

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Tour di Pasqua
tra monasteri, eremi
e abbazie
di Ilenia Carnevale

Domus Hernica e Angelica
Baldassarra a Veroli propongono
le migliori Colombe Pasquali

Donne in cantina
incontra Maria Ernesta
Berucci
di Sara Sepahi

Itinerario
enogastronomico
intorno a Guarcino
di Alfio Mirone

Cucinare come
creare. L'arte nel
food and wine
di Rocco Lancia





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



ATTIVO, ESIGENTE, INNOVATIVO. È IL PROFILO DEL NUOVO TURISTA ENOGASTRONOMICO

In un contesto storico come quello che stiamo vivendo sono cambiate molte cose tra cui il modo di viaggiare e le passioni di un turista; dopo momenti difficili, il turista che ha finalmente la possibilità di tornare a viaggiare è più attivo, creativo ed esigente di prima.

Caratteristica di ogni viaggiatore (enogastronomico e non) è andare alla ricerca della bellezza e delle tradizioni per poter conoscere e comprendere meglio sé stesso e gli altri.

Le tradizioni culinarie sono uno strumento che offrono la possibilità di comprendere le peculiarità e la cultura di un popolo e tramite i produttori locali si può prendere parte ad attività ricreative che permettono di conoscere e fare esperienze nuove.

Sempre più in voga è la volontà di prendere parte ad attività come la vendemmia, la mungitura, la semina o anche la potatura, attività che aiutano a sentirsi parte di una comunità oltre che essere un ottimo momento di svago e divertimento

durante un viaggio. Alcuni produttori organizzano anche cacce al tesoro e giochi come escape room all'interno delle proprie aziende, attività creative e divertenti.

Certo un turista enogastronomico non può non amare la natura e quindi via ai trekking che siano in montagna o tra i frutteti, alle passeggiate in bicicletta o con le e-bike, di fatti sempre più importanza si dà alle scelte eco-sostenibili come limitare l'uso della macchina e favorire le zone a traffico limitato per poter muoversi a piedi o in bicicletta.

Nella nostra provincia non sono ancora molte le realtà che hanno saputo rispondere efficacemente alle nuove esigenze dei turisti ed è per questo che noi di Ciociaria & Cucina insieme alle guide che collaborano attualmente con noi o con altre che vorranno collaborare in futuro, stiamo cercando di creare itinerari ad hoc per soddisfare tutti i turisti, anche quelli più esigenti, curiosi e che hanno voglia di esperienze più stravaganti.



Palazzo
TRONCONI



VENERDÌ
APERICENA
CENA



SABATO
APERICENA
CENA



DOMENICA
PRANZO
APERICENA



WINE TOUR
&
MENÙ FISSO



AZIENDA AGRICOLA BIODINAMICA PALAZZO TRONCONI
ARCE (FR) - LOCALITÀ TRAMONTI, SNC
0776 539678 - INFO@PALAZZOTRONCONI.COM
www.palazzotronconi.com



a cura di Maria Mandarelli



L'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE E DELL'OMOLOGAZIONE. ANCORA PER MOLTO?

La globalizzazione ha portato ad un'omologazione dei gusti, tutti mangiamo e vogliamo mangiare le stesse cose, per un'educazione alimentare che abbiamo ricevuto o meno. Questo porta oltre a una grave perdita di biodiversità, anche ad una perdita di saperi e sapori, che stiamo però cercando di recuperare, ma soprattutto la pandemia e l'attuale situazione geopolitica ci ha fatto comprendere quanto siamo dipendenti dalle risorse esterne. Questo ha portato a chiedermi, la globalizzazione è fenomeno che crescerà fino al suo limite o ci sarà un'inversione di tendenza?

Per rispondere a questa domanda sono partita dalla comprensione del fenomeno. La globalizzazione, infatti, è un evento che ha investito l'economia mondiale nei decenni tra il XX e il XXI secolo, che non riguarda solo l'economia, ma anche i consumi, la cultura e i trasporti. Si è iniziato a parlare di globalizzazione negli anni '90, ma è un concetto già conosciuto all'inizio del secolo.

L'inizio del fenomeno lo possiamo individuare negli anni '70, quando le grandi imprese operavano soprattutto nei propri stati di origine. In quel periodo, la domanda dei consumatori cresce e si fa sempre più omogenea, portando le imprese a dover delocalizzare la produzione, questo provoca un abbassamento dei costi e di conseguenza dei prezzi e una liberalizzazione del mercato.

A fine degli anni '90 il termine "globalizzazione" non indica più soltanto una situazione economica,

finanziaria, commerciale e la comunicazione, ma anche la diffusione di oggetti culturali ed è proprio nella cultura che si nota uno degli aspetti negativi. Con la globalizzazione si rischia di perdere le specificità delle singole culture, che diventando sempre più omogenee rischiando di perdere le loro caratteristiche, questo lo possiamo vedere anche per quanto riguarda l'alimentare.

Il consumo alimentare, come qualsiasi altro consumo, lo possiamo interpretare come un linguaggio, ossia come strumento capace di trasmettere significati, questo anche perché appartiene "all'insieme delle pratiche attraverso cui gli individui danno un senso a ciò che li circonda", ossia la sfera culturale.

Se noi perdessimo le nostre vocazioni, cioè le risorse fortemente legate al territorio, perderemo la nostra identità territoriale o è già persa? L'identità alla fine, muta, con il mutare della società, forse ne stiamo creando una nuova, che non dimentica le sue radici. Non è un fenomeno di cui aver paura o da dover combattere, come qualsiasi cosa ha i suoi vantaggi e svantaggi.

Ma alla fine la globalizzazione è reversibile? Secondo me no, la globalizzazione non cambierà rotta, ma andremo verso un nuovo fenomeno che è la "globalità", concetto strettamente legato alla società mondiale, dove i sistemi nazionali saranno aperti e in continuo confronto, dove l'autopercezione giocherà un ruolo fondamentale nella formazione di identità nuove.



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
impresenziato ogni singolo evento*



LA CRESCITA DEI COSTI DELLA MATERIA PRIMA **8**



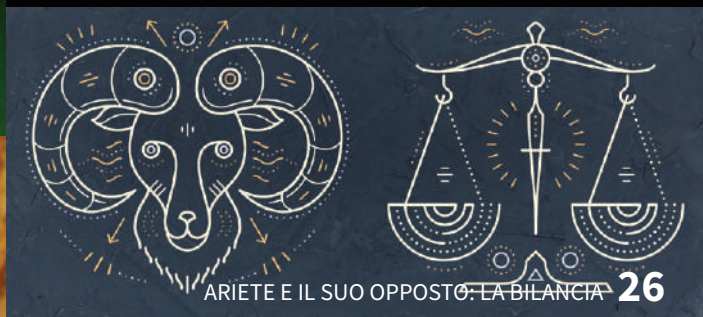
LE RICETTE DI PASQUA **12**



DONNE IN CANTINA: MARIA ERNESTA BERUCCI **32**



LE UOVA, INGREDIENTE PRINCIPE DELLA TRADIZIONE **10**



ARIETE E IL SUO OPPOSTO, LA BILANCIA **26**



TOUR DI PASQUA TRA MONASTERI, EREMI E ABBAZIE **36**

TAPPEZZERIA
Venturi Roberto



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

Anno 7 - N. 4 - APRILE 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, Antonio Colasanti, Enzo Contini, Linda Contreras, Alessia Feola, Livia Gualtieri, Rocco Lancia, Monica Macedonio, Marco Marrocco, Paolo Parravano, Sara Sepahi, Cristina Todaro, Nicoletta Trento

Per la tua pubblicità
tel. 0775.189.37.78 - 377.480.85.60

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



ITINERARIO
ENOGASTRONOMIC
A GUARCINO **42**

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





a cura di Vincenzo del Greco Spezza

LA CRESCITA DEI COSTI DELLE MATERIE PRIME IN ITALIA



La crescita dei costi delle materie prime dal mais alla soia, dall'acciaio ai fertilizzanti è un campanello di allarme perché l'Italia è fortemente dipendente dall'estero.

