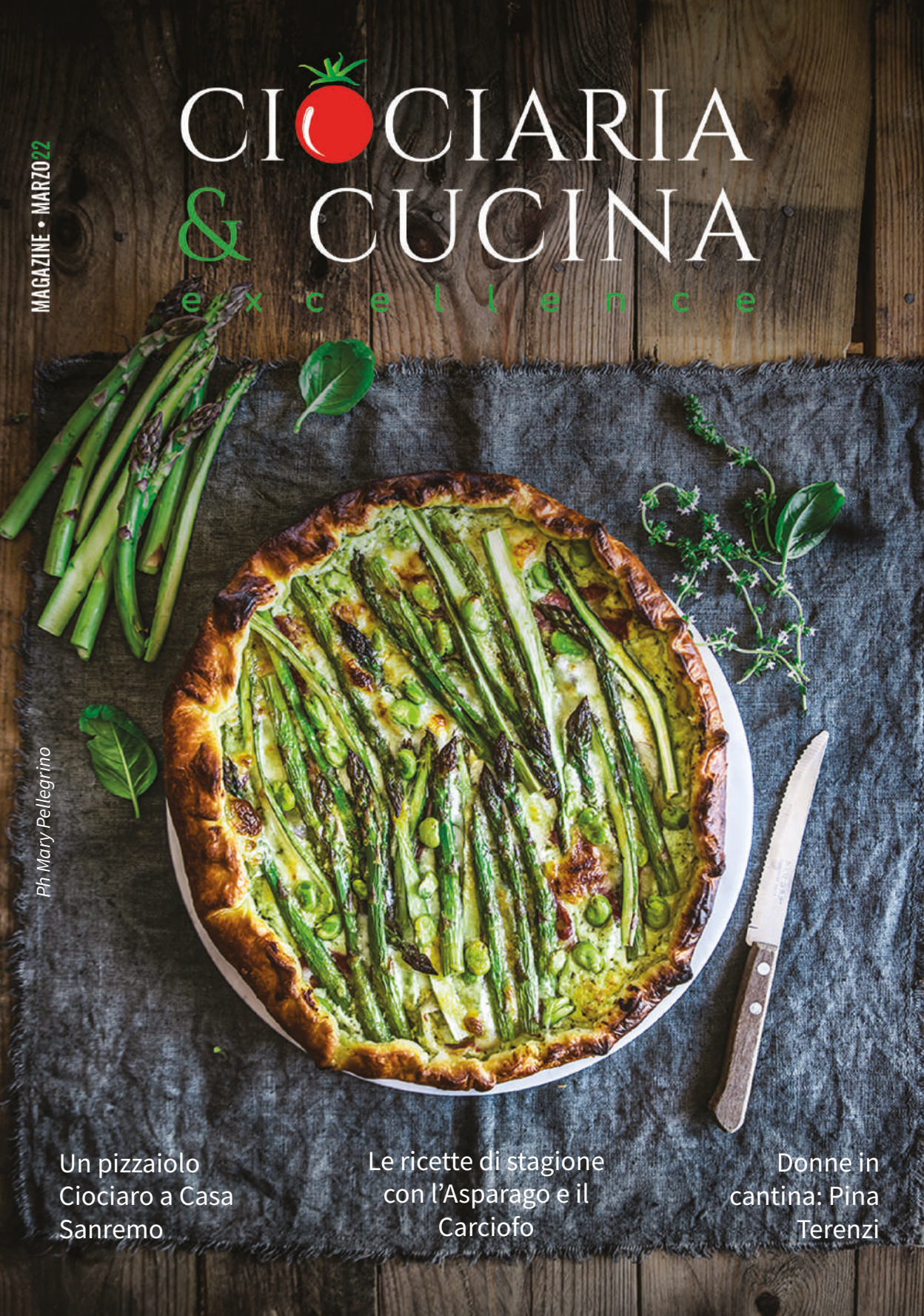
CIOCIARIA & CUCINA

excellence

MAGAZINE • MARZO22



Ph Mary Pellegrino

Un pizzaiolo Ciociaro a Casa Sanremo

Le ricette di stagione con l'Asparago e il Carciofo

Donne in cantina: Pina Terenzi



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

IL NOSTRO PIZZAIOLO SIMONE TAGLIENTI DI RITORNO DA CASA SANREMO



Da Isola del Liri e dal suo **Luppolo & Farina from on the road since 1980**, parte alla volta della ridente cittadina ligure come uno dei "**pizzaioli ufficiali del Festival di Sanremo**".
Uno dei migliori pizzaioli d'Italia è ciociaro.
Un'esperienza che gli ha insegnato molto, riporta in questa bellissima intervista, soprattutto nel condividere questo antico mestiere con i più bravi d'Italia.
«Ho legato molto con tutti i colleghi, in maniera particolare con i ragazzi della Sicilia», racconta Simone. «Con loro ho condiviso tutta la professionalità e tutto il nostro sapere. Un'amicizia che spero possa continuare nel tempo ».
Ma la sua presenza in questa importante manifestazione è dovuta al maestro Enzo Piedimonte.
Il suo talento non è passato inosservato, tanto da essere stato fortemente apprezzato con la sua pizza dolce: un impasto al cacao e un condimento di creme che potrete assaggiare nel suo **Luppolo & Farina from on the road since 1980** a Isola del Liri.
Simone ha forti ambizioni, la sua idea è quella di promuovere le eccellenze del territorio e di migliorare giorno dopo giorno con la massima umiltà.
Non bisogna sentirsi mai arrivati, è il suo motto.
Nelle sue preparazioni usa le migliori farine, materia prima di grandissima qualità, un'ottima carta dei vini e di birre artigianali ma la cosa che più lo contraddistingue da ogni altro, è "**LA CARTA DEGLI OLI**", che noi di ***Ciociaria&Cucina Excellence*** abbiamo creato per tutti i ristoratori, inserendo i migliori Frantoi, con la consulenza della meravigliosa Eleonora Quattrociocchi.
E' abbinare il giusto OLIO che migliora il gusto della pizza.



Omaggio a Sanremo è la nuova pizza che Simone ha creato per il nuovo menu.

Ingredienti:
chiacchiatiegli (pres. slow food), burrata di Andria igp, blue di Picinisco, acciughe del mar Cantabrico, crumble di frisella pugliese aromatizzata al rosmarino, olive taggiasche, piccantuzza confettura di peperoncino siciliano, petali rosa eduli, corallo, basilico, olio evo biodinamico di Carlo Noro (Monocultivar Rosciola)

Passione e Qualità



DF®

GOCCE

SPIRITS SELECTION
BY CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES
Médaille d'Or 2021 Gold Medal

Spirits Selection

BY CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES

The United Nations of Fine Spirits

2021

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



PREZZI ALLE STELLE, SI CHIUDONO LE STALLE 6



I LAGHI PIÙ BELLI DELLA CIOCIARIA 12



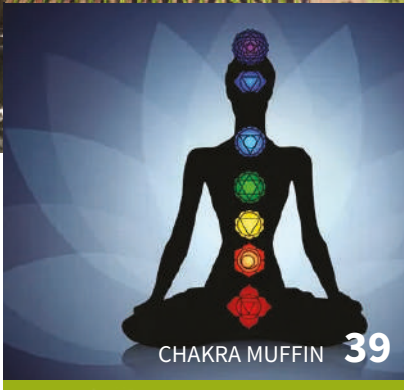
DOVE MANGIARE INTORNO AI LAGHI 18



NATURA IN CAMMINO 22



DONNE IN CANTINE 32



CHAKRA MUFFIN 39

TAPPEZZERIA
Venturi Roberto



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

Anno 7 - N. 3 - MARZO 2022

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Registro Operatori Comunicazione n. 26942
Direttore Responsabile: Marco Ceccarelli
Editore: Alfio Mirone

Redazione e contributi: Alfio Mirone, Angelica Amodei, Fabrizio Bertucci, Biagio Cacciola, Ilenia Carnevale, Giovanni Castellucci, Marcella Ciapetti, Lucia Cicciarelli, Antonio Colasanti, Enzo Contini, Linda Contreras, Alessia Feola, Livia Gualtieri, Monica Macedonio, Maria Mandarelli, 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



PERCORSO DEL GUSTO 62

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

Angelica BALDASSARRA ANTICO MULINO 1936

CANTINA COMINIUM

DF GOCCE

Terenzi

CHIARA D. YOUNIQUE

Domus Hernica

Frantoio Cerquozzi

Otovision SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

BRICO Porte

CAMPOLI GOMME

polselli

D.F. PARAFARMACEUTICI S.a.S.

La Car Norcineria MACELLERIA - GASTRONOMIA ENOTECA

Campetelli CAFFE'

Sancti Benedicti BIRRIFICIO AGRICOLO ARTIGIANALE

a cura della ***Redazione***

PREZZI ALLE STELLE, SI CHIUDONO LE STALLE



A tre mesi dalla firma, nella sede del Ministero delle Politiche agricole, dell'intesa di filiera che avrebbe dovuto portare il prezzo del latte alla stalla a 41 centesimi al litro, ancora una volta le uniche quotazioni schizzate verso l'alto sono quelle dei costi delle materie prime e dell'energia. Per il resto, nulla è cambiato nella remunerazione alle aziende agricole, che rischiano così di essere spinte inesorabilmente fuori mercato da un'Europa che chiede di produrre sempre più cibo con meno risorse e a prezzi più accessibili per il consumatore. **Vincenzo del Greco Spezza**, Presidente di Confagricoltura Frosinone, interviene così sul tema:

«Vogliamo rappresentare al mondo politico, alle istituzioni e ai consumatori, il difficile momento che sta attraversando il mondo agricolo e in particolare la zootecnia da latte. In questa fase i produttori, che non si sono mai fermati ed hanno garantito il rifornimento di prodotti alimentari anche durante il lockdown, subiscono le pesanti conseguenze di un prezzo del latte alla stalla inferiore ai costi di produzione, oggi lievitati a causa del caro energia e dell'aumento dei prezzi delle materie prime. E dopo lo sforzo economico compiuto per migliorare gli standard produttivi e qualitativi delle loro aziende, oggi si trovano stretti fra l'incudine dei rincari di gasolio, imballaggi, concimi e foraggi, e il martello della grande distribuzione che impone prezzi al ribasso. In queste condizioni le imprese agricole non hanno più il necessario livello di sostenibilità economica, senza la quale anche quella ambientale e sociale è destinata a diventare lettera morta. Non si pensi che la chiusura di un'azienda abbia conseguenze solo per i suoi proprietari e lavoratori: l'effetto è più vasto, a partire dal contraccolpo negativo sul gettito fiscale di una categoria considerata la spina dorsale di un sistema che sostiene le esigenze delle comunità. Quindi, danno economico per tutti e incalcolabile, danno d'immagine per un Paese che rischia di veder indebolire le produzioni principali del **Made in Italy** agroalimentare e le eccellenze che costituiscono gran parte del nostro export, portando all'Italia fama e benessere».

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO



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

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



Calendario del cibo di stagione
MARZO

Che cosa regala questo mese al nostro palato? Ecco quali sono i prodotti di stagione e alcune ricette da provare.
È in arrivo la primavera, la tavola si colora dei frutti della terra. Sappiamo quanto sia importante mangiare i cibi a seconda della loro crescita naturale. Inserirli nella nostra alimentazione, secondo la loro stagionalità ci assicura tutti i benefici che possono offrire.
Per questo vogliamo consigliarti cosa mangiare a marzo con le ricette della nostra **Chef Cristina Todaro**, per un viaggio culinario all'insegna del benessere e della bontà.



FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI

Marzo è il mese degli agrumi, anche se le arance e i mandarini sono in dirittura d'arrivo, vanno forte i pompelmi, i cedri e i limoni. Si possono ancora approfittare delle mele, le pere e i kiwi, mentre iniziano a fare capolino le fragole. Tra la verdura troviamo ancora le bietole, i cavoli, i broccoli, gli spinaci, le verze e la cicoria. Non possono invece mancare: gli asparagi, le cipolle, la lattuga, i porri, i cavolini di Bruxelles, i ravanelli, le patate, i finocchi, i carciofi, le carote ed anche le fave.



