che sia equa ed ecologicamente utile per tutti gli individui, senza distruggere o alterare le risorse naturali.

Nel 1988 l'**Organizzazione Mondiale del Turismo** (OMT) ha definito il principio del turismo sostenibile come: "le attività turistiche sono sostenibili quando si sviluppano in modo tale da mantenersi vitali in un'area turistica per un tempo illimitato, non alterano l'ambiente (naturale, sociale ed artistico) e non ostacolano o inibiscono lo sviluppo di altre attività sociali ed economiche". Il **turismo responsabile**, in origine valutava l'impatto etico del turismo sulla popolazione locale e il suo sviluppo economico e sociale. La differenza tra turismo responsabile e turismo sostenibile, nel linguaggio odierno è soltanto una sfumatura, i principi di sostenibilità comprendono quelli della responsabilità.

Sviluppare una **destinazione turistica sostenibile**, significa renderla competitiva e duratura nel tempo, ottenendo:

- Un miglioramento del paesaggio e dell'ambiente, riducendo le emissioni di CO2 e collaborando alla tutela e valorizzazione del paesaggio
- Una difesa delle tradizioni locali e dell'autenticità dei luoghi, organizzando attività volte a valorizzare il territorio e la biodiversità.
- Crescita economica
- Miglioramento delle infrastrutture





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 *Ilia Ciuffetta*

ENOZIONI DI...VINE: QUANTO IL VINO FA MODA?

Ogni cosa fa moda.
Ogni cosa diventa moda.
Ogni cosa poi, rientra in quel timeless -senza tempo- che fa la differenza.

E così come la moda, anche il vino può essere annoverato nella categoria. Essere fashion è uno stile di vita. Sei fashion se mangi in un certo modo, se vai in vacanza in certi posti, se per viaggiare ti sposti con certi mezzi. Sei “di moda” anche e soprattutto: se la fai, lanciando vere e proprie tendenze.

Tendenze che devono avere rigorosamente delle proprie identità, assumendo poi, sul lungo periodo, la veste di autentici “accessori”. E uno di questi ultimi, resta sempre il piacere della buona tavola con... ovviamente un ottimo bicchiere di vino.

Ormai anche il vino è un vero e proprio elemento di lusso.

Lusso che, come da tendenza degli ultimi tempi, viene sempre più confermato nei viaggi

enogastronomici, proprio perché è incastro perfetto tra quel connubio che si va cercando sempre più. Aria aperta e quei c'era una volta di cui si è sentito sempre e solo parlare, assaporando origini, in tutta la loro primigenia essenza.

Ecco dunque diventare il vino “di moda”, attraverso quella sua comunicazione fatta sempre più di eleganza, raffinatezza, benessere, allegria.

Che sia bianco, rosso o rosé il potere è quello di fare dell'esclusività, quel segno distintivo senza tempo.

Ricordando sempre che “I veri intenditori non bevono vino: degustano segreti”.

E tu, che vino pensi di essere?

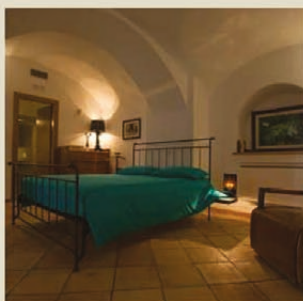
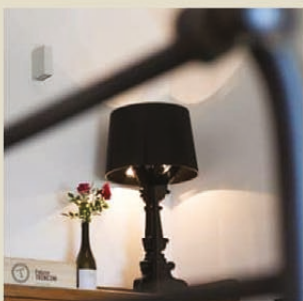
Per scoprirlo, recatevi nella Tenuta di Palazzo Tronconi (a pochi minuti dal centro storico di Arce, per info e prenotazioni chiamare allo 0776539678 – www.palazzotronconi.com) e lasciatevi trasportare dai loro preziosi allure, ricordando che così come la moda, anche il vino è quel lusso senza tempo.



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 della Pastrychef Monica Macedonio

CAKE DESIGNER

Plumcake con Amore



PROCEDIMENTO BASE CUORI ROSSI

Nella planetaria montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungere lo yogurt e l'olio a filo sempre con le fruste in movimento.

Aggiungere poi la farina precedentemente setacciata con il lievito e montare fino ad ottenere un composto omogeneo.

A questo punto potete aggiungere il colorante rosso poco per volta sempre mescolando fino alla tonalità che preferite.

Trasferite il composto in uno stampo per torte da 26 cm e cuocete in forno statico a 170° precedentemente preriscaldato per 20-25 minuti (fate sempre la prova stecchino).

Fate raffreddare la base e con un taglia biscotti ricavate dei cuori.

PROCEDIMENTO PER LA BASE AL CACAO

Nella planetaria montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungere lo yogurt e il latte sempre con le fruste in movimento.

Unite l'olio a filo e alla fine aggiungere la farina il lievito e il cacao precedentemente setacciati.

Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo.

INGREDIENTI PER IL CUORE (BASE ROSSA)

- 180 gr farina grano tenero (Forno Molino Baldassarra)
- 100 gr zucchero semolato
- 2 uova
- 60 ml olio di semi di girasole
- 70 ml di yogurt alla vaniglia
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- Colorante rosso q.b. in gel oppure in polvere (Reperibile tranquillamente nei supermercati)

INGREDIENTI PER LA BASE AL CACAO

- 200 gr farina grano tenero (Forno Molino Baldassarra)
- 40 gr cacao amaro
- 3 uova medie
- 200 gr di zucchero semolato
- 125 ml di yogurt bianco
- 100 ml di latte intero
- 60 ml di olio di girasole
- Una bustina di lievito per dolci
- Peperoncino q.b (facoltativo)

Prendete il vostro stampo da plumcake da 25 cm di lunghezza

Mettere in fila tutti i cuori e ricopriteli con tutto l'impianto al cacao.