Oggi la situazione è estremamente complessa, e purtroppo destinata a peggiorare in ragione delle tensioni geopolitiche in atto.

In Italia si potrebbe diventare più autonomi coltivando di più, rimettendo cioè a regime tutti quei terreni in questo momento a riposo, come ha chiesto Confagricoltura.

Preoccupante per il nostro Paese anche il blocco dei fertilizzanti, in particolare quelli a base di nitrati provenienti in larga parte dalla Russia.

Il momento è ancor più difficile per il settore perché alle difficoltà causate dalla guerra, si è aggiunta anche la decisione dell'Argentina di bloccare l'export di farine e olio di soia.

“La decisione del governo argentino – sottolinea il presidente di Confagricoltura Frosinone Vincenzo del Greco Spezza – ha un pesante effetto sull'industria mangimistica italiana e, di conseguenza, sul settore degli allevamenti, che già attraversa una fase estremamente critica”.

C'è poi l'incremento dei costi delle bollette energetiche delle aziende agricole a fine 2021 è stato del 120% rispetto all'inizio dello stesso anno: “Le conseguenze del caro energia sul settore primario – spiega del Greco Spezza – sono particolarmente evidenti in alcuni comparti: ad esempio, gli imprenditori del florovivaismo stanno abbandonando le colture in serra con il riscaldamento delle stesse.

Analoga situazione per l'orticoltura e le primizie in serra, per le quali si assiste ad un ritorno alla coltivazione degli ortaggi a freddo. Occorre potenziare ed accelerare gli interventi per l'installazione di rinnovabili nelle imprese agricole, quanto mai necessario oggi, a partire dall'autoconsumo e con particolare attenzione alle aziende che hanno maggiori consumi di elettricità e gas”.

Confagricoltura Frosinone sollecita quindi il Governo ad attuare misure straordinarie per contrastare il caro bollette per le imprese, oltre che per le famiglie, e per garantire anche la continuità degli strumenti creditizi in questa fase di affanno per le aziende.

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU

VIENI A SCOPRIRE I NOSTRI SERVIZI



CONFRAGRICOLTURA FROSINONE

Via Adige, 41 03100 Frosinone

Email: frosinon@confagricoltura.it

Pec: confagricolturafrosinone@pec.it

PATRONATO/CAF 0775.1521146

SERVIZI FISCALI 0775.1521136

SERVIZI TECNICI 0775.1521133

ASSICURAZIONE 0775.833071

LE UOVA, INGREDIENTE PRINCIPE DELLA TRADIZIONE



Fino a non molti anni fa, la mattina di Pasqua era diffusa l'usanza di portare le uova sode in chiesa per farle benedire, mangiandole poi durante il pranzo. Sebbene tale consuetudine oggi esista soltanto in alcune piccole località, le uova sode restano uno dei cibi più rappresentativi della Pasqua nella Penisola, accompagnate dai salumi.

Associato da tempi antichissimi alla vita, tanto che già egizi, fenici e persiani, in primavera, si scambiavano uova per celebrare la rinascita della natura. Con il Cristianesimo l'uovo diventa simbolo del sepolcro rimasto vuoto dopo la Resurrezione.

Dalla pasta fatta in casa agli ortaggi e verdure di stagione, dalle torte salate ai salumi e formaggi, naturalmente l'agnello, che caratterizza il pranzo

della domenica di Pasqua, ma sono le **UOVA** il vero simbolo della Pasqua.

Simbolo di rinascita e di nuova vita, le uova sono il simbolismo che le lega alla Pasqua. Con le uova si può fare letteralmente di tutto, grazie al loro sapore neutro e alla capacità addensante e compattante che regalano ad ogni cibo in cottura. Non è difficile trovarle in numerosi piatti proprio per questa festività. Per il pranzo di Pasqua infatti, molti decidono di portare in tavola piatti a base di uova, sia salati che dolci.

Quando si pensa al pranzo di Pasqua, non si può non cadere nella tentazione di fantasticare sul menu.

Nelle pagine seguenti troverete alcuni tra i migliori piatti della tradizione di Pasqua:

- Il Tortano a cura di Cuocarina Creative Restaurant di Cassino.
- Timballo di Bonifacio VIII a cura della Personal Chef Cristina Todaro.
- Agnello Pasquale al Pistacchio a cura della Personal Chef Cristina Todaro.
- Risotto con gamberi rossi stracciata di bufala

- e pistacchio a cura dello Chef G. Capuano
- Cosciotto d'agnello farcito con mentuccia e carciofi a cura dello Chef G. Capuano
- Uova in cocotte con asparagi, salmone e caffè a cura di Campetelli Caffè
- La pastiera napoletana rivisitata di Antonino Cannavacciuolo
- KALÁCS a cura di Ella Sabo per DF GOCCE

La ricetta originale è diversa da quella di mamma Anna, infatti comprendeva solo farina, acqua, strutto e cicoli, sale e pepe. Praticamente venivano utilizzati i derivati del maiale, che tutti avevano in casa. Oggi, in tempo di abbondanza, il Tortano viene preparato con ingredienti più ricchi, il suo significato resta sempre invariato: una bontà alla portata di tutti, perfetta da condividere nei momenti speciali!



Tortano di mamma Anna

LA SERA PRIMA

- 500 gr di farina 0
- 500 ml di acqua di bottiglia
- 3 grammi di lievito di birra

DOPO 12 ORE

- 250 gr di farina 0
- 60 gr di strutto
- 20 gr di sale

RIPIENO

- 300 gr di mortadella a cubetti (Roberto Cedrone)
- 300 gr di salame serronese (Fausto Minori di Serrone)
- 200 gr di pecorino di Picinisco (Az. Agr. Fiorini)
- 200gr di provolone
- sugna qb, pepe qb

PROCEDIMENTO PRE-IMPASTO

- La sera prima preparare il poolish, versare la farina in una terrina, il lievito e l'acqua, girare con un cucchiaino e creare una pastella omogenea
- Coprire con una pellicola e mettere a fermentare in un posto lontano da correnti per 12 ore

SECONDO IMPASTO

- Prendere il poolish e versarlo nella ciotola della planetaria, inserire il gancio e versare la restante farina, di seguito aggiungere il sale e la sugna a temperatura
- Lasciare incordare l'impasto e versarlo su un piano
- Eseguire delle pieghe e mettere a lievitare fino al raddoppio
- Nel frattempo tagliare a dadini tutti i salumi e i formaggi
- Riprendere l'impasto e stenderlo delicatamente sul piano di lavoro creando un rettangolo, ricoprire la superficie con altra sugna e pepe e distribuire in maniera omogenea il ripieno lasciando un pò i bordi scoperti
- Arrotolare il rettangolo su stesso, cercando di torcerlo su se stesso
- Prendere la teglia unta di sugna e adagiare il tortano e metterlo di nuovo a lievitare coperto
- Raggiunto il doppio del volume, infornare in forno statico a 180° per un'ora



a cura della Chef Cristina Todaro

RICETTE DI PASQUA

Timballo di Bonifacio VIII dei tempi nostri

Tipica tradizione Ciociara



INGREDIENTI

4-5 monoporzioni

- 2 fogli pasta brisée (per involucri)
- 100g di speck
- 100g di pecorino di Picinisco D.O.P. grattugiato (stagionato)
- 50g di burro
- 50g di farina
- 500g di latte (per besciamella)
- 100g di latte (per fonduta)

PER IL RAGÙ

- 2 carciofi
- 2 carciofi (per la guarnizione)
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- menta romana
- 200g costine di maiale
- 200g vitella
- 100g fegato di agnello
- 200g agnello
- brodo vegetale
- ½ bicchier di vino
- 2 cucchiaini di aceto
- olio evo, sale, pepe

PER LE SAGNE

- 150g farina 0
- 50g semola rimacinata
- acqua q.b.
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- nell'impasto possiamo mettere delle erbe aromatiche

BESCIAMELLA

Scaldare il latte e tenere da parte. In un pentolino far sciogliere il burro senza friggere unire la farina e mescolare velocemente; lasciar cuocere, dopodiché unire pian piano il latte caldo e mescolare, unire poco sale e della noce moscata.