PESCE

I pesci di stagione a marzo sono: acciuga (pesce azzurro povero ma molto saporito, dall'alto contenuto di Omega 3, sono ottime fritte o marinate, ma anche nei sughi per la pasta, con il finocchietto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, merluzzo, occhiata, panocchia, rana pescatrice, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, tonno rosso, triglia, vongola verace.

a cura della ***Chef Cristina Todaro***





Il risotto con asparagi e fasolari

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350g di riso Carnaroli
- brodo vegetale (fatto con sedano, carota e cipolla)
- 1kg di asparagi freschi
- 1 kg di fasolari
- aglio, olio evo, sale e pepe
- prezzemolo

PROCEDIMENTO

Far spurgare bene i Fasolari in acqua e sale cambiata piu' volte. Nel frattempo pulire gli asparagi pelando i gambi ed eliminando la parte bianca piu' dura; tagliare gli stessi tenendo da parte le punte. Mettere a bollire dell'acqua salata, immergervi i gambi di asparagi e far cuocere 5 minuti. Una volta scolati dall'acqua passarli sotto l'acqua fredda per qualche minuto e tenere da parte. Intanto nella stessa acqua sbollentare per 3 minuti le punte di asparagi, scolare ed immergere in acqua fredda in modo da mantenere il colore brillante, scolare e condire con dell'olio evo.

Con i gambi facciamo una crema: in un contenitore mettiamo gli stessi con olio, pepe ed un pochino di acqua fredda. La crema sarà passata ad un setaccio per eliminare le fibre.

Scaldare dell'olio extravergine con uno spicchio d'aglio e del peperoncino in una padella con i bordi alti e unire i fasolari. Coprire con il coperchio e far andare finché non si aprono. Spegnere e tenere da parte.

In un tegame molto caldo, versare il riso a secco, far tostare a fuoco moderato per circa due minuti. Attenzione a non farlo bruciare.

Mettere il brodo caldo, alternandolo con l'acqua di cottura degli asparagi.

A qualche minuto dalla cottura del riso, unire il liquido di apertura dei fasolari e solo a cottura ultimata unire i molluschi.

Fuori dal fuoco mantecare il riso con la crema di asparagi ed una noce di burro freddo.

Impiattare a piacere utilizzando anche le punte di asparagi alternandola con altra crema.

Buon Appetito!

a cura della ***Chef Cristina Todaro***



Cimarolo alla Ciociara

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 carciofi romaneschi o mammole
- 200g di macinato d'abbacchio
- 100g di salsiccia
- 200g di macinato di manzo
- pane del giorno prima
- 50g di grana grattugiato
- 1 uovo intero
- sale
- pepe
- olio evo
- 2 limoni
- menta e prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio rosso di Castelliri
- 200g di patate arrosto
- 100g di piselli
- 3 cucchiai di latte

PROCEDIMENTO

Portare ad ebollizione dell'acqua in una pentola capiente con sale grosso ed un Limone spremuto.
Mettere del pane ad idratarsi in acqua.
Nel frattempo pulire i carciofi privandoli delle foglie esterne tagliando le punte e spellando il gambo, pulire bene l'interno con uno scavino da eventuali peli o punte e strofinarli bene con del limone.
Una volta mondati, immergerli nell'acqua per 5-7 minuti (a seconda della grandezza). Scolare a testa in giù su di un canovaccio.
Intanto preparare un composto mescolando le carni macinate, una manciata di pane ben strizzato dall'acqua, l'uovo, il grana, sale, pepe e aglio (se piace), menta e prezzemolo tritati.
Riempire i carciofi con il composto facendo una cupola.
Se resta del composto ci vengono delle ottime polpette.

Adagiarli su una placca con della carta forno, irrorare con dell'olio ed infornare a 180° per mezz'ora.
Lessare per pochi minuti i piselli e una volta freddati frullarli e setacciarli per ottenere una crema setosa
Intanto frullare le patate con il latte per creare una sorta di purea.
Impiattare a piacere utilizzando le creme di accompagno.
Buon Appetito!

a cura della ***Chef Cristina Todaro***



Il dolce Carciofo

INGREDIENTI PER LA CIALDA

- 300g farina
- 50g cacao zuccherato
- 3g lievito di birra
- 100ml di acqua
- 80g zucchero semolato
- 1 cucchiaino di strutto
- 20ml liquore al carciofo

INGREDIENTI PER LA CREMA AL CARCIOFO

- 120g crema di carciofi (ottenuta pulendo e cuocendo 5 carciofi solo con olio e poca acqua, frullati e setacciati)
- 3g colla di pesce idratata
- 150g di crema pasticcera agli agrumi

PROCEDIMENTO

Sbattere 2 tuorli ed un uovo intero con 115g di zucchero vaniglia, scorza di limone e 20g amido mais, scaldare 250ml di latte ed unire il tutto fino a densità desiderata

INGREDIENTI PER LA COULIS

- 150g di fragole
- 1 cucchiaino di zucchero

PROCEDIMENTO

Mondare e lavare le fragole - tagliare e frullare con lo zucchero - setacciare per i semi e mantenere in frigo

PREPARAZIONE FINALE

Fare un impasto con tutti gli ingredienti per cialda e far lievitare a 28° per almeno un'ora. Coprire con la pellicola.
Stendere sottile e creare a piacere forme o riccioli (con stampi per cannolo).
Cuocere in forno a 170° 10 min circa.
Far raffreddare e passare all'impiattamento.



a cura dI ***Ilenia Carnevale,*** *Archeologa e Guida Turistica*
POIÈO-Servizi per i Beni Culturali. Info e contatti: ***349.2603957***

I LAGHI PIÙ BELLI E MENO CONOSCIUTI DELLA PROVINCIA DI FROSINONE



Non soltanto passeggiate in collina o nelle città d'arte più belle del territorio: in provincia di Frosinone è possibile trascorrere qualche ora di relax anche in riva ai laghi. Cosa c'è di meglio di uno specchio d'acqua immerso nel verde per godersi una giornata o un week-end primaverile lontano dal caos? Magari abbinandoci un pic-nic, qualche passeggiata o un'attività sportiva. Alcuni laghi sono già molto conosciuti e attirano turisti e visitatori, altri sono meno noti, ma meritano comunque di essere scoperti e apprezzati.
Il lago di Canterno, il lago di Posta Fibreno e il lago di San Giovanni Incarico sono sicuramente tra le mete più ambite della Ciociaria, per gli amanti della natura.
Ecco allora la mia classifica dedicata ai laghi più belli e meno conosciuti della nostra provincia, da visitare almeno una volta. Ce ne sono di vari tipi, piccoli e grandi, naturali e artificiali. Sono facilmente accessibili e adatti per tutta la famiglia e in alcuni casi è possibile farci anche il bagno!
Vediamo insieme quali sono:

1. LAGHETTO DI SAN GIORGIO A LIRI
Il "Laghetto" è una sorgente di natura carsica che si trova nel centro abitato di San Giorgio a Liri e da cui nasce un piccolo affluente del fiume Liri. Nonostante la sua posizione, è un sito di interesse naturalistico essendo l'habitat naturale di diverse

Paparò

RISTORANTE

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
chiuso il Lunedì e Martedì

varietà di fauna e vegetazione acquatica. Inoltre, le sue acque limpide e cristalline sono ideali anche per piacevoli immersioni.



2. LAGO LA SELVA

Il Lago La Selva, conosciuto anche come Lago di Cardito è un bacino lacustre artificiale, nato cioè a seguito della costruzione di una diga per mano dell'uomo. Siamo sulle verdeggianti Mainarde, a circa 1000 mt di altezza, tra il comune di Vallerotonda e il comune di San Biagio Saracinisco. Luogo ideale per gli amanti della pesca, è molto frequentato anche da famiglie. Sulle rive del lago si possono trovare tavoli da barbecue, bar, ristorante, pizzeria e ampi spazi allestiti ad area camping.



3. LAGO DI GROTTACAMPANARO

Di natura artificiale è anche il lago di Grottacampanaro, nel territorio di Picinisco, dove una diga arresta e raccoglie in un piccolo bacino le limpide acque del fiume Melfa. È sicuramente uno dei laghi che più si presta ad escursioni immerse nella natura. Da qui ha inizio, infatti, un antico sentiero su cui passavano i pellegrini in cammino verso il Santuario di Canneto. Il percorso è molto suggestivo, perché si inerpica in una fitta faggeta incastonata tra i contrafforti del massiccio della Meta.



4. LAGO DI SAN GIACOMO

A pochi passi dal centro storico di Ceprano si trova questo piccolo lago artificiale a forma di mezza luna, nato dallo sbarramento del fiume Liri. Meta frequentissima degli amanti della pesca per le sue acque molto popolate di pesci, è ricco anche di avifauna stanziale e migratoria. Il lago di San Giacomo è completamente immerso nella natura e non si può non restare affascinati dall'atmosfera di pace e silenzio unica.





BOTTEGA COQUINARIA

FALVATERRA





Piazza Santa Maria Maggiore
FALVATERRA (FR)
Tel. 347 932 1428



5. LAGHETTO SOLFATARA
È un lago solfureo situato nel territorio di Fontana Liri, città natale di Marcello Mastroianni. Il laghetto Solfatara, con le sue acque dal caratteristico odore di zolfo, è legato ad aneddoti e leggende che, insieme al paesaggio naturale che lo circonda, lo rendono davvero unico e speciale.

6. LAGHETTO DI CAPO D'ACQUA
Nel territorio di Castrocielo si trova un piccolo specchio d'acqua formato dalla sorgente di Capo d'Acqua, che anticamente alimentava un sistema di laghi (ormai prosciugati) conosciuti come "Forme d'Aquino", posti a difesa della città romana di Aquinum. Se avete bisogno di staccare dalla vita frenetica della città e volete godervi solo un po' di silenzio, potrebbe essere questo il luogo ideale.

7. LAGHETTO DI MANIANO
È un piccolo lago di origine naturale situato nella periferia di Frosinone, in un'area caratterizzata dalla presenza di testimonianze archeologiche di età protostorica: un piccolo angolo di natura che è riuscito ad avere la meglio sul cemento. Si può raggiungere facilmente anche a piedi o in bicicletta e merita di essere apprezzato per il senso di pace e serenità che regala.







Grimaldi
Street Food



RISTORANTE - PIZZERIA

Venerdi sabato domenica menù a base di pesce

Via Corso Trieste snc - Fontana Liri Inferiore
Tel. 346 588 2108



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

TOUR ENOGASTRONOMICO INTORNO AI LAGHI

Questa meravigliosa rubrica "**Viaggiando con Gusto**" di marzo, ci accompagna verso la stagione primaverile. Con le nostre guide Ilenia e Giovanni, abbiamo creato un nuovo itinerario per i turisti amanti degli specchi d'acqua e della buona tavola.
Abbiamo voluto evidenziare alcuni laghi meno conosciuti, rispetto ai più noti **Canterno, Posta Fibreno e San Giovanni Incarico**, ma altrettanto belli e soprattutto suggestivi.



Nelle pagine precedenti Ilenia li descrive uno per uno, in quelle successive Giovanni ci fa sognare con un bellissimo percorso ambientale escursionistico lungo le sponde del Lago Selva. Mentre il vostro Ricercatore d'Eccellenza vi presenta i Ristoranti dove trascorrere un buon e meritato pranzo dopo una stancante passeggiata.
Ceprano, Falvaterra, Fontana Liri, un triangolo che unisce tre laghi e tre ristoranti unici. Diversi l'uno dall'altro ma tutti legati dalla qualità della materia prima, dal territorio e dalla stagionalità.
A pochi passi dal **Lago San Giacomo** a Ceprano, nel pieno centro del paese troviamo l'**Opificio del Gusto** di Alessandra Cedrone. Passione e competenza sono le caratteristiche di questa giovane imprenditrice della cucina, dove si impegna a creare, quotidianamente, opere d'arte ricche di gusto.
Alessandra è orientata a promuovere quell'imprenditoria giovanile che con i loro prodotti enogastronomici e di eccellenza valorizzano il territorio. I piatti gourmet creati con la materia prima di queste piccole aziende, sono il punto di forza del Ristorante. E' molto orgogliosa della sua carta dei vini, proponendo le migliori aziende vinicole del territorio. Curiosando fra queste etichette, sono tutte di altissimo livello, chapeau.
Inoltre i suoi piatti sono tutti abbinati con i migliori Oli Evo per far esaltare al meglio le qualità di tutte le pietanze. E' uno dei pochi locali della provincia che propone la carta degli oli.
Il Menù viene cambiato periodicamente con la stagionalità e Alessandra è già all'opera per il nuovo, dove si sta divertendo con i nuovi colori e ingredienti primaverili. Il bellissimo giardino che lo circonda è il luogo incantato dove cenare nelle calde sere d'estate.
Da Ceprano a Falvaterra sono appena 15 minuti di strada, ma la sostanza non cambia. In questo bellissimo borgo a circa metà strada tra il **Lago di San Giovanni Incarico** e quello di San Giacomo, troviamo la **Bottega Coquinaria** dello Chef Luca Cannizzaro. La sua è una cucina molto legata alla ricercatezza e alla materia prima di qualità. Parola d'ordine dello Chef **GENUINITA'**. La pasta fresca è