Cuocete in forno statico a 175° gradi precedentemente preriscaldato per 40/45 minuti. Fate sempre la prova stecchino perché la cottura può variare in base al forno.

Se lo stecchino è asciutto il vostro dolce è pronto.

Sfornare e spolverizzate con lo zucchero a velo oppure cacao.

ARTIGIANALITÀ NEL NOSTRO CUORE



Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Paolo Parravano

pizza & bakery

Semplici trucchi per migliorare la tua pizza fatta in casa



› Temperatura <

I panetti non vanno stesi appena tolti dal frigo: l'impasto ha bisogno di "stemperarsi" a temperatura ambiente per 1 ora.

› Peso ideale <

Usa 200 gr di impasto per una pizza tonda dal diametro di 25 cm.
Usa 650 gr di impasto per una teglia 45 x 38 cm

› Metodo di stesura <

Usa i polpastrelli: esercita una pressione delicata con un movimento dal centro verso il bordo così da stendere l'impasto in modo uniforme.

Ungi con poco olio il contenitore per non far attaccare l'impasto alla pareti

Il consiglio in più

Aggiungi la mozzarella solo nei minuti finali di cottura a media temperatura (<250°) per evitare che inumidisca eccessivamente l'impasto.

Come conservare nel migliore dei modi, il tuo impasto durante la lievitazione

Accendi il forno portandolo a 40°C, spegnilo ed utilizzalo come camera di lievitazione. Inserisci il contenitore coperto con la pellicola trasparente, così che non entri aria.

Copri il contenitore con un canovaccio pulito e un po' bagnato per preservare l'umidità e non far seccare la parte superiore dell'impasto

Contattami

+39 338 284 4773

parravanopa@gmail.com



**BRICO
Porte**

Selezione

DUEMILAVENTIDUE



Scopri i nuovi modelli nello showroom di Frosinone



SHOW ROOM

FROSINONE Asse Attrezzato Strada ASI 4 Tel. 0775250933 www.bricoportite.it



a cura di *Michela Testani*

LE FAVOLE DI MICHELA

UNA LUCE SULLA VETTA

Un padre aveva tre figli. Giunto ad una considerevole età, trovò necessario compiere una scelta.

Così, rivelò ai tre ragazzi di essere a conoscenza di un tesoro a loro sconosciuto, un tesoro che si sarebbe svelato solo a chi, dei tre, si fosse spinto oltre una determinata prova, mettendo in gioco sé stesso.

Giunti ai piedi di una montagna rivelò loro che il tesoro si trovava sopra quella vetta. I tre fratelli si guardarono perplessi.

Il primo, dinanzi l'imponente massiccio, fece subito un passo indietro scettico e spaventato, pronto alla sua rinuncia.

Il secondo, corse subito a prendere la sacca e il piccone e senza ascoltare consigli, si buttò bramoso tra gli arbusti, saltò rabbioso come un maldestro stambecco da una roccia all'altra, tranciando ogni frutto, ogni fiore incontrato sul suo cammino, poi riempì le tasche di pietre e le gettò contro le volpi e le lepri comparse sul suo percorso.

Impaziente, tra un saltello ed un altro, pose il piede di traverso, rimanendo immobile sulla sua stessa caduta. Tornò indietro sconfitto.

Giunta la sera, gli uomini fecero per andare via, ma il terzo figlio, affascinato dallo splendore delle stelle che in quel tratto di cielo sembravano sfiorare il monte, decise di partire.

Inutile fu il tentativo di dissuaderlo da parte degli altri, il giovane si mise subito in cammino immaginando come sarebbe stato bello poterle vedere da vicino una volta arrivato in cima. Salì

lungo il sentiero roccioso fino all'alba, sfiorando a strapiombo le pareti isvide della montagna.

Ad ogni centimetro di roccia, il suo timore cedeva lo sguardo alla bellezza dei tralci fioriti. Così trovò il coraggio di spingersi oltre. Il giorno successivo venne sorpreso dalla tempesta. L'impeto dei tuoni lo costrinse ad un riparo. Si rifugiò tra gli arbusti aggrovigliati ferendo parte del suo corpo e delle sue mani. Quando la tempesta terminò, riprese a camminare. I sentieri tortuosi lo portarono incontro ad un branco di lupi. L'uomo terrorizzato rimase impietrito sotto il fiuto curioso degli animali che lo braccarono diseredandolo di ogni certezza.

All'improvviso, una forte raffica di vento lo spinse dritto in un burrone, lì rimase sospeso per giorni patendo ogni genere di sofferenza, ma non si arrese. Completamente sfinito si rialzò impaziente al pensiero di incontrare quella luce ferma ad attenderlo su quella vetta.

Dopo diversi sentieri finalmente arrivò in cima.

D'un tratto un silenzio assordante.

Tutto il frastuono che l'aveva accompagnato, compromettendo il suo percorso, era ormai lontano. L'uomo alzò lo sguardo e guardò il cielo pieno di stelle andargli incontro, era così intensa quella luce che provò subito un piacere immenso intorno a sé, dentro di sé. Così decise di restare in quel posto per sempre invitando gli altri a salire ma nessuno lo fece perché davanti i loro occhi non vedevano altro che... una montagna.



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

Tartare di tonno rosso su letto di rucola e frutti di bosco

A cura dell'Hotel Iris - Ristorante da "Tommaso" di Patrica

PREPARAZIONE

Prendere il filetto di tonno rosso e tagliarlo a fette alte 1,5 cm, quindi creare delle strisce ed infine dei cubotti. Condire il tutto con un filo di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

IMPIATTAMENTO

Prendere un coppa-pasta ed impiattare creando uno strato di rucola e sopra uno strato di cubotti di tonno conditi. Terminiamo decorando a piacimento con i frutti di bosco preferiti e qualche fogliolina di menta. A piacere per accentuare il contrasto acidulo, preparare una emulsione di olio extravergine con la stessa quantità di aceto di lamponi aggiungendo sale e pepe. Ricordarsi di condire il tutto qualche istante prima di portare in tavola.