RAGÙ

Pulire e cubettare le verdure (tipo brunoise) e metterle in pentola con olio evo.

Far soffriggere delicatamente. Nel frattempo pulire i carciofi, tagliare a cubetti e lasciare a bagno con acqua e limone.

Unire alle verdure le carni che avremo precedentemente tagliato in piccoli pezzetti in modo separato.

Iniziare dal vitello per 10 min, poi il maiale e infine l'agnello. Far insaporire e poi sfumare con il vino e aceto. Far evaporare e aggiungere brodo caldo. Portare a cottura per 45-50 minuti. Salare a metà cottura.

A dieci minuti dal termine unire i carciofi (scolati dall'acqua), aggiungere la menta spezzettata e cuocere. Se necessario aggiungere un poco di acqua.

3-4 minuti prima di spegnere unire i pezzettini di fegato.

SAGNE

Mettere la farina e formare una

fontana. Al centro mettere un po' di acqua ed 1 uovo, un pizzico di sale e formare una palla che si lascerà riposare mezz'ora. *N.B. nella ricetta originale l'uovo non c'è.*

Nel frattempo preparare la fonduta, scaldando il latte, unire il pecorino e mescolare. Coprire con la pellicola.

Stendere la pasta con il mattarello, non troppo sottile e tagliare tipo maltagliati (non troppo grandi) e far asciugare. Cuocere per pochi minuti in acqua bollente salata. Scolare e ripassare in padella con il ragù.

Rivestire gli stampini con la pasta brisée e lo speck e riempiamo con i maltagliati e il ragù. Finiamo con un poco di besciamella. Chiudere ed infornare a 170° per almeno 20 min.

Togliere dal forno e rovesciare sulla teglia con carta forno. Spennellare con tuorlo ed infornare di nuovo per far colorare per 5 minuti.

Pulire e Fare a spicchi sottili i carciofi che friggeremo

IMPIATTAMENTO MONOPORZIONE

Fonduta di Picinisco (mescolata a besciamella), sfornato di timballo e carciofi fritti croccanti sopra. Menta o altre decorazioni a piacere.

Agnello pasquale al pistacchio



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 costolette di agnello
- 6 carciofi romaneschi
- 3 cipolle rosse
- 50g di burro
- 70g di zucchero semolato
- 100g di vino rosso
- due cucchiaini di aceto
- 200g di granella di pistacchi
- 200g di piselli appena lessati
- 2 limoni
- menta fresca
- aglio
- 5 uova (per la panatura)
- farina
- 2 cucchiaini di farina di mais
- 2/3 cucchiaini di pangrattato
- olio extravergine
- sale e pepe
- olio di semi (per friggere)

PROCEDIMENTO

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne, tagliando la punta superiore ed eliminando peli o punte interni, strofinare con il limone e tenere a bagno in acqua.

Lasciamone da parte due puliti.

Tagliare grossolanamente gli altri e trasferirli in una padella con olio e l'aglio in camicia.

Far rosolare, aggiungiamo un po' d'acqua e insaporiamo con il sale e il pepe. Coprire ed abbassare la fiamma per portare a cottura. Alla fine aggiungere la menta e far insaporire.

Eliminare l'aglio e frullare il tutto, aggiungendo dell'olio ed un cucchiaino di acqua.

Passare tutto al setaccio per eliminare le fibre.

PER L'IMPIATTAMENTO

Frullare i piselli lessati, con dell'olio extravergine e della menta. Setacciarli con un passino. Utilizzare la crema ottenuta per impiattare.

Scolare e tamponare.

Tagliarli finemente e condirli con olio sale limone e menta (ci faremo un'insalatina a crudo da utilizzare nell'impiattamento).

Pulire le cipolle rosse tagliarle non troppo finemente e trasferirle in una padella con il burro. A fuoco moderato per 5 minuti farle caramellizzare aggiungendo dello zucchero.

Aggiungiamo aceto e sale e far evaporare.

Successivamente aggiungere il vino far bollire finché non sarà evaporato ed il composto si sarà ispessito. (Otterremo una composta di cipolle rosse da utilizzare a piacere nell'impiattamento...è un bel contrasto di sapori).

Panare le cotolette di agnello passandole prima nella farina poi nell'uovo battuto ed infine in un mix formato da granella di pistacchi farina di mais e pangrattato.

Friggere in olio di semi a 165-170° fino a doratura.

IMPIATTARE A PIACERE

Buon appetito e Buona Pasqua a tutti i lettori!

a cura dello Chef Gabriele Capuano del ristorante il Borgo

Il risotto con gamberi rossi, stracciata romana e pistacchio

Il risotto è sempre il risotto, un piatto davvero molto versatile perché mi permette di divertirmi abbinando sapori sempre diversi.

Per Pasqua propongo questo risotto: gamberi, pistacchio e burrata, è una MERAVIGLIA!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Carnaroli
- 400 g di gamberi rossi di Mazara
- 200 g di stracciata romana
- 100 g di pistacchio
- olio EVO
- 1 scalogno
- sale
- pepe
- brodo saporito di pesce
- timo
- 50 g burro



PROCEDIMENTO

Iniziamo a pulire i gamberi, per prima cosa sciacquateli sotto l'acqua corrente, quindi posizionatevi su un tagliere e staccate la testa. Quindi sempre utilizzando le mani staccate le zampette e il carapace, ovvero la corazza che protegge le carni. Una volta pulito esternamente, procedete a compiere un'operazione molto delicata ovvero quella di togliere l'intestino interno.

Con le teste e il carapace farci un brodo e filtrarlo.

Per la preparazione del risotto la prima cosa da fare è scaldare circa 2 cucchiaini di olio EVO in una pentola con doppio fondo; una volta caldo aggiungere il riso e lasciarlo tostare per qualche minuto, finché i chicchi non saranno lucidi.

A questo punto coprire il riso con uno strato di brodo e iniziare la cottura vera e propria del risotto mescolando di tanto in tanto in modo che non si attacchi e allungando con il brodo ogni volta che il riso avrà assorbito tutti i liquidi.

Dopo circa 10 minuti aggiungiamo il trito di scalogno e qualche foglia di timo.

A 15/17 minuti di cottura spegniamo e mantechiamo con il burro e mescoliamo bene.

Una volta pronto, impiattare il risotto, mettendo a crudo i gamberi, decorare con una strisciata di burrata e pistacchi sbriciolati, un giro di olio di oliva e via.

Servire subito.



 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 dello Chef Gabriele Capuano del ristorante il Borgo



Cosciotto di agnello farcito con mentuccia e carciofi

Il cosciotto d'agnello ripieno è una ricetta perfetta per la tavola Pasquale o per un pranzo in famiglia in cui si voglia far festa e mangiare bene.

Il ripieno saporito ma delicato mantiene la carne tenera e gustosa e rende questa ricetta un sicuro successo. La preparazione è relativamente semplice, la cottura lunga. Se siete esperti con la carne potete disossare voi stessi il cosciotto, altrimenti chiedetelo già preparato al macellaio, lo farà volentieri.

INGREDIENTI

- 1 cosciotto d'agnello disossato
- 3 carciofi, pane raffermo, 2 uova
- 100 gr di grana
- 50 gr di pecorino, rosmarino
- aglio, timo, sesamo
- carota, cipolla, olio EVO
- sale, pepe q.b., 1 lt di vino bianco
- mentuccia selvatica

PROCEDIMENTO

Salate e pepate il cosciotto, massaggiandolo bene sia internamente che esternamente.

Pulire i carciofi e spadellarli fino a renderli morbidi.

Raccogliete in una boule la mollica di pane, le uova, il grana e il pecorino, la mentuccia e i carciofi, amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Farcite col ripieno ottenuto il cosciotto, compattando per bene.

Ora dovete legarlo con lo spago per sigillare bene il ripieno. Steccate (bloccate tra lo spago e la carne) anche un paio di rametti di rosmarino.

Scaldate in un tegame ampio (perfetto se di quelli che possono anche andare in forno) abbondate olio evo assieme a uno spicchio d'aglio e rosolate su entrambi i lati il cosciotto per sigillare i succhi della carne e dorarlo bene. Uniamo tutti gli odori e il vino bianco.