Via Campidoglio, 16 - 03024 Ceprano (FR)
Tel. 347 326 4553

Opificio del gusto





rigorosamente fatta in casa e trafilata al bronzo, la carne proviene da allevamenti locali, i formaggi provengono da piccoli ma bravissimi casari, la frutta e la verdura arrivano da una Cooperativa agricola del territorio. Anche la carta dei vini è molto territoriale, soprattutto con il biologico e il biodinamico. In totale oltre 20 etichette divise tra bianco e rosso.
La location di **Bottega Coquinaria** è piccola ma molto accogliente. Per particolari eventi trasferisce i suoi ospiti in un vecchio frantoio a pochi passi dal ristorante. In estate puoi cenare a lume di candela davanti un panorama mozzafiato, nella piazzetta davanti il ristorante.
A poche decine di metri dal **Lago Solfatara** a Fontana Liri, troviamo il **Grimaldi Street Food - Ristorante Pizzeria** dei fratelli Cristiano e Francesco Grimaldi. Passeggiare lungo il percorso che costeggia il Lago, ammirare le sue limpidissime



acque sulfuree, attraversare i vari ponticelli che lo intersecano, è rigenerante per l'animo e lo spirito. Ma ancora più entusiasmante è andare a degustare i piatti o la fantastica pizza al **Grimaldi Street Food**. La loro è una cucina tradizionale e legata al territorio, abbinata ad una cucina di pesce che si può gustare tutti i venerdì, sabato e domenica. Il menù si prepara settimanalmente in funzione del pescato del giorno. Da qui si deduce la qualità dei loro piatti. La pizza rigorosamente cotta nel forno a legna come tutto il pane che il ristorante propone. Durante tutta l'estate si può cenare all'aperto nei romantici spazi che circondano il locale.
Scendendo da Picinisco dopo aver passeggiato in mezzo alla natura ammirando il **Lago di Grottacampanaro** e aver visitato il Santuario di Canneto, arriviamo a Sora per fermarci al



Ristorante Paparò. Alla sua cucina di pesce non si può assolutamente rinunciare. Il menù è legato esclusivamente al pescato del giorno. La struttura è circondata da un meraviglioso parco, dove è possibile cenare durante tutta la stagione estiva. Una loro ricetta stagionale la troverete sfogliando le pagine di questo giornale, a cura dello Chef Simone Sperduti - **Paccheri Tonno e Carciofi**.
Un altro bel percorso è quello che circonda il **Laghetto Capo d'acqua** a Castrocielo, immerso in una rigogliosa natura rigenerante. Qui spicca lo splendido scenario naturalistico della Chiesa della Madonna dei Setti Dolori - nota anche con il nome di Chiesa della Madonna del Pianto. In appena 10 minuti dal lago si raggiunge Pontecorvo, dove troviamo uno dei migliori ristoranti del capoluogo: **Il Borgo** dello Chef Gabriele Capuano. Lo Chef con il suo ristorante Il Borgo si possono sintetizzare con tre semplici aggettivi: **Gusto, tradizione e passione**. Una materia prima ricercata che ostenta la perfezione, una cucina che Gabriele porta avanti con caparbietà e professionalità. In poche parole il luogo di culto enogastronomico a cui un buon palato non può rinunciare.





Il Borgo

Sinceramente Cucina





Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)

Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524, e-mail: ristoranteilborgo@alice.it



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

Alla scoperta dei tesori naturalistici del Lazio

LAGO SELVA



Il Lago Selva, conosciuto localmente come Lago di Cardito, è un lago artificiale situato ai confini del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, in particolare tra Lazio e Molise, a circa 1000 m sul livello del mare. Si formò in seguito alla realizzazione da parte dell'Enel di un bacino idroelettrico, negli anni Sessanta, a servizio delle centrali idroelettriche di Grottacampanaro e di Cassino, alimentato da numerosi ruscelli provenienti dalla Costa S.Pietro e dalla Selva Piana. Incastonato tra i comuni di San Biagio Saracinisco e di Vallerotonda, il lago è dominato a Nord dal Monte Cavallo e da tutta la catena montuosa delle Mainarde e del Monte Meta, a Sud-Ovest invece con il Rio Schiavonara, unico emissario dello specchio lacustre, contribuisce in parte all'apporto idrico dell'Area Wilderness Gola del Fiume Rapido, per cui nonostante la sua origine artificiale, si trova immerso in una matrice naturalistica ad alta valenza ecologica.



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

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



Oltre che di natura incontaminata, il territorio in questione è uno scrigno di storie, dai connotati agro-silvo-pastorali, archeologici e bellici, in particolare si fa riferimento rispettivamente alle numerosissime ed antiche masserie, alla Necropoli di Monte Santa Croce, al Sacrario Martiri di Collelungo e alla linea Gustav.

Il Lago di Cardito è circumnavigabile, grazie ad un sentiero ad anello, sia pedonale che ciclabile, godendo dei colori smeraldo riflessi dall'acqua e dell'aria pura di montagna. E' possibile ammirare vegetazione ripariale, come salici e pioppi, che nei periodi di magra, in cui i livelli idrici del lago si riducono, mostrano i loro apparati radicali.
Per gli amanti delle escursioni più impegnative è possibile raggiungere i territori montani delle Mainarde, grazie ai sentieri ufficiali del Parco, o per chi cerca una connessione con i prodotti e servizi locali autentici della montagna, potrebbe degustare i prodotti dell'alveare da Apicoltura Carlina, o far visita a qualche pastore/casaro, o andare a visitare strutture ricettive come "Le tre dimore", di certo non ci si può annoiare.



Difficoltà: T (Turistico)
Dislivello: pressoché nullo
Durata: 45 min
Distanza: 2,5 km
Periodo consigliato: Tutto l'anno, evitando le ore centrali dei mesi estivi


ARTIGIANALITÀ
NEL NOSTRO
CUORE
Angelica
BALDASSARRA
ANTICO MULINO
1936
Via Vado Amaseno, 26 • Veroli (FR) • Tel. 0775 863158



A cura dello ***Chef Fabrizio Bertucci***

AH, GLI ETRUSCHI...

Oggi parliamo del carciofo, Cynara Scalymus, epicamente parlando, la ninfa Cynara, bella e spinosa, che non si concesse a Zeus nonostante l'insistenza, scatenandone le sue ire. Per ripicca, altro non fece che trasformarla in un vegetale a lei somigliante.
Storicamente parlando, invece, si parte del Medio Oriente, passando per l'Egitto, per arrivare alle tavole dei banchetti romani attraverso gli Etruschi.
Ah, gli Etruschi, che meraviglioso regalo. Versatili, nutraceutici, dalle infinite proprietà.
Dunque allacciamo il grembiule ed andiamo a sperimentare.

Pizza con fonduta di pecorino, carciofi e pancetta



INGREDIENTI PER LA PIZZA

- 240 g farina
- 12 g lievito di birra fresco
- 120 ml di acqua
- Sale

PER I CARCIOFI

- 3 carciofi
- 1 spicchio d'aglio
- Olio Evo
- Gambi di prezzemolo
- Sale

PER LA FONDUTA

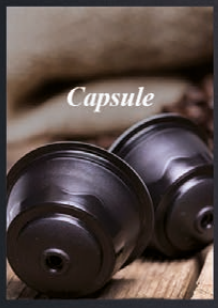
- 300 ml di latte intero
- 150 ml di pecorino romano

PROCEDIMENTO

Setacciate la farina con il sale e disponetela a fontana collocando in centro il lievito sciolto in acqua tiepida. Impastare fino a renderla elastica. Mettete a riposare il panetto tre ore in luogo asciutto.
Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne e le barbe. Affettate, sciacquate e lasciate in ammollo in acqua acidulata.
In una padella scaldare l'olio evo, asciugare i carciofi e metterli nell'olio ben caldo con l'aglio e i gambi di prezzemolo che poi eliminerete. Scottarli per 10 minuti con il coperchio, sfumate con il vino e lasciate evaporare. Ultimare la cottura aggiungendo un pò d'acqua, salare e cuocere per altri 10/15 minuti con il coperchio.
Stendete la pizza, adagiatela in una teglia infarinata, bagnate con dell'olio Evo e infornate per 15 minuti a 220°.
In un pentolino frullate il latte con il pecorino, portate il composto a 70° (non di più) e fate addensare mescolando di continuo. Poi spegnete.
Andiamo a comporre il piatto: pizza calda, fonduta di pecorino tiepida, carciofi saltati, guarnite con pancetta, pepe ed origano fresco.
Buon Appetito!

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 di ***Maria Mandarelli***



COLTIVAZIONE IDROPONICA, QUANDO IL TERRENO NON SERVE PIÙ

In previsione dell'accrescimento demografico nel 2050, della consapevolezza della situazione ambientale, si stanno sperimentando agricolture sempre più virtuose, capaci di avere un impatto ambientale sempre più basso. Tra queste innovazioni abbiamo la coltura idroponica.

L'idrocoltura o più semplicemente, coltivazione idroponica, è una coltivazione fuori dal suolo. Il terreno può essere sostituito da un substrato inerte (costituito ad esempio da lana di roccia, argilla, perlite o vermiculite) o le piante vengono fatte crescere direttamente nell'acqua, arricchita con una soluzione nutritiva, in maniera tale da donare l'apporto nutritivo necessario alla pianta. Tale tecnica era già utilizzata nei giardini pensili di Babilonia ed applicata su scala commerciale, nel periodo tra le due guerre mondiali, dal prof. W.F. Gericke, fisiologo della California Agricultural Experimental Station.

Vi sono due sistemi di coltivazione: un sistema chiuso o a "ricircolo", dove l'acqua drenata viene rimessa in circolazione, riducendo i consumi ma aumentando il rischio di trasmissione di malattie e un sistema aperto dove l'acqua viene costantemente fatta circolare e di conseguenza vi è un processo di drenaggio continuo.

La coltura può essere in orizzontale, come nelle classiche coltivazione, prevedendo ad esempio, delle grandi vasche dove lasciare le piante, ma anche in verticale, un metodo che consente di risparmiare spazio. In particolare quest'ultima tecnica, ha ampie possibilità di applicazione in ambito urbano.

Inoltre tale sistema permette di avere meno problemi di parassiti, poiché i sistemi idroponici sono al chiuso, i parassiti non sono così diffusi e hanno ingressi controllati. Gli insetti trovano più difficile infiltrarsi nel sistema e attaccare le piante. Ciò porta anche alla poca o nessuna necessità di pesticidi.

I vantaggi di tale sistema sono vari: una stagione di crescita prolungata; una crescita e resa migliore; maggiore densità di piante; meno consumo di acqua (il 90% in meno rispetto all'agricoltura tradizionale); facilità a raccogliere piante mature. Gli svantaggi invece sono: i costi iniziali, per la sua complessità di configurazione; richiesta di monitoraggio e manutenzione costanti; richiede personale altamente qualificato e specializzato in questa tecnica.

In conclusione, l'idrocoltura potrebbe dominare il panorama agricolo, recenti ricerche a livello internazionale evidenziano tassi di crescita superiori al 20% medio annuo fino al 2026, stimando il raggiungimento di 9,9 miliardi di dollari del mercato agricolo verticale mondiale entro il 2025.

Un sistema fuori suolo ideale dovrebbe essere economico, flessibile e sicuro dal punto di vista ambientale. Invece, l'idroponica è ancora una tecnologia che richiede importanti investimenti di capitale e, nel caso del sistema aperto, è responsabile di un grande spreco di acqua e di fertilizzanti e di un notevole inquinamento.









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***

CIRCOLARITÀ BIODINAMICA

È l'anima quella che conosce, e per l'anima i sentimenti sono ciò che per il corpo sono le sostanze che ne formano il nutrimento". Rudolf Steiner

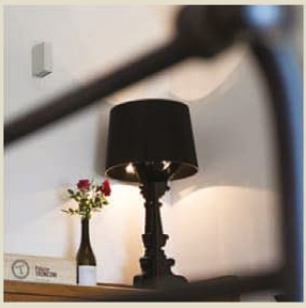
Sostenibilità, economia circolare, fast fashion, salvaguardia dell'ambiente.
Parole importanti, parole impattanti.
Un impatto circoscritto non soltanto nel significato che questi termini vogliono rappresentare, ma soprattutto in come le interpretiamo noi.
Lavorare nell'ottica del tutto si crea, nulla si distrugge, tutto cambia, permette di vedere e vivere il nostro pianeta con una visione qualitativamente più centrata. Una visione che non punta più sulla quantità delle produzioni - mio riferimento, soprattutto, al mondo della moda, essendo una tra le industrie più inquinanti del nostro bellissimo pianeta - ma sulla qualità.
Dalla ricercatezza dei tessuti, alle materie prime utilizzate, dall'artigianalità,
- fiore all'occhiello della nostra bellissima Italia - alla durevolezza nel tempo del capo stesso.
Tutta questa dedizione prestata attraverso una sempre più attenta riduzione degli sprechi e delle risorse naturali, fa si che una volta che il capo finisce il suo ciclo di vita, in base ai materiali di cui è composto, viene reintrodotto in un nuovo ciclo produttivo così da non disperdere di valore.
E questi miracoli non accadono soltanto nella moda, ma ovunque il nostro occhio cade.