Gricia con carciofi

A cura dell'Hotel Iris
Ristorante da "Tommaso"
di Patrica

INGREDIENTI

- rigatoni 360 gr
- guanciale 200 gr (LaCar di Patrica)
- pecorino romano grattugiato 150 gr
- carciofi freschi 3
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- limone

PREPARAZIONE

Tagliate il guanciale a tocchetti.

Pulite i carciofi, eliminando i gambi e le foglie esterne più dure, e metteteli a bagno in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone.

Poi scolateli, asciugateli con carta assorbente da cucina e tagliateli a fettine. Scaldate una padella antiaderente sul fuoco, aggiungete un filo abbondante di olio e mezzo scalogno, facendo rosolare. Aggiungete poi i carciofi, salate e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa, coprendo la padella con un coperchio.

Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Intanto raccogliete il pecorino in una ciotola e aggiungete una macinata abbondante di pepe. Aggiungete un cucchiaino di acqua di cottura della pasta e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema.

Fate dorare il guanciale in una padella antiaderente senza aggiungere olio. Scolate la pasta al dente, versatela in padella con il guanciale e fatela saltare per qualche minuto. Levate dal fuoco, aggiungete la crema di pepe e pecorino e mantecate per bene.

Distribuite la pasta in 4 piatti fondi e completate con i carciofi.



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

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

Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821 www.lacar2norcineria.it



a cura di *Livia Gualtieri*

VIAGGI DIVERSI

IL MUSEO DIFFUSO



Un viaggiatore che si rispetti ha come faro la conoscenza. Il suo interesse primario è avvicinarsi a popoli e culture, scoprendo aspetti che possano fornirgli un arricchimento personale e migliorarlo umanamente. Perciò, nella maggior parte dei viaggi, non si trascura mai una visita ai musei locali. Ma non pensiamo solo all'idea tradizionale di museo, come siamo abituati a conoscerlo. Oggi prende sempre più piede il concetto di "museo diffuso", una nuova forma di poli museali attenti al territorio che li ospita. Come lascia ben capire il nome, non si tratta più di un singolo edificio in cui raccogliere e stipare oggetti d'arte da esporre al pubblico, ma di un'intera città o zona geografica che si fa museo, allo scopo di preservare, custodire e valorizzare le peculiarità di quel territorio, siano esse prettamente artistiche o legate alle tradizioni ed eccellenze del luogo. E' così che un'area geografica e, con essa, un'intera comunità diventano luogo di riscoperta e narrazione della propria identità culturale, raccontata in un percorso diffuso, appunto, tra storia, reperti, tradizioni locali, tecniche, usanze e beni culturali propriamente detti. Ne fanno parte esposizioni nel senso più classico, monumenti, attività didattiche e di ricerca, paesaggi. E la comunità assume un ruolo centrale nel riscoprire e raccontare, preservandoli, l'ambiente con le sue

bellezze naturalistiche, le produzioni artigianali, gli antichi mestieri e i loro strumenti, la musica, la letteratura locale, gli avvenimenti storici e i personaggi, i prodotti che si segnalano come fiore all'occhiello di ciascun territorio. Così facendo, anche le tradizioni agricole, gli attrezzi dei mestieri e le attività enogastronomiche - nostro vanto da sempre - entrano di diritto tra i beni (materiali e immateriali) con dignità museale. Così come l'attenzione alle tematiche ambientali e turistiche.

E il turismo è tra i principali beneficiari di queste iniziative. Vengono istituiti itinerari, sentieri, arredi urbani e segnaletica dedicata che guidano i visitatori attraverso il percorso di conoscenza. E i moderni mezzi di comunicazione, social media in testa, si offrono come un valido supporto per pubblicizzare questa nuova forma di museo. Cittadini, istituzioni culturali ed associazioni interagiscono e cooperano per la tutela e la valorizzazione del proprio patrimonio attraverso la creazione di percorsi che escono dalle quattro mura e si aprono alla socialità e all'ambiente. In questo modo, ciascuna comunità si riappropria della propria cultura e di ciò che essa ha prodotto, mostrandola e mettendola in luce con la stessa passione e lo stesso coinvolgimento con cui una famiglia racconterebbe ciò che meglio conosce, cioè se stessa.



OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



Creata in adwok | Tel 0775.961440 | www.otovision.it

Mese della Prevenzione

Controllo Vista e Udito Gratuiti

FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569



a cura della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*

MARIA PINTO RACCONTA LA SUA “CANTINA COMINIUM”



Da questo mese la rubrica del vino sarà centrata sulle migliori aziende vitivinicole ciociare e laziali realizzate e gestite da donne.

Lungi da me dall'affrontare una disquisizione “Gender gap”, intendo invece, con grande orgoglio e stima, offrirvi uno strumento ulteriore per osservare il mondo del vino da un altro punto di vista: quello di vignaiole, produttrici, imprenditrici vitivinicole e, non ultime, le consumatrici, che sono sempre più protagoniste di una “piccola rivoluzione” nel settore del vino.

“Siamo artigiane dell’uva. Il nostro ruolo è quello di usare la nostra sensibilità per interpretare le uve. Il vino è sempre un canto a due voci, della terra, di cui dobbiamo sempre avere rispetto, e della creatività e del talento della produttrice”

(C. Lungarotti)

È proprio la sensibilità, secondo me, il punto di chiave e di svolta di questa piccola rivoluzione tutta al femminile nel settore vino. Essa consente infatti una visione e una interpretazione differente delle cose - è quella dimensione “altra” che percepisce sfumature e peculiarità che inevitabilmente prendono forma nel lavoro e in tutti i suoi aspetti.

“Non esiste infatti un vino da uomini e un vino da donne, esiste un modo diverso di produrre e di consumare”. Esiste un modo diverso nell’approcciarsi al territorio, in vigna, alla lavorazione in cantina, alla scelta degli obiettivi finali e, infine, un modo diverso di fare comunicazione.