Ponete in forno per 1 ora a 200° in modalità ventilata per circa un'ora e mezza, girando il cosciotto a metà cottura e irrorandolo ogni tanto con il suo sugo.

Sfornate, eliminate lo spago e servite a fette.

Si accompagna perfettamente con patate al forno o con i carciofi, sia cotti che crudi.



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

IL CAFFÈ DIVENTA INGREDIENTE PER UNA PASQUA A TUTTO ESPRESSO

Se per la festa di primavera si parla di risveglio della natura, come ogni buon risveglio non deve mancare il caffè, d'altro canto è la bevanda del mattino.

E se la Pasqua simbolizza anche il risvegliarsi della natura, ancora di più una tazzina a regola d'arte suona perfetta per celebrare la primavera.

Ma il caffè non deve necessariamente essere da bere. Ed ecco allora che Caffè Campetelli, che da

sempre promuove la cultura del caffè, arrivano alcune proposte per poter portarlo a tavola in una forma più originale.

Un posto d'onore occupa ovviamente il tiramisù, come per esempio servirlo nelle uova di cioccolato usate come coppette, ma ci sono altre portate che potrebbero risultare protagonisti, come questo piatto salato che vi stiamo proponendo.

Uova in cocotte con asparagi, salmone e caffè

Una ricetta semplice, con un tocco gourmet, firmata Caffè Campetelli, elaborata da alcuni Chef con cui collaborano, a base di uova e asparagi. L'aggiunta del caffè impreziosisce questo piatto, che in base alle quantità lo si può abbinare ad una sana e cospicua colazione o un antipasto per Pasqua oppure un piatto unico per una gita fuori porta per la Pasquetta.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 10 ml di caffè espresso Etiopia Campetelli
- 4 asparagi
- 50 grammi di salmone affumicato
- 2 cucchiaini di panna
- qb parmigiano grattugiato
- qb caffè in polvere Puro Etiopia
- sale, pepe, olio EVO



PROCEDIMENTO

Pulire gli asparagi, fare i gambi a pezzetti lasciando intatte le punte e saltarli in una padella anti aderente con l'olio e un pizzico di sale per 5 minuti.

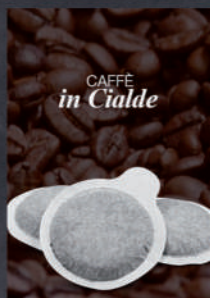
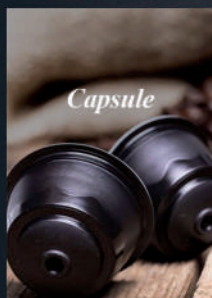
Ungere il fondo della cocotte. Sul fondo sistemare gli asparagi e qualche striscioline di salmone. Coprire con 2 cucchiaini di latte, 10 ml di caffè espresso, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e pepe. Quindi sgusciare 1 uovo in ogni pirofila, aggiungere 1 punta di asparago e il rimanente salmone tagliato a striscioline, insaporire con un pizzico di sale.

Dare un'ultima spolverata di parmigiano e di caffè, infornare a 160 gradi per 15/20 minuti. Nell'uovo in cocotte l'albume deve essere rappreso e il tuorlo semi-liquido.

Campetelli

CAFFE'

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

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



La pastiera napoletana rivisitata di Antonino Cannavacciuolo

Uno dei simboli pasquali per eccellenza, tradizionalmente fatta in casa viene solitamente distribuita anche ad amici e parenti. Vogliamo proporvi, tra le tante ricette di questo mese, la ricetta del famoso cuoco napoletano Antonino Cannavacciuolo.

Le dosi sono da intendersi per riempire un ruoto di 20 centimetri.

INGREDIENTI

- 300 grammi di grano cotto
- 200 grammi di latte fresco intero
- scorza di arancia e limone grattugiate
- 1 bacca di vaniglia
- 2 cucchiaini di crema pasticciera
- 300 grammi di ricotta di bufala freschissima
- 200 grammi di zucchero semolato fine
- scorzette di arance e cedro canditi a cubetti a piacere
- 4 uova intere medie
- 3 tuorli
- acqua di mille fiori 1 cucchiaino
- acqua di fiori d'arancio 2 cucchiaini
- ½ kg di pasta frolla (acquistabile già fatta)

PROCEDIMENTO

La pastiera è un dolce che richiede tempo e calma, pertanto è bene organizzarsi e non essere frettolosi. L'ideale è preparare il giorno prima una parte degli ingredienti e poi finire il lavoro il giorno dopo. Si potrebbe iniziare con la ricotta setacciata, lavorata con lo zucchero, farla riposare in frigo in una ciotola capiente per almeno un paio d'ore.

La frolla va preparata in anticipo o acquistata, il grano va fatto cuocere in una pentola con il latte, la bacca di vaniglia, le scorzette di arancia e limone, girando per almeno mezz'ora fino ad ottenere un composto morbido e cremoso. Una volta ottenuta una qualità fluida mettere a riposare.

Preparare la teglia, foderare la stessa con la frolla e tenerne una parte per decorare. Mescolare le uova, le scorze candite e il composto di ricotta. Assicurarsi di non riempire fino al bordo. Con l'aiuto di un tagliapizza e utilizzando un righello, fare le striscioline decorative, adagiarle sull'impasto così da formare una griglia. Preparare il forno preriscaldandolo a 180 gradi, informare per un'ora. Per assicurarsi dell'adeguata cottura utilizzare uno stuzzicadenti da infilare nell'impasto. Quando la pastiera avrà assunto un colore dorato sarà pronta. Farla raffreddare nel forno spento per almeno un'ora. Servire con una spolverata di zucchero a velo a piacere.

...e buona Pasqua !



Angelica -BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

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



a cura di *Ella Sabo*

Kalács, il pan brioche rivisitato della tradizione ungherese

Oggi vi presentiamo un piatto che non può mancare nelle tavole pasquali: il KALÁCS. Diventato famoso in Italia, per il perfetto abbinamento con la Ratafia, molto conosciuto in questo paese dalle antiche tradizioni culinarie, dove DF Gocce è molto amato.



INGREDIENTI

- 500 g farina 0 con proteine 10 – 11 g
- 260 ml latte
- 70 g zucchero + 1 cucchiaino
- 1 cucchiaino di miele
- 2 tuorli
- 40 ml burro bavarese fuso freddo
- 8 g lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale
- 1 bustina di zucchero vanigliato (8 g)
- Per la superficie: 1 tuorlo per spennellare e un po' di sciroppo di zucchero per lucidare dopo la cottura
- Per farcire: uva passa cc 100 g

Si può impastare sia con la planetaria sia con le mani

PREPARARE IL LIEVITINO

Sciogliere il lievito sbriciolato in 100 ml latte tiepido con un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di miele e 50 g di farina. Mescolare bene e far lievitare per 15 minuti, deve risultare spumoso.

PREPARARE L'IMPASTO

Nella ciotola della planetaria mettere il restante 160 ml latte con i due tuorli e con una forchetta mescolare per rompere i tuorli, aggiungere il lievito, la bustina di zucchero vanigliato, il restante 450 g di farina e iniziare a impastare.

Quando l'impasto inizia a prendere forma aggiungere il burro sciolto freddo e il cucchiaino di sale, continuare per circa 10/15 minuti.

Formare una palla liscia, metterla in una ciotola capiente, coprire con la pellicola e far lievitare fino a quando non triplica il volume (4 ore in ambiente caldo al riparo dai correnti d'aria).

Trascorso il tempo di lievitazione mettere l'impasto sulla spianatoia formare una palla e dividerlo in 4 parti, formare 4 palline, coprire con della pelli-

cola e far riposare per cc 15 minuti.

CONTINUARE CON LA PREPARAZIONE

Allungare le 4 palline con le mani per formare 4 cilindri poi schiacciarle leggermente, farcire tutte le 4 con della uva passa, sigillare bene i bordi per chiudere i cilindri.