Nel mondo della viticoltura per esempio, un metodo di produzione vinicola che richiama il sistema circolare è quello biodinamico. L'**agricoltura biodinamica** - che nasce sulla **visione spirituale antroposofica** del mondo, elaborata dal teosofo Rudolf Steiner - considera come unicum il sistema suolo - vita, apportando un vero e proprio equilibrio con il prodotto finale, utilizzando concimi rigorosamente naturali. L'obiettivo è quello di favorire lo sviluppo della biodiversità animale e vegetale.
Lo stesso Steiner sosteneva infatti che una vita può crescere soltanto in un ambiente dove già la concimazione stessa rendeva vivente un terreno - il concime non era un mero risultato di sintesi, ma proveniva direttamente dalle stalle. E tutto questo, proprio perché gli obiettivi di questa tipologia di coltura erano quelli di mantenere la terra fertile, in buona salute le piante ed accrescere qualitativamente i prodotti finali. Senza dimenticare che un altro fondamento di questa filosofia agricola, riguarda le fasi lunari. Per agire sul campo infatti, bisogna seguire i flussi lunari sulla vita della terra. Tutto questo proprio per escludere l'utilizzo di qualsiasi innovazione tecnologico-scientifica.



Per carpirne meglio l'essenza di questa mia piccola introduzione, non resta che andare personalmente a scoprirlo, visitando l'**Azienda Vinicola di Palazzo Tronconi** (a pochi minuti dal centro storico di Arce, per info e prenotazioni chiamare allo 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 Sommelier ***Sara Sepahi Hassanabadi***

UNA STORIA CHE NASCE DA UNA SCELTA CORAGGIOSA



Siamo nel comune di **Serrone** e la Donna "in Cantina" di questo mese di Marzo è Pina Terenzi, dell'azienda Giovanni Terenzi. Un'azienda di famiglia dove il sacrificio condiviso rappresenta il tassello e il primo e più importante mattone sul quale si è costruito tutto

Infatti Pina, madre, imprenditrice e eletta di recente nuova Presidente delle Donne in Campo - CIA - ci tiene a iniziare a raccontare la storia della sua azienda, che è la storia innanzitutto della sua famiglia. Una storia che nasce da una scelta coraggiosa del papà che ha saputo, con lungimiranza e coraggio, assecondare il cuore e il suo legame con il territorio tanti anni fa investendo in un settore nel quale nessuno avrebbe scommesso - contestualizzando il periodo -

Siamo infatti negli anni '70 e il settore agricolo sta attraversando una profonda crisi, in modo particolare quello vitivinicolo, ed è proprio da esso che Giovanni Terenzi, papà di Pina, decide di ripartire con una grande sfida: quella di investire rilanciando il prodotto di punta del territorio, il vino rosso Cesanese del Piglio Doc.

Inizia a recuperare i vecchi vigneti della famiglia selezionando il vitigno cesanese d'Affile per poterlo reimpiantare nei nuovi vigneti. Obiettivo della sfida? Far conoscere "il nostro vino in tutto il mondo" facendo diventare il Cesanese del Piglio il primo vino della Regione Lazio D.O.C.G.

Pina con suo fratello Armando e sua sorella Maria, piccoli all'epoca, crescono assieme al progetto, prendendone parte in ogni piccolo passo. Un lavoro che coinvolge tutta la famiglia e dove, lentamente si iniziano a definire quelli che saranno poi i diversi ruoli da assumere.

Ecco che il Cesanese diventa una realtà, la sfida è vinta alla grande ed è proprio adesso che inizia il bello, perché, consapevole del valore di quanto realizzato , Pina mette il suo sapere, la sua



passione e la sua esperienza a disposizione di una realtà totalmente al femminile per il sostegno delle donne attive nel campo agricolo:
"il connubio straordinario tra donne e agricoltura passa attraverso l'amore per la terra, l'attenzione alla salubrità dei prodotti e ai processi produttivi, attraverso l'impegno a tramandare le culture locali alle nuove generazioni e nell'innovazione, caratteristica determinante dell'imprenditoria femminile".
Essere "Donne In Campo", insomma, vuol dire essere donne innovatrici, donne intuitive, donne intelligenti, donne che vogliono fare insieme nuove esperienze di cooperazione!
Una sintesi perfetta di ciò che Pina rappresenta, imprenditrice e Donna in Campo significa muoversi con equilibrio attento e consapevole tra etica e business, tra tradizioni contadine e nuovi mercati
Padrona di casa impeccabile, Pina ci fa visitare la sua azienda, illustrandoci i vigneti, la zona della vinificazione, totalmente all'aperto, la bottaia e infine la bellissima sala per le degustazioni.
La sua azienda, attualmente opera in regime biologico e si avvale di importante tecnologia come ad esempio l'utilizzo di droni, che dotati di sensori particolari, eseguono una mappatura del terreno per evidenziare le sole zone che necessitano effettivamente di intervento (concimazione, irrigazione, etc) in modo mirato.
Ma è giunto il momento di parlare dei vini che abbiamo degustato e che maggiormente rappresentano l'azienda:
ZERLI, passerina del frusinate IGT
VAJOSCURO, Cesanese del Piglio Sup. riserva DOCG
COLLE FORMA, Cesanese del Piglio Sup. DOCG
Vini che esprimono tutto ciò che ci ha raccontato Pina, che sanno di famiglia, di amore e sacrificio. Ma un accenno particolare merita la Passerina perché ZERLI è il risultato di una sperimentazione che l'azienda ha voluto fare per vedere fino a che punto potesse arrivare questo vitigno un pò "anonimo" e di certo non aromatico. E' frutto di una vinificazione particolare: il mosto viene messo in botte nuova dove fa fermentazione, al termine della quale il vino si toglie, si filtra e si mette nuovamente nella stessa botte, precedentemente pulita, fino al raggiungimento di circa un anno nella stessa.
Il risultato è un vino decisamente più strutturato che non teme un abbinamento con la carne.
Insomma a questo punto spero, come sempre, di avervi incuriosito abbastanza per andare a far visita a Pina Terenzi e degustare i loro vini nella splendida location "**SOSPESA**" sui loro vigneti.







a cura di ***Mary Pellegrino***
Food Blogger

Sfoglia con ricotta, pesto, asparagi, pancetta e favette

INGREDIENTI

- 1 confezione di pasta sfoglia rotonda
- 250 gr di ricotta di mucca
- 60 gr di pesto
- 1 mazzetto di asparagi (di circa 500 gr)
- 25 gr di burro
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 1 cucchiaino di miele d'Acacia
- 1 manciata di fave (private del nasello e della pellicina esterna)
- 50 gr di pancetta coppata a fette
- 80 gr di scamorza o altro formaggio a pasta filata
- q.b. di sale e pepe



PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 200 gradi, modalità ventilata.
Lavate e mondate gli asparagi, eliminando la parte più dura.
Mescolate la ricotta con il pesto, aggiungete pepe, due pizzichi di sale e lavorate fino ad ottenere una crema priva di grumi.
Sciogliete il burro e mescolatelo energicamente con il cucchiaino di miele e senape.
Srotolate la pasta sfoglia su una teglia da forno, spalmatela in modo uniforme con la crema di ricotta, lasciando liberi all'incirca due centimetri lungo i bordi.
Aggiungete la pancetta, la scamorza tagliata a dadini, gli asparagi e le favette. Condite con qualche pizzico di pepe, sale e con l'emulsione di burro, senape e miele. Rigirate i bordi verso l'interno, come a voler formare un cornicione, tipo quello della pizza.
Infornate per circa 40 minuti (o secondo le istruzioni di cottura della vostra pasta sfoglia). Una volta pronta, lasciatela intiepidire per qualche minuto, prima di servire.

Terenzi®

lasciamo
che la terra
LAVORI PER NOI

www.viniterenzi.com







Punto vendita:
Via Prenestina, 385 – La Forma Serrone (FR) – (+39) 0775 595466
Cantina / Uffici
Via Forese, 13 Serrone (FR) – (+39) 0775 594286
Email: info@viniterenzi.com

Crostoni con tartare di asparagi, burrata e prosciutto crudo

Questi crostoni sono buonissimi e soprattutto, sono perfetti per un pranzo o una cena improvvisati, come aperitivo o antipasto. Accompagnateli con una birra ghiacciata o con un buon calice di vino. Sfiziosi, semplici e veloci da preparare, vi faranno venire l'acquolina. Il pane caldo e fragrante accoglie la tartare di asparagi, la cremosità della burrata e la morbidezza del prosciutto crudo. Gusti, consistenze e profumi che si mescolano tra loro, dando vita ad un rapporto d'amore intenso e passionale..



INGREDIENTI

- 500 gr di asparagi
- 5 cm di zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di miele d'acacia
- q.b. di olio evo, sale, pepe nero, basilico
- 6 fette di pane casereccio
- 100 gr di prosciutto crudo
- 120 gr di burrata

PROCEDIMENTO

Mondate e lavate gli asparagi e privateli delle parti del gambo più fibrose.
Ponete un'ampia padella antiaderente su fiamma media aggiungeteci l'olio, qualche pizzico di sale, il cucchiaino di miele, lo spicchio d'aglio e il pezzo di zenzero tagliati a metà. Quando lo spicchio d'aglio sarà diventato leggermente biondo, aggiungete gli asparagi. Fate cuocere per 6-7 minuti girando spesso (e delicatamente). Spegnete, pepate e fate intiepidire.
Trasferite gli asparagi su un tagliere, tenete qualche punta da parte per la decorazione finale e sminuzzate gli altri con il coltello (Io ho utilizzato la mezzaluna). Dovrete ottenere una tartare. Aggiustate di sale.
Tostate le fette di pane nella stessa padella in cui avete cotto gli asparagi, trasferitele sul piatto di portata, conditele con la tartare di asparagi, irrorate con un filo d'olio, aggiungete la burrata sfilacciata, il prosciutto crudo, le punte tenute da parte, qualche fogliolina di basilico, pepe macinato al momento e servite subito.



Crema di asparagi e piselli con œufs durs e pinoli tostati della food blogger Mary Pellegrino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 400 ml di acqua bollente
- 300 g di asparagi (peso al netto degli scarti)
- 300 g di piselli freschi o surgelati (peso al netto degli scarti)
- 2-3 uova
- due cucchiai di pinoli tostati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- 1 mazzetto di basilico e maggiorana
- sale, pepe, olio evo

PROCEDIMENTO

Per la crema di asparagi, mettete l'olio in una pentola con lo spicchio d'aglio sminuzzato e la scorza di limone grattugiata.
Aggiungete gli asparagi a pezzetti, i piselli, il basilico, la maggiorana e l'acqua bollente.
Salate, pepate e fate cuocere finché gli asparagi non saranno diventati morbidi. Frullate tutto con un frullatore a immersione.
Per le uova lesse, lavate le uova e mettetele in un pentolino con acqua fredda, fate cuocere a fiamma moderata e calcolate circa 10 minuti di cottura dall'ebollizione (a me piacciono più cotte, pertanto le ho lasciate cuocere per circa 12 minuti).
Scolatele, passatele sotto l'acqua fredda e sbucciatele battendo leggermente il guscio su un piano rigido così da creparlo. Una volta sbucciate, tagliatele a metà e conditele con sale.
Trasferite la crema di asparagi e piselli nei piatti di portata, completate con le uova lesse tagliate a metà, con i pinoli tostati, olio, pepe e qualche fogliolina di maggiorana.
Servire subito.