La figura della “Donna in Cantina” che emerge oggi è legata molto al rapporto attento con il territorio, da trattare sempre più con rispetto, all’innovazione, che va a pari passo con la sostenibilità ambientale,



CANTINA COMINIUM

ALVITO

*[👑]
l'amore per la terra.*



Via San Ritinto, s.n.c.
03041, Alvito (FR)
349 850 1730
www.cantinacominium.com



all'enoturismo e l'accoglienza, per incontrare le persone e avvicinarle al mondo del vino attraverso la bellezza dell'esperienza della degustazione in vigna e in cantina.

Atutto questo dobbiamo aggiungere passione, determinazione, voglia di rivincita, duro lavoro e la visione e senso estetico spiccato, che sono i connotati delle storie delle donne del vino che vi racconteremo quest'anno, iniziando da Maria Pinto e con lei la storia della sua azienda Cantina Cominium, nel cuore della Ciociaria, Alvito.

Cantina Cominium è un'azienda dal cuore grande come le persone che la rappresentano e Maria incarna alla precisione i tratti distintivi delle donne che stanno lasciando un segno nel mondo del vino.

L'azienda nasce nel 1999 quando Giuseppe Pinto, Peppe per gli amici, imprenditore nel settore dei casalinghi e Angelo Cosenza, chirurgo e professore universitario, acquistano il primo lotto di terreno ad Alvito per produrre vino.

Da circa 4 anni l'azienda è affidata ad Armando e Maria, figli di Giuseppe, che attraverso competenze e ruoli ben definiti, gestiscono ogni aspetto di questa attività.

Ad aprirci le porte di casa e dell'azienda è proprio Maria che immediatamente ci mette a proprio agio e la sensazione di accoglienza è quasi tangibile per quanto autentica e naturale.

Una donna straordinaria nella sua "ordinarietà". Passione, forza, personalità, coraggio, competenza, abilità, orgoglio e professionalità, sono caratteristiche determinanti che ne fanno una imprenditrice completa e impegnata su diversi fronti e ruoli che però riesce a gestire e dosare con compostezza ed equilibrio: si perché la sua azienda non produce solamente vino, bensì offre quell'esperienza enoturistica, di cui abbiamo



accennato, che si concretizza in diverse attività messe a disposizione di visitatori e viaggiatori desiderosi di sperimentare emozioni autentiche nel rapporto con la natura e la terra. Si tratta di attività

che hanno come obiettivo di raccontare l'unione tra il vino e il territorio, tra i calici e prodotti gastronomici.

Passeggiate a cavallo, caccia ai tartufi con i cani all'interno del bosco del vigneto, passeggiate in bike tra i filari, sono solo alcune tra le numerose attività che la Cantina Cominium offre ai suoi ospiti. Per non dimenticare l'organizzazione di ceste da picnic durante il periodo di S.Valentino. Maria infatti prepara personalmente le ceste con prodotti del territorio, perlopiù salumi e formaggi e, naturalmente, il loro vino. Questi romantici picnic si svolgono su tappeti e coperte distribuite lungo i filari della vigna, offrendo la possibilità di potersi immergere con tutti i sensi nel terroir e respirare il profumo del luogo dove il vino nasce e comprenderne sin dalle "radici" la storia e il percorso.

Infine ci sono le degustazioni, che hanno luogo nello spazio più autentico dell'azienda, la casa, dove Maria prepara personalmente tutto l'occorrente e dove nessun dettaglio è lasciato al caso.

A seconda della stagione e della temperatura Maria le organizza all'interno, accanto al calore del focolare acceso nella grande cucina oppure fuori in giardino che, a tutti gli effetti è una terrazza naturale sulle vallate dove si estendono i loro impianti, ossia le viti.

Tutto ciò è il valore aggiunto di cui parlavamo inizialmente, quella dimensione "altra" che solo una visione sensibile ed appassionata può realizzare e che trova nel senso dell'accoglienza la sua più concreta e vera espressione.

Ma ora parliamo del loro vino. Siamo nella Doc dell'Atina Cabernet, fondata proprio nel 1999.

Il loro vino è tutto biologico e proviene da uva biologica.

Le etichette di riferimento della Doc sono principalmente tre: Atina Rosso, Atina Cabernet e Atina Riserva. Si tratta di vini importanti che ottengono periodicamente riconoscimenti e premi, sia a livello nazionale che internazionali.

Oltre alle tre etichette principali della Doc Atina, producono vini dalle varietà classiche come Merlot e Syrah e dai vitigni autoctoni



come Cesanese di Affile, Passerina del Frusinate e l'antico Maturano.

Vini straordinari e diversi l'uno dall'altra che racchiudono storie incredibili di territori e di uomini, come incredibili sono i nomi scelti da Maria per ogni etichetta, celando racconti leggendari.

Scelte non di certo casuali ma risultato di ricerche e a volte "coincidenze" particolari che solo un vino può spiegare.

A questo punto non vi resta che andare alla scoperta di queste meraviglie, di questo territorio e di Maria che vi porterà a passeggiare tra le sue bellissime vigne e vi aprirà le porte di casa sua facendovi emozionare con i suoi racconti e il suo vino con i suoi abbinamenti.





a cura dello Chef Michael Spaziani

Fresh passion

Dolce, di una consistenza unica, estremamente vellutata ed elastica, perfetta per essere gustata al cucchiaino

INGREDIENTI

Per la purea di mango

1 mango maturo
3 foglie di menta fresca

Pulire il mango dalla sua pelle (levando anche la parte verde) e dal suo osso e tagliare a tocchetti. Frullare con un frullatore a immersione con le foglioline di menta.

Attenzione! Se il mango non dovesse essere abbastanza maturo il risultato non sarebbe ottimale. La purea deve risultare liscia e la consistenza come fosse un gel.