PREPARARE ORA LA TRECCIA

Mettere la treccia in uno stampo da 22 -24 cm, coperto con carta forno

Coprire con la pellicola e far lievitare per cc 1 ora fino al raddoppio.

Nel frattempo riscaldare il forno a 180 ° statico.

Quando ha raddoppiato il volume spennellare la superficie con del tuorlo sbattuto e infornare per 30 minuti fino a prova stecchino.

Spennellare la superficie del pan brioche ancora caldo con dello sciroppo di zucchero (sciogliere 2 cucchiaini di zucchero con un cucchiaino di acqua e far bollire per 5 minuti).

Passione e Qualità



DF
GOCCE

D. F. G. Srl

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





a cura di Livia Gualtieri

QUANDO LE STRADE DIVENTANO MUSEO

Passeggiando per i quartieri delle più grandi metropoli del mondo, ci si imbatte spesso in coloratissime opere d'arte effigiate su muri ed edifici. La "street art" è ormai universalmente conosciuta e apprezzata da pubblico e critica. Ma non è stato sempre così. In principio, i detrattori superavano di gran lunga gli estimatori. Trattandosi di una forma di espressione che usa l'arredo urbano e i pubblici spazi come tela, era -talvolta anche a ragione- considerata alla stregua di un atto vandalico e, come tale, da rimuovere e sanzionare. I movimenti dei cosiddetti graffitari (o writer) nacquero a New York, intorno alla metà del secolo scorso. Già allora si caratterizzavano per la protesta contro l'establishment politico e la cultura dominante e, come tali, erano mal visti dalla società benpensante del tempo. Poi, i costumi sempre più liberi degli anni 70' e ancor più degli 80', cominciarono a sdoganare in parte questa forma d'arte che divenne sempre più popolare. Artisti come **Keith Haring** e **Jean Michel Basquiat** la resero celebre, anche muovendosi nell'orbita di personaggi quali Andy Warhol. L'avvento del ventunesimo secolo vide la definitiva consacrazione di questa corrente artistica, soprattutto con l'ascesa dell'inglese **Banksy**, artista dall'identità ignota che, partito da Bristol, ha conquistato un palcoscenico mondiale con opere dissacranti che mettono a nudo e criticano tutte le contraddizioni della

società attuale, combattendo politica, capitalismo, guerra e disparità socio/razziali. Le sue immagini, talvolta forti ed altre estremamente delicate e poetiche, hanno scosso spesso le coscienze su temi di grande attualità ed impatto emotivo, come ad esempio quelle realizzate sul muro di Betlemme. Tutto ciò ha prodotto una generazione di street artists che, armati di stencils, pennelli e bombolette spray, hanno saputo nobilitare, talvolta, anche periferie degradate, trasformandole in musei a cielo aperto. Ed oggi, lungi dall'essere considerati dei fuorilegge, ricevono commissioni ufficiali da amministrazioni pubbliche ed enti per decorare parti sempre più considerevoli delle città ed interi quartieri. E' il caso del Quadraro, storico quartiere di Roma che è stato colorato da numerosi murales di artisti internazionali, grazie all'idea del nostro Diavù, al secolo David Vecchiato, che, nel 2010, ha istituito il M.U.Ro - Museo di Urban Art di Roma - un vero museo all'aperto. Concludo segnalando un'iniziativa che, dalla protesta, si volge all'azione. Mi riferisco ai cosiddetti "murales antismog", opere realizzate con speciali vernici che assorbono gli agenti inquinanti trasformandoli in molecole di sali che depurano l'aria. Tra questi, il più grande d'Europa si trova a Roma, nel quartiere Ostiense e ha il significativo titolo "Hunting pollution", svolgendo un'azione pari a quella di un bosco di 30 alberi. Un'ulteriore scatto di nobiltà per un'arte in origine povera.



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 Lucia Ciciarelli

AGGIUNGI UN (OP)POSTO A TAVOLA



ARIETE E IL SUO OPPOSTO: LA BILANCIA

Avete mai visto un film di Tarantino? Beh, che voi ci crediate o no, la giornata tipo di un **Ariete** somiglia eccome a un film tarantiniano. Dialoghi precisi, in cui l'Ariete deve e vuole sempre cadere in piedi (avete capito bene!), sacrosanti momenti di isolamento (senza mai trascendere nel dramma, odia i fronzoli e le sceneggiate) per poi esordire in imprese degne dell'esplosività di chili di dinamite, contemplando da lontano i suoi incendi creativi, come Django nella scena finale. E, quando ferite un Ariete, c'è poco spazio per la pietà. Potreste assistere a vendette degne di Bastardi senza Gloria. Si fa per ridere. Forse.

Vi ho spoilerato una guest star astrologica di oggi. Sto aspettando che arrivi con Bilancia.

Ariete è bloccat* nel traffico, ha quasi distrutto il clacson a forza di redarguire automobilisti pigri - e se volete veder soffrire l'Ariete, basta nominargli la parola lentezza e fuggirà come i vampiri con la luce del sole-. Non a caso Battiato, Ariete per eccellenza, cantava "Com'è difficile restare calmi e indifferenti mentre tutti intorno fanno rumore". **Bilancia**, in

tutto ciò, è stat* mezz'ora a chiedere a sé stess* se avesse scelto il posto giusto, il tavolo perfetto. Ho dovuto fermarl* sulla porta e rassicurarl*. Care Balance mie, vi si ama lo stesso anche se l'atto del decidere non è un vostro punto di forza. Se solo lasciaste una Bilancia in balia dei suoi dubbi amletici perfezionisti, rischierebbe di mettere in discussione anche il pianeta dove vive, partendo definitivamente alla volta di Saturno. Ma è il bello del segno. Nel suo fluttuante chiedersi cosa sia giusto fare per il mondo e per sé, la Bilancia si perde nel suo culto per l'estetismo. Parola spesso demonizzata, che invece rimanda alla ricerca del bello, in ogni cosa. Ridurlo solo alla fisicità sarebbe un insulto prima di tutto all'Oscar Wilde dello zodiaco, che va a dormire con cinque gocce di Bellezza dietro le orecchie e ne fa un atto di fede. Vivere nell'armonia delle cose belle, significa stare alla costante ricerca dell'armonia, del suo senso interiore di splendore. Evitando i conflitti.

Sono arrivati i piatti.

Per Ariete oggi propongo uno **spaghettonone con alici e pangrattato**. I due ingredienti rimangono

ben distinti e ricordano quella voglia arietina di libertà, di voler stare solo nel suo primeggiare. La croccantezza del pane celebra la vitalità del segno, che inaugura lo Zodiaco con la sua solarità. Pezzettino di peperoncino fresco, impaziente come solo l'Ariete sa essere - attenti alla rabbia repressa, mi raccomando! -. Le alici si amalgamano bene con la pasta al dente, rappresentando la bontà dell'Ariete, caratteristica che spesso dimentichiamo in questo segno di fuoco, che nella sua diffidenza iniziale sa scegliere i suoi partner in crime per la vita dopo accurate analisi. Un lenzuolo di prezzemolo fresco, quel tocco fresh di cui è sempre in cerca l'Ariete per staccare la spina, dopo giornate intere di azione e di non spreco del tempo a disposizione. Propongo un calice di Rosè La Casetta I.G.T del Frusinate, della **Cantina Cominium**. Vino vivacissimo, nel cui colore risiede tutta la voglia di vita dell'Ariete e la sua necessaria voglia di affermare al mondo che sì, è la First Lady degli astri e lo sarà sempre!

La nostra Bilancia oggi gusterà una **Tartare di gamberi rossi di Mazara con frutto della passione e pepe rosa**. La freschezza e il sapore deciso del gambero rosso onorano quel senso di distacco che la Bilancia mette nei momenti di riflessione, prima di enunciare il suo verdetto sulle cose. Il passion fruit, aspro e colorato, con un guscio a proteggere i

Il mango, frutto esotico anch'esso, rimanda alla continua ricerca del nuovo e del diverso, linfa vitale per questo segno venusiano. Come scriveva



l'amato Calvino (Bilancia anche lui) "Il luogo ideale per me è quello in cui è più naturale vivere da straniero". Ci abbinò un bel calice di Moscato di Terracina, con note minerali, di richiamo al mare

e all'eterno stare sulla soglia tra giusto e sbagliato. No, non è vero che la Bilancia è il segno più equilibrato dello Zodiaco. Al contrario è quello che fa più fatica proprio per il suo elevato e nobile senso di giustizia. Nota ammandorlata in mezzo a un cesto di frutta matura, per non dimenticare mai i suoi momenti di dolce nostalgia a cui spesso si abbandona.