IL VENTO DI MARZO PORTA LA PRIMAVERA



Selezione DUEMILAVENTIDUE

Scopri i nuovi modelli
nello showroom
di Frosinone

BRICO Porte

FROSINONE Asse Attrezzato
Strada ASI 4 Tel. 0775 250933
www.bricoporte.it

a cura della ***Redazione***



QUALITÀ, FRAGRANZA ED ESALTATA CONSISTENZA, COLORI E PROFUMI

Come Ricercatore d'Eccellenza frequentando tante cucine, mi è capitato di imbattermi in questo macchinario, a mio avviso rivoluzionario e mi è sembrato opportuno parlarne in questo articolo, per dare un piccolo consiglio ai nostri amati ristoratori.
Parlo della **Waveco® è Industria 4.0** la macchina maturatrice spinta dei cibi, ovvero un'accellerazione della maturazione naturale.
Nasce da un'**Azienda Italiana** che ha realizzato la prima macchina a ultrasuoni pensata, progettata e tarata per l'uso specifico in cucina.
E' lo stesso grande Chef Igles Corelli esprimendosi su questa macchina dice: Il futuro della ristorazione è nella tecnologia, l'obiettivo è quello di essere sempre più performanti soprattutto con il personale, visto che il costo del lavoro è molto elevato rispetto a quello del food. **Waveco®** è un gioiello in grado di semplificare e garantire la sicurezza alimentare ad ogni preparazione **preservando qualità, fragranza ed esaltata consistenza, colori e profum**i.
E' una macchina smart, fa tutto da sola, è dotata di un pannello operatore **touch screen** con **App** intuitive ed intelligenti, semplicissima da utilizzare. Connotazione non trascurabile è quello dell'ecosostenibilità per il mondo del food.
Attraverso una serie di processi, il prodotto subisce un massaggio di distensione, acquisendo delle ottime consistenze, sia vegetale che animale, permettendo di ottenere un alimento voluminoso e morbido.

In sintesi il metodo messo in pratica da waveco® ti permette di migliorare le procedure che utilizzi abitualmente in cucina riducendo le tempistiche di preparazione, le temperature di cottura e migliorando la successiva fase della conservazione dei cibi, grazie all'azione degli ultrasuoni che abbattono la carica batterica aumentando sensibilmente la shelf life del prodotto finale.

Il **macchinario** si distingue per 5 importanti vantaggi:

- Incremento della Shelf life
- Risparmio del tempo
- Maggiore morbidezza
- Riduzione costi energetici
- Riduzione del food cost

Cosa si ottiene con Waveco® in cucina e in pasticceria:
ammorbidisce gli alimenti, accelera la fermentazione, migliora le marinature e le omogeneizzazioni, come le **verdure**, il **pesce** e la **carne**. In pasticceria si utilizza nella tecnica della canditura, nelle emulsioni, nell'estrazione degli aromi e nelle infusioni. È uno strumento molto utile per la realizzazione del cioccolato e delle ganache: consentendo una conservazione più lunga.
Nota molto importante è la possibilità di usufruire dello s**gravio fiscale**: sottoscrivendo la documentazione facilmente reperibile tramite il commercialista.

a cura della ***Redazione***

IL NUOVO PROGETTO DI PASTICCERIA MEDITO SENSORIALE DELLA PASTRYCHEF MONICA MACEDONIO

Questo progetto di "**Pasticceria medito sensoriale**", nasce principalmente dalla passione e dal percorso lavorativo della Pastrychef Monica Macedonio, che è: "**fare pasticceria**".

Tutto è abbinato ad un percorso di meditazione per la ricerca interiore, cercando di liberare la mente da tutti i pensieri, focalizzandosi esclusivamente su sé stessi.
E' proprio questa ricerca verso la consapevolezza interiore unita alla meditazione, che ha portato Monica a legare l'arte della pasticceria con la meditazione, conducendola verso un percorso chiamato "**pace interiore**".
È dopo anni di studio che compie il salto, facendo nascere questo nuovo progetto, cioè, trasferire in un'unica energia, la parte meditativa con quella creativa della pasticceria.
Sono molto attento alle parole di Monica, la sua voce mi trasmette calma e concentrazione. Metodicamente mi spiega l'inizio di questo percorso: tutto nasce dai **7 Chakra**, ossia dai nostri centri energetici.
1°Chakra Muladhala (chakra della radice)
2°Chakra Swadhisthana (chakra sacrale)
3°Chakra Manipura (chakra del plesso solare)
4 Chakra Anahata (chakra del cuore)
5°Chakra Ajna (chakra della gola)
6°Chakra Vishuddha (chakra del terzo occhio)
7°Chakra Sahasrara (chakra della corona)
Questi sono i nomi dei nostri **centri energetici** ed ognuno ha un colore. In questo suo percorso abbina un dolce ad ogni cackra, ognuno avrà un ingrediente specifico in base al colore ed energia.
Partendo con il primo Chakra Muladhala, il chakra della radice che è di colore rosso. Si trova nella parte inferiore del bacino, tra coccige e pube. È responsabile del corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e del basso intestino. Gli alimenti e le bevande che influiscono energeticamente su questo centro sono:
Bevande:
pompelmo rosso e rosa
succo di melograno
ribes rosso
Alimenti:
anguria, fagioli rossi, cavolo rosso, fegato, pomodoro, bresaola, prosciutto crudo, ravanelli, barbabietola, cipolla rossa, bacche di rosa canina, peperoncino, peperoni rossi, susine rosse, radicchio rosso, mela rossa, melograno, fragole ciliege, gamberi.

Monica
PASTICCERIA MEDITO SENSORIALE

Come sottolinea Monica, si può notare che sono tutti alimenti che si allineano al colore rosso dello specifico centro energetico.
Nella ricetta di questo mese, il MUFFIN, ha utilizzato la barbabietola, alimento ricco di ferro dal gusto dolciastro, ingrediente perfetto in pasticceria.
Il suo consiglio pre-dolce, è di prendervi dieci minuti: sdraiarsi oppure sedersi, facendo dei respiri profondi, cercate di liberare la mente, cercando la connessione con voi stessi.
Quando vi sentite avvolti da quella energia unica, mettete una musica rilassante. A questo punto siete pronti a creare il vostro dolce.



a cura della ***Pastrychef Monica Macedonio***



Chakra muffin



INGREDIENTI

- 400 gr di barbabietola (gia cotta)
- 130 gr olio di semi girasole
- 240 gr farina di mandorle
- 130 gr miele acacia
- 4 uova
- 270 gr cioccolato fondente
- 60 gr farina
- una bustina lievito per dolci
- zucchero a velo per decorare
- panna montata (a piacere)



PROCEDIMENTO BASE CUORI ROSSI

Sciogliere il cioccolato fondente (a bagnomaria oppure in microonde).
Aggiungere l'olio e amalgamare con una spatola.
Aggiungere la barbabietola precedentemente tritata e continuare ad amalgamare il tutto.
Aggiungere le uova una per volta, fino a farle completamente assorbire dal composto.
Aggiungere il miele, la farina di mandorle e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.
Aggiungere la farina setacciata con il lievito.
Quando il composto sarà ben amalgamato trasferitelo nei pirottini da muffin adagiati nell'apposita teglia da muffin.
Cuocete in forno precedentemente preriscaldato a 180° gradi per circa 30 minuti (vale sempre la prova stecchino).
Quando saranno pronti, sfornate e lasciateli raffreddare.
Cospargete con lo zucchero a velo oppure decorate con la panna montata.
Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo.
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 e asciutto il vostro dolce è pronto.
Sfornare e spolverizzate con lo zucchero a velo oppure cacao.



a cura di ***Michela Testani***



UNA LUCE SULLA VETTA

Il vero povero è colui che non vede la grandezza nelle piccole cose.
Molto tempo fa, sospesa tra la terra ferma ed il mare esisteva una piccola cittadina chiamata Magiolina. Come ogni anno, a fine settembre, ciascun abitante del posto si preparava a salutare con i fasti della notte, il grande caldo e vedeva spalancare le porte agli ambrati colori dell'autunno. A quel tempo era risaputo che, per ciascuna di quelle ricorrenze, partecipasse un ricco mercante giunto da terre lontane con le sue ricchezze e chiunque se ne fosse impossessato, non avrebbe più avuto nulla di che pensare, se non trastullarsi del suo ricco vivere.
Dunque scese la sera. Il cielo purpureo si macchiò d' inchiostro, la luna mostrò il suo spettrale profilo alla terra oscurata. Gli abitanti di Magiolina raggiunsero il castello. Nascosto sotto strati di bengalina, il mercante di ricchezze era adornato d'ogni pregevole sfarzo. Intorno a lui la folla. Tutti ad accapigliarsi per un candelabro d 'argento o un medaglione di bronzo. Mentre parte delle ricchezze restava accessibile, un uomo indicò con un dito una grossa zucca. Tutti scoppiarono a ridere prendendolo per matto. Il mercante replicò che si trattava di una sciocca richiesta ma davanti quell'insistenza, chiese cosa potesse offrire in cambio. L'uomo rispose "la propria saggezza" cosi si avvicinò e gli sussurrò qualcosa nell'orecchio.

La zucca venne ceduta. L'uomo tornò a casa, sistemò l'ortaggio ed iniziò amorevolmente a coltivarlo prendendosene cura. In poco tempo ogni stanza era colma di zucche. L'autunno lasciò il tempo all'inverno. Molte case crollarono per la troppa neve e in molti furono costretti a vendere i propri averi pur di sfamarsi, ma tutto ciò non bastò. Gli abitanti di Magiolina bussarono all'uomo della zucca. La porta si spalancò e tutto era circondato da foglie giganti. I rami della pianta cresciuti fino a sorreggere il soffitto ne avevano impedito il crollo. L'abbondanza di ogni frutto aveva sfamato le bocche di tutti e portato di nuovo gioia.
Ogni giorno la vita ci mostra forme di ricchezza che i nostri occhi non vedono. La zucca rappresenta l'occasione di saper guardare oltre l'apparenza e vedere ciò che apparentemente ai nostri occhi resta celato.
L'unica vera ricchezza su questa terra non si vende né si compra ma semplicemente … si dona!

CHIARA D.®

YOUNIQUE

SPRING SUMMER 2022



Corso della Repubblica, 79

Frosinone (ITALY)

+39 0775 854279

info@chiarad.it

chiarad.it

Picture by GRAN SASSO



a cura di ***Biagio Cacciola***



IL DISASTRO DELLA NATO

George Kennan, già teorico del contenimento dell'URSS, aveva avvertito gli USA: «*l'allargamento della NATO è il più grave errore della politica americana dalla fine della guerra fredda. Questa decisione susciterà tendenze nazionaliste e militariste antioccidentali e spingerà la politica estera russa in direzione contraria a quello che vogliamo*».

Infatti è accaduto questo sull'Ucraina. Una Nazione che fino al 2014 era governata da un presidente, **Yanucovich**, che l'aveva posta su un piano di equidistanza tra Russia e Occidente. Ma agli Usa ciò non bastava e l'organizzazione del colpo di stato con annessi attentati e la criminale strage di **Odessa**, organizzata da paramilitari nazisti ucraini, aveva inventato presidenti **filo Usa**, fino all'attuale ex comico **Zelensky**. Sotto il suo governo nel 2019 la costituzione era stata cambiata immettendo a forza la possibilità di adesione alla Nato del Paese. Ciò significava la fine dell'autonomia delle repubbliche del **Dombass** abitate quasi completamente da russi, come d'altronde metà dell'Ucraina.
Un azzardo voluto dall'amministrazione Biden che con la cricca di governo ha fatto dell'opzione **antirussa**, a differenza di Trump che praticava quella **anticinese**, la strategia folle dell'amministrazione Usa. Ciò ha significato la sovrapposizione della Nato nei confronti dell'Unione europea che, pur allineandosi formalmente al diktat americano, sa che senza il gas e il petrolio russo, l'economia della zona Ue sarà destinata a una recessione con conseguenze disastrose sulla popolazione.
Infatti il dilemma dell'Europa è proprio questo… **O essere schiavi della Nato o assumere finalmente un'identità culturale, economica, sociale autonoma**.

L'aumento di gas, luce, energia in genere è dovuto proprio a questa incapacità dei vertici Ue di essere veramente indipendenti. In questo gioco al massacro a rimetterci sarà l'Italia che non avendo il nucleare francese, il carbone tedesco, rischia veramente grosso. Per fortuna che Vladimir Putin ha affermato che continuerà le forniture verso il nostro Paese, nonostante le minacce di sanzioni che trovano nel falco Johnson, l'elemento più estremista.
Bisogna trovare il coraggio, specie da parte dei politici italiani, di dire alto e forte **BASTA** con la Nato, che negli ultimi vent'anni ha collezionato solo stragi e distruzioni in mezzo mondo.
Ne và della dignità e della pace del nostro popolo.