Per la mousse al frutto della passione

125gr di frutto della passione (già pulito dalla sua buccia)
13gr di zucchero
4gr di gelatina (2 fogli di colla di pesce)
45 gr di panna semi montata

Scaldare 50 gr di polpa di frutto della passione con la gelatina e lo zucchero fino a che gli stessi siano ben sciolti nel composto.

Levare dal fuoco e unire la parte rimanente di frutto della passione.

Unire la panna semi montata con un lecca pentole con movimenti dal basso verso l'alto. Mettere la mousse dentro di una sac a poche e refrigerare.

Per la meringa italiana

250 gr zucchero
50 acqua
125 gr albumi
Qualche goccia di limone

Mettere in un pentolino lo zucchero con l'acqua e scaldare. Con un termometro controllare la temperatura dello sciroppo. Quando si raggiunge la temperatura di 114 gradi, iniziare a montare gli albumi con qualche goccia di limone con delle fruste elettriche o una planetaria. Quando lo sciroppo sarà arrivato alla temperatura di 121 gradi

lo incorporeremo agli albumi un pò alla volta (continuando a montare).

Una volta che avremo aggiunto tutto il nostro sciroppo dovremo solo aspettare che la nostra meringa continui a montarsi, raffreddandosi e arrivando al cosiddetto punto "a neve" ferma.

Per capire la consistenza giusta basta alzare la frusta della planetaria. Se la meringa rimane attaccata alla frusta e forma una goccia a punta, vuol dire che la consistenza è perfetta.

Mettiamo la meringa nella sac a poche e refrigeriamo.

Altri ingredienti

7 Cubetti di ananas fresca
Foglioline di Menta fresca per decorare

IMPIATTAMENTO

Mettiamo un po' di purea di mango in fondo al piatto creando un cerchio.

Mettiamo i cubetti d'ananas in cerchio, 3 punti di mousse al frutto della passione e 3 punti un po' più grandi di meringa.

Bruciamo leggermente con il cannello la meringa e decoriamo con 3 foglioline di menta.



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 Fabrizio Bertucci

ALLACCIATE IL GREMBIULE

Tempo di Mandarini

Fu introdotto in Europa nella prima metà dell'800 come pianta ornamentale, approdando dapprima a Malta come curiosità botanica, poi in Sicilia, con la qualità 'Avana' acclimatandosi meravigliosamente. Il mandarino, il più profumato degli agrumi, è quel che si dice il vero signore della tavola. Noto in pasticceria per gli utilizzi molteplici del suo succo, quali: budini, bavaresi, soufflé, yogurt, e questo mese ci divertiremo ad inserirlo in un primo piatto.

Pertanto "Allacciate il Grembiule" che si va in cucina!

Gnocchi di patate al baccalà con spinacina e riduzione al mandarino



INGREDIENTI

- olio EVO
- polpa di baccalà dissalata
- uno spicchio d'aglio
- insalata spinacina
- 4 mandarini

PER GLI GNOCCHI

- 1 kg patate
- 300 g Farina 00
- 1 uovo
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Lavate e bollite le patate con la buccia, poi passatele nello schiacciap patate e quel che ne esce impastatele con la farina, l'uovo ed il sale, senza lavorarlo troppo al fine di non solidificarlo eccessivamente.

Fate dei cilindretti di poco meno di 2 cm, poi tagliateli e disponete gli gnocchi su una teglia distanziati ed infarinati.

PER LA RIDUZIONE AL MANDARINO

In un pentolino versate il succo di quattro mandarini e del pepe nero. Portate ad ebollizione e fate ridurre poi a fiamma bassa, fino ad ottenere la densità voluta. Aggiungete un pizzico di zenzero in polvere ed una noce di burro, mescolate per bene e la vostra salsa sarà pronta.

Portate l'acqua ad ebollizione, salatela e versate gli gnocchi. In una padella scaldate l'olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio in camicia, qualche buccia di mandarino (quella più colorata) e la dadolata di baccalà.

Appena saliranno a galla trasferiteli nella padella e mantecate a fuoco spento con la spinacina.

Impiattate guarnendo con qualche foglia di spinacina e la salsa al mandarino.

Il salato del pesce, il dolce della salsa e la nota tannica della spinacina è la combinazione perfetta.

Buon appetito!



GLI AGRUMI



Gli agrumi sono degli arbusti sempreverdi appartenenti alla famiglia delle rutacee. La loro origine sembra provenire da un'area al confine tra l'India e la Cina e i primi cenni storici risalgono addirittura a 20 milioni di anni fa. In Italia sono arrivati prima dell'anno mille in Sicilia dove si sono ambientati egregiamente tant'è che oggi la Sicilia il primo produttore nazionale di agrumi. Il frutto si chiama esperidio e la leggenda vuole che i frutti crescessero nel giardino delle esperidi, da qui il nome.

I fiori, detti anche zagare, sbocciano dalla primavera in poi, sono di colore bianco e vengono ritenuti di buon auspicio, tant'è che in alcune zone questi fiori vengono utilizzati durante le cerimonie matrimoniali.

Da questo frutto si estrae un preziosissimo olio che si chiama neroli, dalle proprietà medicamentose.

Anche la buccia chiamata flavedo contiene oli essenziali, la parte più interna si chiama albedo ed è bianca e spugnosa.

La parte interna si chiama endocarpo ed è formata da lodge comunemente chiamate spicchi contenenti delle vescicole le quali contengono il succo.

Le specie di agrumi conosciute sono veramente molte poiché attraverso degli incroci più o meno spontanei questa famiglia crea facilmente degli ibridi nuovi.

Arance, clementine, mandarini, bergamotto, limoni e recentemente anche finger lime hanno ottenuto una denominazione di origine tra cui: l'arancia dop di Ribera, limone femminello del Gargano IGP, bergamotto di Reggio Calabria IGP, limoni di Amalfi IGP, limoni di Sorrento IGP e tanti altri.