Oggi fuoco e aria si danno la mano, senza troppo perdersi in sdolcinati gesti. Ariete accetta finalmente un aiuto, e impara a prendere dalla Bilancia la capacità di pesare le parole, mettendo per un secondo da parte il bisogno

di sincerità -che spesso lo danneggia-. Bilancia, dal canto suo, attiva la modalità aereo al suo lato diplomatico e cerca di agire di più e pensare di meno, imparando dal maestro Ariete.

Si respira un caos calmo, godiamocelo finché dura.



semi e il pepe rosa per bilanciare i due ingredienti. Ricorda che dietro una Bilancia apparentemente pacata e mai esposta, c'è un piccolo giudice che soppesa le parole e cerca di non perdere mai l'aplomb.





a cura del Dott. Antonio Colasanti

ANGELICA, L'ERBA DEGLI ANGELI

Angelica archangelica

È una pianta medicinale appartenente alla famiglia delle ombrellifere.

Già nel XVI secolo, si utilizzava l'Angelica per la preparazione dell'acqua delle carmelitane o acqua di melissa, con l'aggiunta di limone, cannella, garofano, noce moscata e coriandolo. Si usava per curare emicrania e per favorire il rilassamento.

La leggenda narra di un francese morto all'età di 120 anni, che si sarebbe assicurato la longevità, succhiando ogni giorno radice di angelica. Da qui fu ritenuta un Elisir di lunga vita.

I numerosi principi attivi comprendono: olio essenziale, cumarine, sesquiterpeni, tannini.

In terapia con l'Angelica si sconsiglia l'esposizione solare prolungata in particolare per persone con pelle chiara. Parte utilizzata: radice, frutti e sommità.

Le principali proprietà benefiche

Mostra proprietà digestive, toniche. Valido aiuto in caso di digestione difficile o lenta. Utile anche in caso di inappetENZE. Emmenagogo, Spasmolitico, Eupetico. Da utilizzare a basse dosi per un effetto stimolante, in quanto se usata a dosi elevate può dare l'azione contraria e favorire un effetto depressivo. In commercio troviamo sotto forma di tintura madre e radice.

Tintura madre

(Soluzione Idroalcolica) 60 gocce in bicchiere d'acqua, due volte al giorno, dopo i pasti principali.

La radice

Posologia: fare un decotto in mezzo litro acqua, facendo bollire per 5 minuti e bere a tazze.

Controindicazioni

Usare a dosaggi bassi, alte dosi potrebbero provocare danni al sistema nervoso. Evitare l'uso in gravidanza e allattamento. La radice è sconsigliata per chi soffre di diabete in quanto tende ad alzare il livello degli zuccheri nel sangue.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



iris
hotel



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



a cura di **Rocco Lancia**

Approdamo in questa rivista, voglio fermamente portare il mio contributo di conoscenze e esperienze artistiche. Molti sono i progetti in cui ho unito (e ancora lo faccio con le mie mostre) la mia arte, ma anche quella di artisti locali in kermesse e situazioni che hanno avuto a che fare con il cibo e il vino.

Artincantina nel 2012 ha portato artisti ciociari in aziende vinicole della Valdicomino (Atina DOC). Nel 2013 Chef Night in cui realizzavamo opere per accompagnare i piatti della serata. L' **ARTEritivo** un format che va in onda ogni venerdì, vuole essere un momento in cui si fa un aperitivo realizzando opere ispirate al mondo del vino, dell'olio, formaggi e birre del territorio.

Cuoco e Artista

Spesso mi capita di vedere un impiattamento e paragonarlo ad un'opera d'arte oppure alla tavolozza d'un pittore.

Nella cucina c'è una ricerca di sapori, colori e odori che andranno a dare emozioni a colui che mangerà quel piatto come fa l'artista.

Lo chef è in continua inquietudine, cerca sempre la perfezione (e mi vengono in mente films come "**Chef la ricetta perfetta**" oppure "**Il sapore del successo**", tutto come il pittore che lavora per sperimentare accostando colori, forme e composizioni per cercare di trasmettere emozioni al suo pubblico.

L'arte nel food and wine

E allora ogni mese vi faremo conoscere gli artisti che si ispirano al cibo e al vino, ma sarà anche bene conoscere gli Chef che si ispirano all'arte.

CHI È ROCCO LANCIA

Frequenta dapprima il Liceo Artistico di Frosinone "Anton Giulio Bragaglia", dove approfondisce tematiche legate al Surrealismo e alla Pop Art. Prosegue il proprio percorso formativo iscrivendosi all'Accademia di Belle Arti di Roma in Via Ripetta. Dal 2000 si dedica ininterrottamente alla sua attività pittorica, organizza sistematiche personali di pittura, segue estemporanee ed eventi culturali, coordinando anche giovani artisti attraverso l'Associazione Artcube del quale è fondatore. Una grande passione riconoscibile in un talento naturale che l'artista ha perfezionato attraverso una vasta ricerca e sperimentazione pittorica. Nel 2012 nasce Artincantina portando l'arte nelle aziende vinicole del territorio. Nel 2021 in pieno lockdown crea un format, ARTEritivo, l'aperitivo con l'arte in cui realizza opere d'arte ispirati ai prodotti tipici del territorio.

ZED



WWW.ZEDSTORE.IT



JIJIL

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 della Sommelier **Sara Sepahi Hassanabadi**



MARIA ERNESTA BERUCCI VITICOLTRICE ARTIGIANALE

Donne in cantina questo mese ci fa incontrare **Maria Ernesta Berucci**, la produttrice del vino con il metodo di viticoltura olo-omeopatico..

Maria Ernesta nasce e cresce a Roma dove si occupa di teatro fino a quando decide di trasferirsi al Piglio, altra metà della sua origine, cominciando ad interessarsi e avvicinarsi al mondo del vino.

Qui conosce i giovani produttori della zona, siamo nel 2005, e inizia subito un'importante collaborazione che la porta ad occuparsi della "Strada del Cesanese" curandone per diversi anni la direzione operativa e contribuendo alla promozione del Cesanese Piglio e del turismo della zona. Giovanissima donna dalla grande visione e apertura mentale si muove con grande ardore fino a perseguire vere e proprie battaglie locali, prima ancora di diventare una vera e propria produttrice, perché, riconoscendo da subito le straordinarie potenzialità del suo territorio, intende fare ciò che le è possibile per farlo conoscere e crescere. Man mano però inizia ad affascinarsi sempre più alla idea di produzione fino a quando decide definitivamente di dedicarsi come professione.

All'inizio si tratta quasi di un gioco, ci dice Maria Ernesta, che riprende in mano la storica azienda del padre **Manfredi Berucci**, pioniere di una nuova concezione di viticoltura e produzione del vino Cesanese del Piglio e nel 2009 vinifica con il fratello **Francesco** le uve dell'antica vigna a Colli Santi, da cui nasce il suo vino di punta e simbolo di

una rinascita di una nuova generazione: **"L'ONDA"**

Arriviamo poi al 2013 quando il gioco prende forma vera, di una produzione di circa 3000 bottiglie.

La svolta però al suo lavoro e al suo modo di produzione arriva quando conosce suo marito, **Geminiano**, geologo e uomo da esperienze di vita e lavorative intense e determinanti, che dopo aver trascorso numerosi anni in giro per il mondo, torna anche lui al suo paese di origine, Paliano, insieme ad un bagaglio culturale e formativo grandissimo.