SPRING

HOGAN
NEW COLLECTION



SUMMER

MAJO





LIU·JO
NEW COLLECTION

LEONE
shoes



a cura di ***Livia Gualtieri***



CIBO E LETTERATURA

Il cibo è materia necessaria alla vita, ci nutriamo per poter vivere. E' il carburante che mette in moto la meravigliosa e complessa macchina che è il corpo umano. E', dunque, elemento intrinsecamente connesso all'esistenza e, come tale, rientra a buon diritto tra i temi che diventano protagonisti delle opere dell'ingegno umano, le arti.

La letteratura, ad esempio, essendo una narrazione del vivere umano, in tutte le sue sfaccettature, ne parla da sempre. L'atto del mangiare, i piatti e la loro preparazione, il significato che assumono per i personaggi delle storie, sono spesso esaltati e descritti con dovizia di particolari. E i momenti conviviali sono frequentemente il luogo e il tempo di rivelazioni, dialoghi o episodi centrali della narrazione. E' così che il cibo assume un ruolo importante in grandi pagine della letteratura di tutti i tempi.

Lo troviamo già nella **Bibbia**, dalla mela, frutto dell'albero proibito, al piatto di lenticchie per il quale Esaù scambia la primogenitura con il fratello Giacobbe.

E, nel mondo classico, ricordiamo le descrizioni particolareggiate dei cibi e dei formaggi stipati nella grotta di Polifemo che Omero fa nell'Odissea, come pure l'ampia selezione di ricette in quello che è considerato il più antico trattato di arte culinaria, il "**De re coquinaria**" di Marco Gavio Apicio.

Le pagine di ogni tempo sono ricche di banchetti regali, cene sentimentali, pranzi frugali. Cornice di personaggi che sono stati immortalati, spesso, nel cinema oltre che nei libri.

C'è il cibo come catalizzatore di ricordi ritrovati all'improvviso: la madeleine di Proust, il dolcetto che, inzuppato in un té, risveglia la memoria di tempi giovanili e familiari.

C'è poi il cucinare come atto di gratitudine, come ne "**Il pranzo di Babette**" di Karen Blixen, un pranzo sontuoso come ringraziamento verso coloro che hanno accolto e dato stabilità alla protagonista.

Il cibo come elemento seduttivo e sensuale, molto ben rappresentato da Jorge Amado nelle pagine di "**Gabriela, garofano e cannella**" o di "Doña Flor e i suoi due mariti".

E che dire del potere magico del cibo? In "**Chocolat**" di Joanne Harris la pasticcera protagonista della storia è quasi una veggente che legge nel cuore dei clienti creando per ognuno il cioccolatino che può sanarne i mali; così come Tilo, ''La maga delle spezie'' della scrittrice indiana Chitra Divakaruni, domina arcaiche conoscenze riuscendo a curare corpo ed anima dei propri clienti con l'uso sapiente delle spezie. E come dimenticare il rapporto tra giallo e cibo? Con la lunga lista di investigatori gourmet che nutrono per la cucina una passione altrettanto forte che per le indagini: emblematici "**Nero Wolfe**" di Rex Stout, "Pepe Carvalho" di Manuel Vázquez Montalbán o il nostro "**Montalbano**" di Camilleri.

Il cibo, così, si fa materiale artistico, alimentando immaginazione e creatività e "dipingendo" lo sfondo di storie intriganti e coinvolgenti. Nutrimento, non solo del corpo, ma anche dello spirito, in eterna e inscindibile unione con l'essere umano.

OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



Creato in advok. | Tel 0775.861440 | www.advok.it

Mese della Prevenzione

Controllo Vista e Udito Gratuiti

FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde 800 500 569



a cura di ***Lucia Cicciarelli***



PESCI E IL SUO OPPOSTO: LA VERGINE

Vergine mi ha contattata due giorni fa per accertarsi della prenotazione. Avrei potuto criticarne questa sua minuziosità, ma l'avrei colpita nella sua tenera suscettibilità e solo chi è della Vergine sa quanto possa ferire il sentirsi paragonati al verdoniano Furio - "Il gas, lo hai chiuso? La chiavetta, l'hai portata in posizione orizzontale?".
Care Magde in ascolto, vi svelo un segreto: essere maniacali nella routine per la Vergine è vitale. Imparate a coglierne il lato più magico. Attenzione è dedizione, e tutto ciò che la Vergine fa per sé, lo farà con estrema, delicata serialità anche verso quei pochi eletti di cui si circonderà.

Vergine è in super orario. Pesci è ancora in macchina, catturato da una canzone alla radio che, un po' come la Madeleine di Proust, l'ha rimandato indietro nel tempo, a uno di quei ricordi polverosi e profumati che solo una "mente archivio" come la sua sa rievocare.
Tutto lo Zodiaco invidia al Pesci questa abissale profondità.
Tanto per essere chiari: quanto ci emozionano le creazioni di Dalla?
Ora forse, dopo questo esempio, siete nello splendido abisso con me.

Pesci arriva di corsa per gustare la zuppa di pesce. La variegata kermesse di ingredienti, calamari, gamberone, cozze, scampi, e il fatto che ogni protagonista abbia la sua cottura, sottolinea un nécessaire del segno, ovvero la necessità di cura e cautela, per mantenerne l'equilibrio di cristallo. Il brodo della zuppa rimanda alla natura liquida, fluente della mente. La danza vivace delle erbe aromatiche celebra quella voglia frizzante di sentirsi comunque leggiadri in un mare di pensieri. Il pane raffermo, un po' immerso nel sugo, un po' che fa capolino, reincarna la vera essenza dei



Pesci: stare sempre a metà tra realtà e astrazione - **David Lynch, se puoi, aiutami a spiegare e magari chiama anche Salvador Dalì** –

Vino: Trebbiano verde, dalle mille sfaccettature, perfetto per il prismatico Pesci.

Per la Vergine? **Filetto al pepe verde**. Pochi ingredienti, che rivelano un inaspettato colpo di scena: essenzialità non è semplicità. La Vergine cela un intricato mondo interiore che, mentre l'orologio del mondo continua a correre e fermarsi, batte un tempo tutto suo, in una rigorosa, impeccabile creatività. Avete in mente cosa crei la regola, unita alla dedizione e alla giusta dose di geniale follia? Provate a riascoltare "**The dark side of the moon**" e capirete cosa intendo per Ordine creativo. La Vergine è quel suono pulito, perfetto, che genera unicità nel rispetto di brillanti risoluzioni musicali. Burro rosolato pronto ad avvolgere la carne, l'amore accogliente della Vergine. Panna e una puntina di senape, che fanno la "cremina", quella dolcezza verginea che ha bisogno di tempo per uscire fuori, ma quando accade, signori miei, non ce n'è per nessuno. Brandy sfumato e pepe verde, passionalità potente, terrena, che arriva di colpo e porta via tutto. Perché no, la Vergine non è fredda, è





un'enorme fake news.
Vino consigliato: **Syrah della Cantina Cominium di Alvito**. Un contrasto di morbidezza e speziatura decisa, chi vi ricorda?
Mentre beve il caffè, Vergine ha capito che da Pesci può imparare a concedersi una nuotata nel mare dell'inaspettato, perdonandosi finalmente un errore e scoprirne l'incanto. Pesci ha chiesto a Vergine di stringergli la mano e fargli da ramo e radice, per trovare una luce sempre accesa nelle stanze spesso poco chiare dove dormono milioni di idee, in attesa di prendere forma.
"Tu prova ad avere un mondo nel cuore e non riesci ad esprimerlo con le parole".

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

Zuppa di pesce



IMPIATTAMENTO

Pulite il pesce oppure fatelo pulire dal vostro pescivendolo. Lavatelo bene sotto l'acqua corrente.
Mettete le cozze in ammollo in acqua leggermente salata e lasciatele spurgare per alcune ore. Cambiate l'acqua per 3/4 volte.
Passate i pomodori al passaverdura.
In una pentola, fate un soffritto di carote, sedano e cipolla, unite i calamari, sfumate con vino.
A metà cottura del calamaro unite, prima, i crostacei, poi le seppie, i pesci sfilettati e via via tutti gli altri. A questo punto versate la passata di pomodoro, aggiustate di sale (qualora servisse).
Prima della fine della cottura preparare un sautè di cozze, facendole sfumare con il vino, aggiungendo il prezzemolo e un po' di peperoncino. Quando si saranno aperte unite alla zuppa ancora per qualche minuto prima di spegnere il fuoco.
Cospargete di prezzemolo fresco tritato, accompagnate la zuppa con fette di pane abbrustolito.

NOTE

Farsi sempre consigliare dal proprio pescivendolo di fiducia sull'acquisto del pesce.

INGREDIENTI

- 1 kg Pesce (seppia, palombo, tonno, persico, gamberi, scampi, calamari, canocchie, vongole, cozze)
- 1-2 Pesce con le lische (triglia oppure gallinella questi pesci servono ad insaporire)
- 1 kg Pomodoro fresco maturo
- 2 spicchi Aglio
- Carote, sedano, cipolla
- ½ bicchiere Olio Extravergine D'Oliva
- q.b. Prezzemolo fresco
- q.b. Peperoncino,
- q.b. Sale



Filetto al pepe verde

Per avere la cottura desiderata dei filetti devono essere a temperatura ambiente. Utilizzate un termometro per una buona cottura: **52°C** se li desiderate al sangue, per una cottura media invece **55/58°C**, mentre se desiderate ben cotti **65°C**.

INGREDIENTI

- Filetto di Manzo 4 Fette
- Senape 40 g
- Burro 20 g
- Pepe verde 20 g
- Brodo vegetale 60 ml
- Panna fresca 100 ml
- Brandy 30 ml
- Farina
- Sale fino

PREPARAZIONE

Per preparare la ricetta del filetto al pepe verde infarinate i filetti solo sul lato superiore e su quello inferiore
Sciogliete il burro, posizionate i filetti e cuocete ogni lato per due minuti
Quando i filetti saranno ben sigillati sfumate con il brandy, flambate e cuocete per 8/10 minuti, quindi togliete i filetti dalla padella. adagiandoli su un tagliere
Nel fondo di cottura dei filetti aggiungete i grani di pepe verde, la senape, la panna, roteate la padella per amalgamare i sapori, aggiungete il brodo e fate addensare la salsa
Riadagiate i filetti nella salsa, insaporiteli con la salsa stessa e servite.









iris hotel

TOMMASO

Via Morolense 33, 03010 Patrica (FR) - Tel. 338 965 8257
www.hotelristoranteiris.it



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



IL CARCIOFO

Il carciofo (cynara scolymus) fa parte della famiglia delle asteraceae ed è una pianta coltivata per uso alimentare e farmaceutico. La parola carciofo deriva dall'arabo Kursuf.
Curiosità sul nome scientifico cynara:
nella mitologia greca si narra che Zeus si innamorò dell'attraente ninfa Cynara, dai caratteristici capelli biondo cenere, dal carattere spinoso ma dal cuore gentile.
Respinto dalla bellissima musa si adirò e trasformò la ninfa in questo ortaggio dal cuore tenero e dolce ma dall' involucro esterno spinoso.
Soffermandoci sulla storia di questo ortaggio sembra che la specie coltivata sia avvenuta in Sicilia intorno al primo secolo a.C., infatti ancora oggi nella Sicilia centro occidentale si coltiva un tipo di carciofo che è in realtà una transizione tra il cardo selvatico e del carciofo coltivato.
L'Italia detiene il primato mondiale della produzione del carciofo con circa il 30% della produzione globale.
Il clima preferito per questa pianta è quello Mediterraneo e il suo ciclo è autunno primaverile.
In estate la pianta secca viene trinciata o tagliata e dopo opportuna irrigazione, il rizoma getta nuovi ricacci, 1-2 si lasciano per fruttificare, altri possono essere utilizzati per generare nuove piantine che fruttificheranno in primavera.
Un'attenzione particolare deve essere prestata alla preparazione del terreno, visto l'apparato radicale molto profondo, bisogna lavorare il suolo in maniera accurata per portare più sostanza organica possibile di cui la pianta si nutre.
Nel nostro areale possiamo fregiarci di una dop, il carciofo romanesco.
Nel mese aprile nei comuni di Sezze e di Ladispoli si organizza la sagra del carciofo, dove si possono gustare in tante ottime ricette.
Sul mercato esistono diverse varietà di carciofi. Possono avere forma tondeggiante o allungata e colore verde intenso di diverse sfumature, con venature violacee. Alcune presentano spine alle estremità, altre sprovviste di spine. Le varietà coltivate nel mondo sono più di 90.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEL CARCIOFO (PER 100 G DI PRODOTTO)

Kcal: 22
proteine: 2,7 g
grassi: 0,2 g
carboidrati (glucidi disponibili): 2,5 g
vitamine: A, B1, B2, C, PP in piccole quantità
sali minerali: calcio (86 mg su 100 g), manganese, potassio, ferro e fosforo

Inoltre, il carciofo ha proprietà digestive e diuretiche, protegge il fegato e stimola la secrezione della bile. Assumere i suoi estratti permette di abbassare i livelli di trigliceridi e colesterolo, grazie alla presenza di inulina.

a cura di ***Marianna Manzi***

Torta salata ai Carciofi



Una fragrante torta salata farcita con verdure di stagione, spinaci carciofi e asparagi. Un gustoso e saporito piatto unico per gli amanti delle verdure.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 2 rotoli Pasta Sfoglia
- 200 g Asparagi
- 4 Carciofi
- 200 g Spinaci freschi
- 150 g Robiola (oppure ricotta)
- 50 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 150 g Fontina dolce
- 5 Uova
- q.b. Sale
- q.b. Pepe
- q.b. Noce Moscata
- q.b. Prezzemolo
- 1 Tuorlo d'Uovo per spennellare
- Latte per spennallare
- ½ Limone il succo per i carciofi

PROCEDIMENTO

Mondate e pulite le verdure. Scartate le parti più dure degli asparagi e dei carciofi lasciando solo la parte più morbida, quindi le punte per gli asparagi e il cuore per il carciofo. Eliminate l'eventuale barbetta all'interno dei carciofi e tagliateli a spicchi piuttosto grandi. Immergeteli in una ciotola con dell'acqua e il succo del limone per non farli annerire. Scolate bene gli spinaci e cuoceteli in una padella antiaderente con un filo d'olio (se di vostro gradimento potete aggiungere uno spicco di aglio) fino a quando evapora tutto il liquido. Aggiustate di sale e pepe e mettete da parte.