Gli agrumi sono un vero toccasana per la nostra salute, ricchissimi di vitamina c ma anche di pectina, una proteina solubile.

La pectina grazie alla sua proprietà gelificante aumenta il senso di sazietà, regolarizza la motilità intestinale e tende a ridurre il colesterolo.

Nel nostro areale c'è una tradizione che purtroppo sta scomparendo, le arance di Fondi, anche se recentemente sta crescendo un consorzio che si occupa della coltivazione commercializzazione del finger lime.

Ci sarebbero ancora tantissime cose da dire su questi toccasana, magari lo faremo in altri articoli. In cucina ormai un po' tutti gli agrumi sono usati a 360°, negli antipasti nei primi nei secondi per insaporire carne e pesce, dessert sorbetti, dolci, nelle insalate e anche nei cocktail

Nell'augurarvi una buona dose di vitamina c, vi do appuntamento al prossimo articolo.

a cura di *Biagio Cacciola*

NO WAR

NO...ALLA GUERRA USA

Per fortuna che gli imprenditori italiani, specie quelli pubblici non hanno seguito la linea sciagurata di minacce senza senso degli americani alla Russia. Nonostante gli alti strali mafiosi lanciati del Financial Times, l'Ad dell'Enel Starace, Tronchetti Provera ed altri, hanno discusso con Putin sull'approvvigionamento energetico. Le imprese italiane si sono schierate senza se e senza ma contro le sanzioni atlantiche a Mosca, a partire dall'esclusione della Russia dal sistema bancario Swift. Un incontro via Zoom che ha visto le rassicurazioni di Putin e di mezzo governo russo sul tema caro bollette.

Le aziende Italiane continueranno a lavorare con Gazprom sulla base di contratti a lungo termine, che permettono di acquistare il gas a prezzi inferiori rispetto a quelli di mercato, i cosiddetti spot che sono, invece aumentati in modo vertiginoso. L'Italia è infatti il terzo paese per l'interscambio commerciale con la Russia. Con cifre iperboliche. Gli investimenti italiani nella economia russa sono pari a circa 5 miliardi di euro e quelli russi in Italia 3 miliardi. L'Italia in ambito Ue è il terzo per

interscambio con oltre 500 aziende italiane attive nel mercato russo.

Una risorsa irrinunciabile anche di fronte alle pretese USA e NATO che, per motivi puramente egemonici, stanno tentando di montare una campagna di tensione nei confronti della Russia col pretesto di un'assurda e inventata invasione dell'Ucraina.

Cosa già smentita dal governo ucraino - che sa benissimo che la zona del 'Dombass filorusa' è autonoma dal 2014, dai tempi dal golpe contro il legittimo presidente ucraino Yanucovich - vuole una soluzione federalista come in altre zone d'Europa e del Mondo.

Anche il Papa si è espresso contro i venti di guerra che il Pentagono, qualunque sia il Presidente, porta avanti in modo criminale per poter vendere armi della propria industria bellica. Una condizione insostenibile per il mondo e che deve far riflettere in primis il governo italiano, sulla necessità di non continuare a essere ascari di un impero in decadenza come quello americano.

CONTINUANO I SALDI SCEGLI LA QUALITÀ



OCCASIONI
GRANDI MARCHE

FROSINONE

•Corso della Repubblica 111-119 Tel. 0775 250067

•Via Adige, 35 Tel. 0775 855758



www.leoneshoes.it



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: LO SQUALENE

La frazione insaponificabile costituisce l'1-2% della componente lipidica dell'olio di oliva e contiene diverse sostanze, tra cui un idrocarburo denominato Squalene:

COS'È LO SQUALENE

L'olio extravergine di oliva, contiene quantità apprezzabili di squalene, ne ritroviamo da 0,2 g - 7,5 g /Kg a 12 g/ Kg. La sua quantità dipende dal tipo di cultivar, dal processo estrattivo, dalle condizioni pedoclimatiche e dalla zona geografica di produzione della varietà.

Lo squalene è una sostanza organica molto diffusa in natura. E' abbondante anche nel fegato dello squalo, da cui prende il nome. Riveste un ruolo fondamentale nell'organismo umano in quanto precursore del colesterolo e degli ormoni steroidei, è una sostanza con proprietà antiossidanti, (in quanto nella molecola sono presenti sei doppi legami) e immunomodulatrici (per tale motivo viene usato come adiuvante nella formulazione di numerosi vaccini).

Lo squalene è uno dei più importanti costituenti del sebo, una sostanza oleosa che mantiene idrata la pelle, grazie alla sua capacità di rallentare l'evaporazione dell'acqua, impedendo alla stessa (contenuta negli strati cutanei più profondi) di evaporare.

Il sebo, protegge la cute da agenti di varia natura (radiazioni UV, detergenti, prodotti chimici, microrganismi,ecc.), mantiene e preserva il film idro-lipidico che riveste l'epidermide , ed è quindi in grado di esercitare l'azione idratante preposta. Svolge altresì un importante effetto barriera, preservando la pelle e l'organismo dalle aggressioni di numerosi agenti patogeni.

Alcune ricerche attribuiscono allo squalene anche un'azione protettiva contro il cancro della pelle, grazie alla sua capacità di contrastare le radiazioni solari dannose, di difendere dallo stress ossidativo sia il Dna, sia le proteine sia i lipidi. In ambito cosmetico espleta inoltre azioni emollienti, in

quanto penetra facilmente nella pelle. Non a caso, i radicali liberi e i raggi UV sono fra i principali responsabili del foto-invecchiamento precoce della cute, con conseguente comparsa dei segni del tempo come le rughe e le macchie cutanee.

Allo stesso tempo, anche la preziosa attività nutritiva di cui lo squalene è dotato, può contribuire all'effetto anti-età, prevenendo la secchezza cutanea, uno dei fattori che predispongono all'insorgenza dei segni dell' invecchiamento.