Tra di loro nasce immediatamente un rapporto "magnetico", così lo definisce Maria Ernesta, conseguenza di un'attrazione chimica che sembra quasi un richiamo al quale sia impossibile resistere. Da questo incontro nasce una famiglia, una cantina e un'azienda vitivinicola dalle connotazioni innovative e moderne che ha sede proprio tra il territorio del Piglio e di Paliano

Un'azienda che è inevitabile risultato ed espressione di questa unione magnetica, chimica e di richiamo che è la filosofia e

AZIENDA AGRICOLA MARIA ERNESTA BERUCCI



© Andrea Caponi

Nasce tra Piglio, Paliano e Serrone
una azienda vitivinicola moderna
che sorpassa il biologico, orientata
secondo le dinamiche naturali,
facendo uso di metodi di
viticoltura olo-omeopatici

Presso la cantina è possibile
effettuare visite
guidate e degustazioni

Cantina C.da Elcini, 1- 03010 Piglio (FR)
info@mariaernestaberucci.com — www.mariaernestaberucci.com — Cell. (+39) 347.9408300





l'approccio scelto da Maria Ernesta e il marito per condurre la loro attività.

Geminiano infatti, durante un suo viaggio incontra numerosi personaggi di rilievo, e tra questi **Radko Tichavsky**, un agro-omeopata, che gli fa conoscere i fondamenti dell'agro-omeopatia, ossia l'omeopatia applicata all'agricoltura, e insieme a Maria, decidono di metterla in pratica nella loro attività.

“Si tratta di un metodo moderno estremamente affascinante quanto semplice perché si fonda su un concetto altresì semplice, ossia i messaggi biochimici tra gli esseri viventi: quella famosa chimica che ci consocia” di cui parlavamo prima. Anche le piante si consociano, appunto, in base a degli elementi che hanno in comune, i cosiddetti metaboliti secondari. Le piante spontanee, ci spiega Maria, sono in biochimica connessa con altre piante e in particolare con la vite ed è proprio dall'apporto di queste piante spontanee che ne deriva, attraverso il principio della diluizione che consiste nel concetto alla base dell'omeopatia, il principale apporto alla pianta della vite. Esse infatti vengono, sotto forma di preparato, rimesse nel terreno, andando ad agire sulla struttura di base della pianta, rafforzandola e conferendole uno stato di salute naturalmente ottimale, maggiore resistenza e floridità, massimizzando l'assorbimento dei nutrienti e stimolando la pianta ad aumentare le proprie autodifese.

Un concetto tanto moderno quanto “naturale” e chiaro che caratterizza l'intera fase della produzione, fino all'ottenimento di un vino che rappresenta pienamente e orgogliosamente tutto

il lavoro e l'attitudine di questa azienda verso un concetto di agricoltura per la vita.

Il limitatissimo uso della botte in cantina, inoltre, è una scelta per evitare di coprire un vino che deve rispettare la sua natura “nevrile” come la definisce Maria Ernesta. Un vino di temperamento che deve essere goduto sin da subito ma che allo stesso tempo, se avrà modo di riposare in bottiglia, potrà concedersi ed evolvere esprimendo l'altra sua natura, quella più strutturata, matura e

morbida.

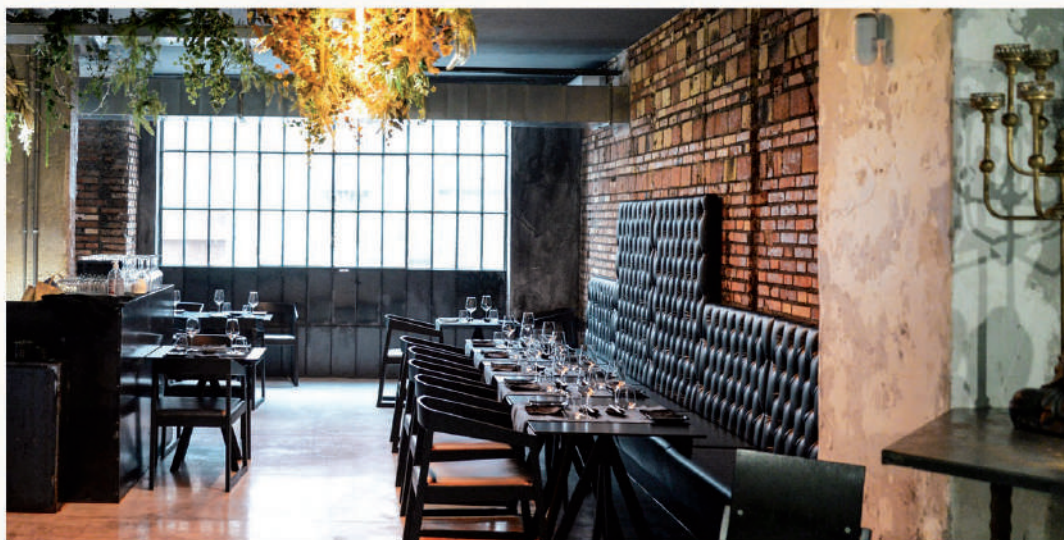
Grata a Maria Ernesta e a suo marito di aver condiviso con noi questa intensa storia di vita e di vite e soprattutto di averci dimostrato ancora una volta come il vino sia messaggero di un concetto sempre attuale e fondamentale, ossia quello di spalancare sempre la nostra mente per poter scorgere opportunità che aspettano solo di essere viste. *Stay tuned...*



UMAMI

FUSION FLAVOUR

È PIÙ SAPORE, ELEGANZA, STILE, PUNTO D'INCONTRO



VI ASPETTIAMO PER IL NUOVO
MENÙ DI DEGUSTAZIONE

UMAMI



a cura di **Ilenia Carnevale**

Archeologa e Guida Turistica

f POIÈO-Servizi per i Beni Culturali

Info e contatti: 349.2603957



Certosa di Trisulti - Collepardo

TOUR DI PASQUA TRA ALCUNI MONASTERI, EREMI E ABBAZIE

Se siete in cerca di luoghi, per le festività pasquali, in cui poter 'staccare' dall'incessante routine quotidiana e vivere un'esperienza di assoluta tranquillità, lontano dai tradizionali percorsi turistici, allora la Ciociaria è sicuramente la meta che fa per voi.

Fra boschi secolari e paesaggi incontaminati, vi porto alla scoperta di monasteri, abbazie, eremi e conventi (noti e meno noti) della provincia di Frosinone.

Che si scelgano per la loro spiritualità, per la valenza architettonica o per il patrimonio artistico o gastronomico che spesso custodiscono fra le loro mura, questi 'luoghi del silenzio' possono essere raggiunti facilmente durante una gita fuoriporta anche in vista della Santa Pasqua.

Le campagne del frusinate sono disseminate di antichi e suggestivi luoghi della fede. Alcuni sono in rovina, altri ospitano ancora monaci o suore, che conducono la loro vita religiosa in tranquillità. Altri ancora sono stati restaurati e aperti al pubblico solo come luoghi di visita.

Vi propongo una lista, che non vuole essere esaustiva, di edifici di straordinaria bellezza, in cui vivere un'esperienza autentica di misticismo e silenzio, spesso incorniciati da veri paradisi naturali.

Partiamo dall'**Abbazia di Montecassino**, uno dei più antichi monasteri d'Europa, che sorge sulla sommità dell'omonimo rilievo, con un meraviglioso affaccio sulla valle del Liri. Fondata da San Benedetto nel 529, è considerata la culla del monachesimo occidentale. Nella sua storia millenaria ha subito diverse devastazioni e ben quattro distruzioni: l'ultima il 15 febbraio del 1944, in seguito ai bombardamenti delle 'fortezze volanti' alleate, nell'intento di snidare le truppe germaniche che difendevano la Linea Gustav. L'abbazia fu ricostruita "così com'era e dove era" a testimonianza delle terribili distruzioni, ma anche di grandiose e imprevedibili rinascite. Oggi al suo interno si possono ammirare la Basilica, i Chiostri, la Cella del santo fondatore e la Loggia del Paradiso. La visita prosegue nell'annesso Museo, in cui sono



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

Domus Hernica

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



Abbazia di Montecassino

conservati reperti di grande pregio artistico, dipinti antichi, corredi sacri, manoscritti e messali miniati di straordinaria bellezza.