Nella stessa padella fate cuocere a fuoco vivace i carciofi e poi le punte di asparagi aggiungendo sempre un filo di olio ed eventualmente dell'acqua nel caso dovessero asciugarsi troppo. Le verdure devono risultare croccanti. Aggiustate di sale, pepe e terminate con una spolverata di prezzemolo tritato.

Mescolate le uova, la robiola, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, noce moscata e amalgamate bene il tutto con una frusta. Tagliate la fontina a quadretti.

Stendete la sfoglia su di una tortiera di 25 cm, riponete i carciofi, gli spinaci e gli asparagi. Aggiungete la fontina e coprite il tutto con il composto di uova e formaggio. Adagiate sopra l'altro foglio di pasta sfoglia sigillando bene i bordi e spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo mescolato con un po' di latte.

Cuocete in forno a 180 gradi per una ventina di minuti circa o fino a che la superificie risulterà bella croccante.

Fare un impasto con tutti gli ingredienti per cialda e far lievitare a 28° per almeno un'ora. Coprire con la pellicola.

Stendere sottile e creare a piacere forme o riccioli (con stampi per cannolo).

Cuocere in forno a 170° 10 min circa.

Far raffreddare e passare all'impiattamento.



a cura dello ***Chef Michael Spaziani***

Tataki di tonno in tempura con salsa teriyaki



INGREDIENTI PER LA TATAKI

Un pezzo di tonno rosso
Farina di riso
Panko
Pastella (acqua frizzante + farina di riso)
Sale

INGREDIENTI PER LA SALSA TERIYAKI

120 ml d salsa di soia
2 cucchiai di mirin
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di sake
Unire tutti gli ingredienti in un pentolino, portare a ebollizione e lasciar ridurre per qualche minuto.

- 1 cucchiaino di zucchero

PREPARAZIONE

Salare il pezzo di tonno, passarlo prima nella farina, nella pastella ed infine nel Panko.
Friggere in olio a 180 gradi fino a che il tonno sia ben dorato.

PER IMPIATTARE

Cipolla rossa marinata in aceto
Sale maldon
Zest di limone
Prezzemolo riccio

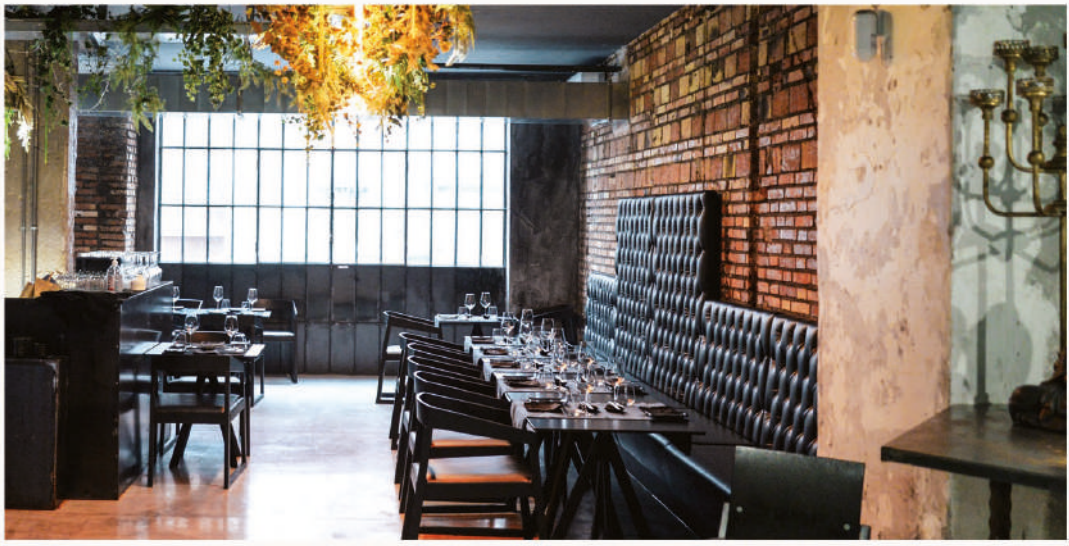
Impiattare il tonno tagliato in fette spesse, aggiungere qualche punto di salsa teriyaki, qualche pizzico di sale maldon sui pezzi di tonno, 5 pezzi di cipolla marinata, le zest di limone e qualche foglia di prezzemolo riccio.

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 di ***Angelica Amodei***

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

LA BARBABIETOLA: PERCHÉ NON DOVREBBE MAI MANCARE SULLA NOSTRA TAVOLA

Rossa cremisi, è ricchissima di nutrienti: vitamina C, folati ma soprattutto ferro, manganese, potassio e preziosi antiossidanti. Può essere consumata cruda o cotta, ha un sapore dolce e si abbina a una infinità di altri ingredienti.
Si tratta di un ortaggio a radice che ha diverse virtù da conoscere: ci sono studi che hanno messo in luce come la barbabietola rossa sia una vera miniera di ferro e si dice siano un toccasana per chi soffre di anemia.
Aiutano, inoltre, a tenere sotto controllo la pressione, grazie al contenuto di nitrati. Apportano le betanine, che hanno virtù antinfiammatorie. Aiutano, inoltre, a depurare l'organismo e sono altamente rimineralizzanti.
Insomma quando le troviamo fresche non dimentichiamo di metterle nel carrello della spesa. Ecco alcune idee per consumarle sotto forma di sorsi di benessere o di pesto.

ESTRATTO DI BARBABIETOLE, MENTA E ZENZERO



Barbabietola cruda, 1
Mela, 1
Radice di zenzero, 1 cm
Menta, foglie fresche
Acqua, q.b.
Ghiaccio, se gradito

Passare all'estratrattore tutti gli ingredienti, quindi versare in un bicchiere, aggiungere acqua oligominerale, se gradite un succo più diluito. Decorate con menta fresca e ghiaccio, se gradito.

SMOOTHIE RICCO DI FERRO



Barbabietole bollite, 1
Spinacino, 50 g
Succo di lime, 1/2
Acqua, un bicchiere

Inserite nel boccale del frullatore la barbabietola insieme con gli spinacini. Unite l'acqua fredda e frullate. Per ultimo unite le gocce di lime.
Benefici!
Anche gli spinaci apportano ferro e altri sali minerali. Il succo di lime, ricco di vitamina C, aiuta ad assimilare meglio il ferro dall'organismo.

ZED

WWW.ZEDSTORE.IT





Subdued

In esclusiva per tutta la provincia

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



a cura di ***Eleonora Quattrociocchi***
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

I FITOSTEROLI E LE VITAMINE LIPOSOLUBILI NELL'OLIO

È ormai chiaro che l'olio EVO venga considerato un vero" **superfood** "o meglio un alimento "**funzionale** ".
Nella frazione insaponificabile dell'olio di oliva sono presenti in quantità significativa i **fitosteroli** ovvero gli steroli del mondo vegetale in concentrazione variabile tra lo 0,2% - 0,5%
Queste sostanze contribuiscono in modo significativo ad arricchire il valore nutrizionale dell'olio di oliva.
Presentano proprietà utili nel combattere l'ipercolesterolemia, con ragguardevoli effetti anti-infiammatori.
Si rinvengono nell'olio EVO, in particolare il beta-sitosterolo, il campesterolo e lo stigmasterolo, questi sono presenti sia liberi, che esterificati.
Agiscono sul metabolismo del colesterolo con un meccanismo di tipo competitivo, interferendo cioè con il suo assorbimento intestinale e determinando una riduzione fino al 10% di questo lipide.
E' infatti dimostrato che queste sostanze riducono il contenuto di lipoproteine a bassa densità (colesterolo LDL) nel sangue.
Gli steroli diminuiscono l'assorbimento del colesterolo endogeno ed esogeno nell'intestino aumentandone l'eliminazione fecale.
E' stato stimato che l'assunzione giornaliera degli steroli con la dieta dovrebbe essere compresa tra 250 e 500mg
Determinarne la loro quantità e qualità consente di contrastare alcune frodi dovute a miscelazioni con altri oli che non sono derivanti da olive .
Il contenuto di steroli e dioli in un olio d'oliva è regolamentata dalla legislazione dell'Unione europea (CEE, 1991) e dalla norma commerciale del Consiglio Oleicolo Internazionale (COI , 2011).

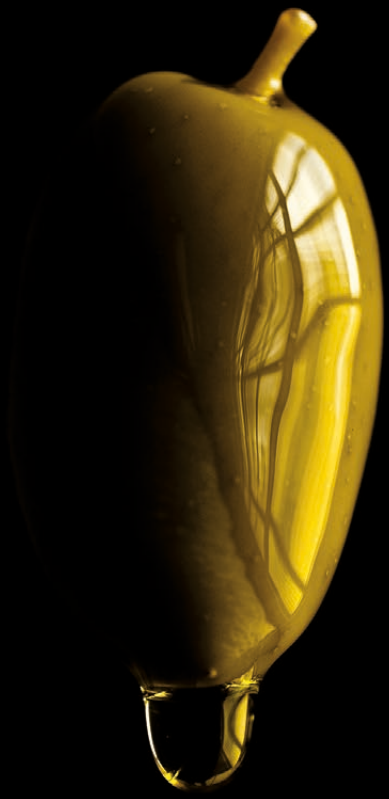
I TOCOFEROLI (OVVERO LA VITAMINA E)

Importante è il loro **potere antiossidante** atto a contrastare i **radicali liberi**, ovvero quegli elementi che determinano l'invecchiamento cellulare.
Il tocoferolo (detto anche Vitamina E) è una sostanza che previene la reazione di ossidazione dei lipidi polinsaturi e agisce come antiossidante biologico.
Oltre a far bene alla nostra salute , questo elemento contribuisce anche alla conservazione dell'olio, in quanto impedisce l'ossidazione dei lipidi ,principali costituenti dell' olio, preservandolo dall'irrancidimento.
Il potere antiossidante di questa sostanza è molto apprezzato anche in cosmetica Significativi i benefici che apporta alla nostra pelle. E'questo il motivo per il quale l'olio di oliva è sempre più utilizzato in formulazioni dermatologiche-fitoterapiche.

CURIOSITÀ

Quando si raggiungono temperature, tra 4-5°C, l'olio extravergine di oliva diventa opalescente, ovvero cristallizza.
Compaiono piccole formazioni di colore bianco in sospensione. Questo fenomeno, è del tutto naturale perché legato alla composizione chimica (composizione in trigliceridi saturi/insaturi) dell'olio di oliva.
Non compromette la qualità del prodotto, né incide sulla sua bontà.
Un olio che ha un'alta percentuale di acidi grassi insaturi può iniziare la fase di cristallizzazione anche a temperatura che sono vicino ai 7-8 °C.
Basterà riportarlo a **temperatura ambiente** (Non superiori a 18 °C) e tornerà ad essere limpido.