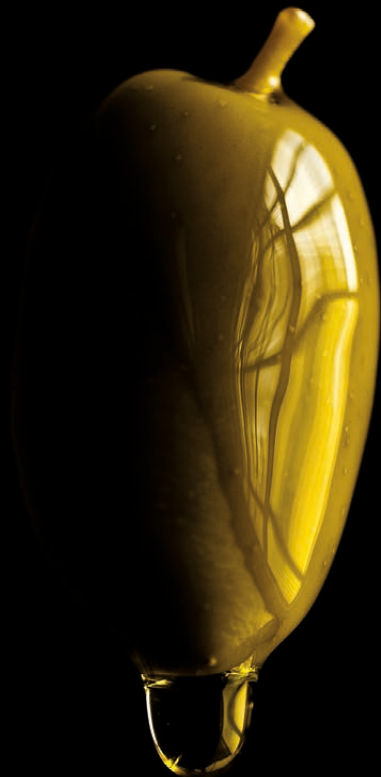
Lo squalene quindi trova impiego in diversi ambiti, da quello farmaceutico a quello cosmetico.

CURIOSITÀ

La regina egiziana Cleopatra (69-30 a.C.) amava nutrire la sua cute con creme a base di olio di oliva (ricco di squalene), latte, incenso e bacche di ginepro.

Sono ormai numerose le aziende, che stanno apprezzando e riscoprendo le molteplici proprietà benefiche dell'Evo, inserendolo sempre più consapevolmente in numerose formulazioni e preparazioni cosmetiche.





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



a cura del Dott. Antonio Colasanti

COME LA NATURA CI DIFENDE DAL COVID

Spaccapietra

La Spaccapietra nella tradizione erboristica viene usata per dissolvere le calcolosi renali e biliari mentre l'Iperico viene normalmente usato come antidepressivo, ma la natura ci riserva sorprese ed allora analizziamo le proprietà antibatteriche ed antivirali tratte dalla letteratura internazionale.

Più di mille principi attivi tra cui: Alcaloidi - Cumarina - Flavonoidi - Quercitina - Rutina - Acido Ricinoleico.

Il principale effetto riguarda il trattamento dei Calcoli renali e biliari, inoltre viene usata per Coliche, Diabete, Influenza, Anemia, Disintossicante ed Antivirale. Inibisce l'attività della Polimerasi Virale della trascrizione dei Mma e della replicazione virale.

Iperico

Contiene numerose sostanze attive: Flavonoidi - Quercitina - Iperforina - questi composti hanno attività antivirale ed antiretrovirale-

Sostanze molto attive sono gli oli essenziali - i flavonoidi ed i tannini, in particolare la Iperforina che possiede effetto antibiotico, Ipericina ed pseudoipericina possiedono notevoli proprietà antibatteriche, antivirali ed antiretrovirali nei confronti dei differenti Virus Herpes, Hiv, Epatite, Epstein barr, Citomegalovirus.

Il composto attivo dell'Ipericina ha la molecola Lipofila che si lega alla membrana Lipidica del Virus

ed attraverso un meccanismo di fotoattivazione arriva ad inibire la fusione e la formazione di sincizi virali, altro meccanismo si esplica contro il Capside del Virus e ne inibisce la mobilità, interferiscono in vari stati del ciclo vitale dei Virus incapsulati specie in presenza di fotoattivazione, si può quindi parlare di effetto pnel su tutti gli organi e soprattutto sulla depressione immunitaria.

Rosa canina

Alto contenuto di vitamina C e Flavonoidi

Echinacea

Attiva Linfociti e Macrofagi e contiene Polisaccaridi e Flavonoidi

Formula suggerita

FLACONE GOCCE 100 cc

Spaccapietra 30 cc - Iperico 30 cc - Rosa Canina 20 cc - Echinacea 20 cc

20 gocce in mezzo bicchiere d'acqua mattino e sera.

Controindicazioni Iperico: non usare in caso di trattamento chemioterapico ed evitare esposizione prolungata al sole.

N.B. Questo Integratore favorisce lo stimolo immunitario e non sostituisce le terapie farmaceutiche e la Vaccinazione essenziale per combattere le infezioni virali.



ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

Disturbi dell'umore, ansia, senso di malinconia perenne... le ultime ricerche hanno messo in luce quanto questa pandemia legata al Covid-19 abbia davvero aumentato il numero di persone che in una parola sola si definiscono tristi. C'è un desiderio comune di ritrovare un po' di spensieratezza, di allegria, di voglia di ritrovarci, di abbracciarci. L'isolamento senza dubbio sta minando il nostro umore. Non fanno certamente miracoli, ma esistono in natura piccoli rimedi che possono aiutarci a contrastare ansia e aiutarci con il tono dell'umore. Uno studio di poche settimane

fa dell'**Universidade Federale do Ceará** in collaborazione con le Università federali di Paraíba e Piauí ha messo in luce le proprietà di una specie d'alloro che cresce in Amazzonia, l'**Aniba** riparia, che avrebbe virtù antidepressive naturali. Ma anche l'alloro di casa nostra è un alleato di corpo e mente, perché aiuta a contrastare lo stress, grazie alla presenza di linalolo. Ecco che possiamo preparare un infuso a base di alloro e scorza di limone. Piacevole di sapore e anche digestivo. Facciamo bollire l'acqua con la scorza di limone, poi spegniamo e uniamo una foglia di alloro essiccata spezzettata. Sorseggiamo tiepido.

YERBA MATE



La bevanda del Santo Padre, diffusa in Sud America, in particolare in Argentina, Uruguay e Paraguay. La bevono al posto del nostro tè o caffè. La yerba mate è un tonico naturale, che regala energia e si reperisce facilmente in erboristeria. È un tonico naturale, contiene la mateina che ha meno effetti collaterali rispetto alla teina e caffeina. Tanto che possiamo berlo anche di pomeriggio. Come si prepara? Scaldiamo l'acqua senza farla bollire, poi uniamo un cucchiaino di Yerba Mate, nota anche come Tè Matè. Lasciamo in infusione qualche minuto poi filtriamo e sorseggiamo. Per aromatizzarlo possiamo abbinare cannella, anice stellato, menta o fetta di arancia.