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



a cura dello ***Chef Enzo Contini***

Il carciofo tra terra e mare



Per questi piatti che fondono la terra al mare ho sempre avuto un debole. Se mi fermo a pensare a quante possibilità possano nascere combinando i prodotti dell'orto a quelli marini mi perdo, perché credo si tratti di un mondo sconfinato e per certi versi inesplorato per quante sfumature sia esso in grado di offrire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il carciofo ripieno

- Carciofi n.4
- Baccalà dissalato gr 50
- Mollica di pane gr 50
- Albume d'uovo n.1
- Polvere di peperone secco q.b.
- Sale fino q.b.
- Olio evo q.b
- Aglio 1 spicchio

PROCEDIMENTO

Pulire per bene i carciofi tagliando il gambo e le foglie esterne più dure.
Frullare il baccalà con la mollica di pane, unire l'albume e un po' di polvere di peperone. Mischiare bene il tutto finché non otterremo un composto compatto ma non troppo duro. Riempire i carciofi e mettere a cuocere con coperchio in un tegame pieno d'acqua, un po' d'olio, lo spicchietto d'aglio ed il sale. Cuocere finché il carciofo non sarà tenero.

INGREDIENTI Per la zuppetta di legumi e cereali

- Fagioli bianchi gr 20
- Grano secco gr 20
- Farro gr 20
- Patate gr 20
- Pomodorini n.2
- Cipolla q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo per almeno 24 ore i legumi e i cereali secchi.
In un tegame far soffriggere un po' di cipolla tritata al coltello, i pomodorini a concassé e infine aggiungere dell'cqua. Cominciare la cottura dei legumi e cereali precedentemente ammollati e scolati, a metà cottura aggiungere le patate a cubetti e quando sarà cotto il tutto aggiustare di sale.

INGREDIENTI Per la fonduta al pecorino e polvere di peperone

- Pecorino canestrato di Moliterno gr 100
- Panna fresca gr 100

PROCEDIMENTO

Far scaldare la panna facendo attenzione a non farla bollire, aggiungere il pecorino grattugiato ed un po' di polvere di peperone.
Con una frusta girare spesso affinché si formi una bella fonduta liscia e dalla consistenza cremosa.

ASSEMBLAGGIO DEL PIATTO

Assemblare il piatto mettendo un pò di zuppetta, il carciofo ripieno e per finire un po' di fonduta al pecorino.

NOTE

Questo piatto può diventare tranquillamente un piatto unico.









Il Giardino della Meson è un'oasi magica,
un giardino tropicale, elegante e naturale.
Offre diversi ambienti intimi e suggestivi dove
vivere i vostri momenti più belli.

il giardino della

MESON

Via pontina km 105,500 04019 Terracina
Tel. 0773 763961 - www.giardinodellameson.it

Farine
polselli



a cura del ***Dott. Antonio Colasanti***



MANTENERE IN EQUILIBRIO IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il sistema immunitario è importante per tutte le infezioni batteriche e virali.
Sia nella forma innata che in quella adattiva, è in grado di rispondere bene alla replicazione virale e alle infezioni virali e batteriche, controllandone bene l'aggressione.
Quando invece la risposta infiammatoria porta alla produzione massiva di citochina, provoca risposte come: vasculite, sindrome da stress respiratorio, shock settico e insufficienza multiorgano.
Oltre alle terapie classiche abbiamo le medicine complementari che aiutano il sistema immunitario anche attraverso la gestione della malattia perché il sistema immunitario impara e matura dall'esperienza delle infezioni.
Ogni volta che ci ammaliamo impariamo a difenderci, migliorando la memoria immunologica.
La nostra prima alleata è la febbre, essendo un sintomo e non una malattia, rappresenta una difesa dell'organismo a seguito di infezioni virali e batteriche. A volte provoca sintomi come: stanchezza, malessere, cefalea e inappetenza.
Per evitare questi stati di malessere abbiamo molti modi per risolvere, dalla sana alimentazione, allo stile di vita, fino alla fitoterapia.

I Gemmoderivati

Ribes nigrum: è un antinfiammatorio, antiallergico, aumenta la produzione di cortisolo endogeno e migliora il s istema immunitario.

Betulla pubescens: stimola il sistema immunitario, depura e tonifica.

Betulla verrucosa: stimola il sistema immunitario, depura e tonifica.

Abies pectinata: stimola l'accrescimento e la produzione globuli rossi e bianchi, utile nelle rinofaringiti.

Prunus spinosa: stimola il sistema immunitario, è utile nei ritardi di crescita e nella stanchezza cronica dovuta allo stress.

Rosa canina: ricca di Vitamina C, migliora le difese immunitarie, si consiglia per tonsilliti, faringiti, otiti riniti.

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

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



COSA MANGIARE IN GRAVIDANZA?



Adottare un'alimentazione sana durante la gravidanza è fondamentale per assicurare il corretto sviluppo fetale.
La Dieta Mediterranea rappresenta il modello dietetico d'eccellenza per ridurre il rischio di patologie gravidiche (diabete gestazionale e preeclampsia) e esiti avversi quali prematurità, difetti del tubo neurale, basso peso alla nascita. Nei primi mesi di gravidanza è, infatti, fondamentale introdurre nella dieta alimenti ricchi di folati (verdure a foglia verde soprattutto), iodio e acidi grassi omega-3 utili al corretto sviluppo del feto.
Per tutto il periodo della gestazione le indicazioni dietetiche da seguire sono:

- consumare quotidianamente frutta e verdura di stagione, avendo cura nel lavarle;
- evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti (carne, pesce, uova, latte, salumi). Utilizzare solo latte pastorizzato o UHT, evitare il consumo di formaggi molli ed erborinati se provenienti da latte crudo, carni conservate e di scarsa qualità (es. wurstel);
- assumere cereali integrali;
- consumare il pesce, prediligendo pesci di piccola taglia e consumando occasionalmente pesci più grandi (rischio accumulo metalli pesanti);
- limitare gli alimenti ricchi di zuccheri semplici e privi di nutrienti come snack, merendine, bevande gassate;
- mantenere sempre un corretto stato di idratazione ed evitare di bere solo quando si avverte la sete. Bere circa 2,5 litri di acqua al giorno e aumentare l'apporto nei periodi di caldo e se si pratica attività fisica;

Inoltre, è fondamentale mantenere uno stile di vita attivo.Astenersi dal fumare, poiché aumenta il rischio di numerosi esiti avversi. Ricordare che in gravidanza la capacità di metabolizzare la caffeina è inferiore e aumenta quindi l'esposizione di essa al feto, con possibile vasocostrizione nella circolazione utero-placentale che influenza la crescita e lo sviluppo fetale. L'assunzione materna di caffeina è associata a un rischio maggiore di basso peso alla nascita. Altra raccomandazione importantissima è l'astensione totale dal consumo di bevande alcoliche, a causa dei possibili effetti dannosi dell'alcol sul feto (parto prematuro, disturbi del sistema immunitario) e delle manifestazioni a lungo termine sulla salute del bambino (aumento rischio di tumori infantili). L'alcol, infatti, è in grado di attraversare la barriera placentare, ma il feto non è capace di metabolizzarlo. Sono ben documentati gli effetti dell'eccessivo consumo di alcol e un aumentato rischio di aborto spontaneo, morte fetale e sindrome feto-alcolica (FAS).

D.F.
PARAFARMACEUTICI s.a.s.
Specializzati nella distribuzione di prodotti farmaceutici, parafarmaceutici e dispositivi diagnostici
Via della Dogana, 8/10 - Frosinone
Tel. e Fax +39 0775.202160
e-mail : info@dfparafarmaceutici.it

APERITIVANDO IN CITTÀ

L'**aperitivo a tema primaverile** è una bellissima idea per celebrare l'arrivo della stagione e l'allungarsi di ore di luce.
Le temperature salgono, i tramonti si fanno più scenografici e un brindisi diventa ancora più piacevole, soprattutto all'aria aperta.

Chips leggerissime con avocado al cacio e pepe

INGREDIENTI
- 200 gr di avocado
- 50 gr di pecorino grattugiato
- 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato
- Pepe q.b.

Preparazione
Sbucciare l'avocado, metterlo in una terrina e schiacciarlo con una forchetta, aggiungere il pecorino, il parmigiano, il pepe ed amalgamare uniformemente.
Mettere il composto su una placca rivestita di carta forno formando dei mucchietti e poi schiacciarli con l'aiuto di un cucchiaio.
Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180° per 10 /15 minuti e comunque fino a quando le chips non risulteranno dorate e croccanti.

Polpette di tonno e pesto

INGREDIENTI
- 200 gr di tonno al naturale
- 20 g di pangrattato
- 10 g di formaggio grattugiato
- 2 cucchiaino di pesto di basilico
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione
Mettere il tonno in una ciotola e sminuzzarlo con un mixer; aggiungere il pangrattato, formaggio, sale, pepe, il pesto ed impastare.
Ricavare delle polpette e cuocerle in padella antiaderente leggermente oliata oppure in forno (con un goccio di olio in superficie) preriscaldato a 180° per 15/20 minuti o comunque fino a quando non risulteranno dorate.

Involtini Primavera con asparagi e salmone affumicato

INGREDIENTI
- 200 g di salmone affumicato
- 2 mazzi di asparagi
- 1 confezione di carta di riso
- 1/2 di limone

Preparazione
Pulite gli asparagi e cuoceteli al dente in acqua leggermente salata (5-6 minuti). Scolate e lasciate raffreddare. Posate i fogli di carta di riso su di un tagliere e bagnateli leggermente con acqua. Adagiate le fette di salmone sul centro di ciascun foglio di carta di riso e cospargete con succo di limone. Ponete quindi gli asparagi. Arrotolate i lati della carta di riso verso l'interno e avvolgetela in un rotolo come i tradizionali involtini. Servite subito.







a cura dello ***Chef Simone Sperduti***



L'incontro tra i sapori del mare e quelli intensi del bosco, è ormai una consuetudine nelle ricette. La pasta carciofi e tonno, in questo caso paccheri, rappresenta magistralmente i due universi. E' un piatto che allieterà in maniera golosa e non pesante i palati di tutti i commensali dei vostri pranzi o delle vostre cene.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr paccheri
- 2 carciofi
- 1 patata
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 200gr tonno fresco
- Olio evo
- Sale

Paccheri carciofi e tonno

PROCEDIMENTO

Per preparare i paccheri carciofi e tonno, dovrete iniziare con la pulizia dei carciofi. Staccate il gambo pulendoli dalla parte fibrosa e mettere da parte. Eliminate i primi 2 centimetri della punta e le foglie più dure del carciofo, in modo da ottenere solo il cuore del carciofo. Tagliatelo a metà e con un coltellino eliminate la barba interna.
Appoggiate man mano i cuori di carciofo all'interno di una bacinella con il succo di limone, in modo che non anneriscano. Pelate anche i gambi e tagliateli a pezzetti di ca. 1 centimetro.
Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente e soffriggere l'anima del gambo con la cipolla e la patata precedente tagliata a cubetti.

A parte, soffriggere in olio evo il resto dei carciofi scolati tagliati a spicchi sottili.
Salate e coprite con un coperchio. Proseguite la cottura fino a raggiungere la giusta morbidezza dei carciofi.

Frullare gambi e patate fino ad ottenere una crema omogenea. Rosolare il tonno e metterlo da parte.
Nel frattempo, portate a bollore l'acqua, salatela e lessate la pasta.
Una volta cotta al dente, scolatela e mantecatela nella crema.
Aggiungere i carciofi a spicchio ed in ultimo il tonno.

Campetelli CAFFE'
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 - Localitá 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

CEPRANO
R - OPIFICIO DEL GUSTO - Via Campidoglio, 16 Tel. 347 3264553

FALVATERRA
R - BOTTEGA COQUINARIA - Piazza S. Maria Maggiore - Tel. 347 9321428

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

FONTANA LIRI
R - GRIMALDI STREET FOOD - Corso Trieste, 85 Tel. 346 5882108

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

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


GROSSIMPIANTI
CATERING EQUIPMENT
exclusive
Pacchetto di esclusivi vantaggi per i Ristoratori del Magazine di: CIOCIARIA & CUCINA excellence
Via Casilina Nord, 153
Frosinone
Tel. 0775 270700
www.grossimpianti.it

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
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 GEPPETTO - 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*

Otovision
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA
FROSINONE
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775.290922
SORA
Corso Volsci, 35
Tel: 0776.831363
CASSINO
Via Arigni, 9
Tel: 0776.302817
Numero Verde
800.500.569
www.otovision.it





VILLA

AMOROSA di FUMONE

LA STORIA NELLO STILE

www.amorosadifumone.it

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



Villa Amorosa con il suo stile inconfondibile ha sempre impreziosito ogni singolo evento