ELEUTEROCOCCO



L'eleuterococco, noto anche come ginseng siberiano ed è originario delle regioni asiatiche nord orientali. E' una pianta ad azione adattogena ed è apprezzata per le virtù antifatica.

Utile un decotto a base di radice di eleuterococco. Un cucchiaino da far bollire in 300 ml di acqua per 4-5 minuti. Lasciare altri 5 in infusione. Può essere gustoso aggiungere, una volta spenta la fiamma, delle foglioline di menta fresca o essiccata.



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

COME ALIMENTARSI

BURGER DI CARNE VS BURGER VEGETALI



In Italia quasi 1 persona su 10 è vegetariana o vegana e segue questi regimi dietetici perché convinto che siano superiori in termini di benefici per la salute.

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un'invasione del mercato di prodotti vegetali "alternativi" alla carne, proposti come più salutari rispetto ai derivati animali. Si tratta di burger vegetali (il cui sapore è identico alla carne) che contengono proteine di pisello, lievito, succo di barbabietola per dare il tipico colore sanguigno, olio di cocco, fibra bamboo, sale, ingredienti che si discostano dai canoni della Dieta Mediterranea.

In uno studio sono stati confrontati i valori nutrizionali di un burger di sola carne bovina macinata con i valori medi di 10 burger vegetali scelti tra i prodotti leader di mercato ed è emerso in modo abbastanza chiaro quanto i burger vegetali non possano essere considerati una vera alternativa ai burger di carne dal punto di vista scientifico.

La composizione nutrizionale dei due prodotti è, infatti, molto diversa: il burger di carne apporta principalmente proteine, mentre il burger vegetale presenta quantità simili di proteine ma la gran parte dell'energia proviene dai grassi.

Infine, la differenza tra i due prodotti emerge anche in termini di NOVA score: se da un lato il burger di carne presenta il NOVA score con il livello più basso di trasformazione, dall'altro i prodotti vegetali hanno il più alto grado di trasformazione industriale, poiché contengono una varietà di ingredienti e prendono parte ad un articolato procedimento produttivo per essere tali.

Questi risultati sottolineano l'importanza di prestare attenzione a tutti gli aspetti di un alimento per fare scelte realmente consapevoli. I burger vegetali non si possono considerare un'alternativa soddisfacente, si tratta di prodotti diversi, sicuramente non sostituibili tra loro, semmai complementari.



PARAFARMACEUTICI S.r.l.s.

Specializzati nella distribuzione di
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici
e dispositivi diagnostici

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



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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

Per la cena di San Valentino, uno dei momenti più romantici dell'anno e dedicato alla celebrazione dell'amore in tutte le sue forme, non possono assolutamente mancare i cocktail, da sorseggiare a mo' di aperitivo prima di mettersi a tavola oppure al termine della cena, magari gustando un goloso dolce di San Valentino

APERITIVANDO IN CITTÀ

Elegance



INGREDIENTI

Ingredienti per un bicchiere

- 35 ml di Cîroc Vodka
- 45 ml di succo di mirtillo
- 10 ml di succo di lime
- 35 ml di champagne
- 1 arancia per la guarnizione

Preparazione

Aggiungi in uno shaker Cîroc Vodka, succo di mirtillo, succo di lime, del ghiaccio e shakera per qualche secondo. Filtra con un colino hawthorne e uno a maglia fine in un flûte, aggiungi lo champagne e guarnisci con una scorza d'arancia.

Scegli questo cocktail se: siete una coppia elegante e glamour, un gusto sofisticato arricchito dal sapore aspro dei mirtilli e dalle note decise del lime.

Margarita



INGREDIENTI

Ingredienti per una caraffa

- 50 ml di Don Julio Blanco
- 50 ml di Cabernet Cantina Cominium
- 20 ml di sciroppo per vin brûlé
- 25 ml di succo di limone
- 1 arancia per la guarnizione

Preparazione

Riempi una grossa caraffa con il ghiaccio: aggiungi tutti gli ingredienti nella caraffa e mescola. Servi in tumbler guarnito con la scorza d'arancia così che rilasci il suo aroma.





www.caffecampetelli.com



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

IL PERCORSO DEL GUSTO

ALATRI

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

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

ALVITO

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

ANAGNI

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

ARCE

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

ATINA

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

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

AUSONIA

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

BOVILLE ERNICA

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

CASSINO

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

B - BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via Cerro Antico, 3 - Tel. 328 9383705

CASTRO DEI VOLSCI

R - LA LOCANDA DEL DITIRAMBO - Via dell'Orologio, 11/A - Tel. 0775 662091

FIUGGI

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

FROSINONE

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

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

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

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

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

FUMONE

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

R - VILLA AMOROSA - Via Vicinale Canale, 12 - Tel. 335 8423137

GUARCINO

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

ISOLA DEL LIRI

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

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

PATRICA

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

PONTECORVO

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

polSELLi

#naturalisbetter

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



SAN DONATO VALCOMINO

R - OSTERIA IL FICCANASO - P.za Carlo Coletti, 37 - Tel. 376 0624860

SERRONE

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

SORA

R - PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

VEROLI

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

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

P - MASTRO GEPETTO - Via S. Francesca, 10 - Tel. 0775 883264

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



LEGENDA

A - Agriturismo
B - Birrificio
F - Forno/farine
O - Olio
P - Pizzeria
R - Ristorante

WWW.ZEDSTORE.IT

ZED



ALEXANDER
MCQUEEN

IN STORE

Frosinone | Via Aldo Moro, 131 | Tel. 0775.1431688

Sora | Via XX Settembre, 53 | Tel. 0776.820015

Sora | Corso Volsci, 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