Altrettanta suggestione vi susciterà la **Certosa di Trisulti a Collepardo**, recentemente riaperta al pubblico e immersa fra i boschi secolari dei Monti Ernici a circa 800 m sl.m. Fondata dai Certosini nel 1204 per volontà di papa Innocenzo III. Nel 1947 fu affidata ai Cistercensi della Congregazione di Casamari. Al suo interno si possono visitare la Farmacia del XVII secolo e la Chiesa dedicata a San Bartolomeo, che conserva pregevoli opere d'arte. Ma non finisce qui. Dal piazzale antistante la Certosa un sentiero nel bosco conduce al **Santuario della Madonna delle Cese**, un piccolo eremo costruito in una grotta. Secondo un'antica tradizione qui sarebbe apparsa l'immagine della Madonna ad un santo eremita, che vi si era ritirato nel VI secolo.



Abbazia di Casamari

Un'abbazia straordinaria che si trova lungo il Cammino di San Benedetto è **Casamari**: un piccolo gioiello gotico-cistercense fondato nell'XI secolo sui resti dell'antico *municipium* romano di *Cereatae Marianae*, che diede i natali al grande console romano Caio Mario. Da non perdere: la Basilica con i suoi imponenti pilastri a fascio, il Chiostro, la Sala Capitolare e il Refettorio. Molto suggestive sono le celebrazioni liturgiche, accompagnate dai canti gregoriani dei monaci.

Proseguendo il cammino, si raggiunge un altro meraviglioso complesso monastico: l'**Abbazia di San Domenico a Sora**. Fu fondata nel 1011 da San Domenico nell'area in cui era ubicata la villa paterna di Cicerone, alla confluenza del fiume Liri con il Fibreno. All'esterno della chiesa si conservano i resti di un monumento funerario di età romana,



Abbazia di San Domenico

che faceva parte di una estesa necropoli. Molto interessante è la cripta in cui sono conservate le spoglie di San Domenico. La leggenda racconta che il santo sia morto proprio accanto ad una delle colonne dell'oratorio sotterraneo, dopo essere stato deposto su uno strato di cenere, secondo l'usanza dei benedettini.

A **Roccasecca** percorrendo un breve tratto del Tracciolino nelle scenografiche Gole del fiume Melfa, si raggiunge il sentiero che conduce all'**Eremo dello Spirito Santo**. È una piccola chiesa edificata nel XII secolo all'interno di una grotta naturale, alle pendici di una ripida parete rocciosa. Il romitorio è dotato di un ingegnoso sistema di raccolta dell'acqua piovana, con canalette scavate nel banco roccioso che confluiscono in una cisterna di piccole dimensioni, forse destinata a servire una piccola comunità. Il nucleo più antico

Paparò

R I S T O R A N T E

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



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



Eremo dello Spirito Santo

dell'insediamento monastico, che risale forse all'VIII-IX sec. a.C., è costituito dal complesso di grotte a monte dell'eremo, con le celle dei monaci disposte attorno ad un ambiente comune.

Sempre nel territorio di **Roccasecca**, dalla frazione di Caprile un piccolo sentiero conduce all'**Eremo di San Michele Arcangelo**, conosciuto anche come chiesa rupestre di S. Angelo in Asprano. Di questo piccolo luogo di culto, incassato nella rupe della montagna dominata dai ruderi del castello dei Conti d'Aquino, si hanno notizie dalla fine del X secolo. All'interno c'è un'abside che conserva preziosi affreschi di scuola bizantina e benedettina dell'XI-XII secolo, recentemente restaurati. Una volta entrati nell'eremo, non dimenticatevi di far suonare la piccola campana di bronzo.

Se vi trovate nella Valle di Comino, lasciatevi sorprendere dal suggestivo **Convento di San Francesco a Vicalvi**. Secondo la tradizione fu costruito da San Francesco di Assisi nel 1222, ampliando precedenti strutture di proprietà dei monaci benedettini di Montecassino. Qui si conservano alcuni oggetti appartenuti al santo: una tavola in legno usata come cuscino, un

crocifisso in legno del X secolo, un recipiente in marmo detto il "Botticino di San Francesco" che conteneva il vino per le celebrazioni. Questo luogo di preghiera è legato ad un altro piccolo e sconosciuto tesoro che merita una visita: l'**Eremo di Sant'Onofrio**, immerso nella natura selvaggia e rigogliosa a pochi passi dal Cimitero Napoleonico di **Fontechiari**. Si tratta di una grotta lunga circa 20 metri, chiusa da un alto muro in pietra. Al suo interno si conservano l'altare dedicato al Santo Martire anacoreta, una piccola pozza d'acqua considerata miracolosa e affreschi devozionali del XVI-XVII secolo.

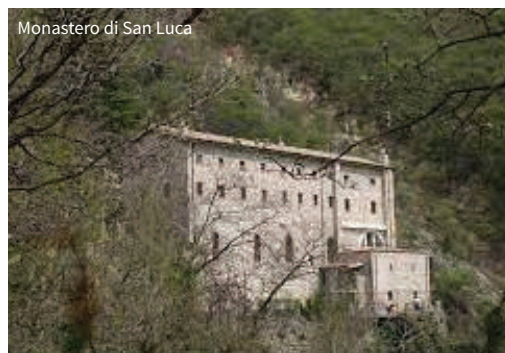
Se volete trascorrere alcuni giorni nella pace e nel silenzio, immersi nella natura incontaminata dei Monti Ernici, il luogo ideale è il **Monastero benedettino di San Luca a Guarcino**. La struttura, attrezzata per accogliere ospiti che vogliono



Convento di San Lorenzo - Piglio

ritemperare l'anima e il corpo, può essere raggiunta percorrendo due sentieri: uno più rapido con numerosi gradini da salire, l'altro più lungo e che prevede una passeggiata più impegnativa. Se invece non avete voglia di camminare, potete arrivare davanti al convento anche con la vostra auto. Appena giunti nel viale di ingresso, godetevi il panorama mozzafiato che si apre davanti a voi. Assolutamente da non perdere è l'escursione al vicino **Eremo di Sant'Agnello**.

A **Piglio** lungo le pendici del Monte Scalambra, si trova il **Convento di San Lorenzo**, circondato da lecci e allori secolari. Si dice che sia stato costruito da San Francesco d'Assisi, durante il suo viaggio di ritorno dalla Terra Santa. La chiesa, in stile tardo-barocco, è identica nell'aspetto e nelle dimensioni a quella di Sant'Andrea al Quirinale a Roma.



Monastero di San Luca



www.lamarettodiguarcino.com

NON C'È AMORE PIÙ SINCERO
DI QUELLO PER I DOLCI

L'Amaretto di Guarcino

Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)

Tel.: +39 338 804 35 03 • info@lamarettodiguarcino.com



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



Agriturismo l'Arco

ITINERARIO ENOGASTRONOMICO INTORNO A GUARCINO

È un itinerario enogastronomico, una food experience che parla di **Guarcino**.

Il nuovo turista è rigorosamente enogastronomico, è sempre alla ricerca della buona tavola, alla ricerca di aziende per degustare i loro prodotti artigianali. In parole povere il turista è sempre più attento alle proposte enogastronomiche, per trasformare la sua vacanza in un piacere gustativo.

La gastronomia, infatti, ha come obiettivo il **piacere del gusto** e non il fabbisogno energetico.

Il turismo enogastronomico è oggi considerato uno dei segmenti più dinamici e creativi. Sono sempre di più le province e i comuni d'Italia **'ben organizzati'** che arricchiscono l'offerta di esperienze enogastronomiche, combinando armoniosamente la componente enogastronomica con la cultura nella sua accezione più ampia.

Ciociarria&Cucina è pronta a deliziare i turisti di tutto il mondo in un viaggio enogastronomico lungo la storia della Ciociaria.

Guarcino è un borgo tipicamente medievale che sorge ai piedi dei boscosi Monti Ernici. Il suo patrimonio artistico è arricchito da portali, bifore, trifore e mura in pietra viva. Per questo ci sono le nostre guide che saranno a disposizione per i

turisti più curiosi ed esigenti.

Mentre il vostro Ricercatore d'Eccellenza vi accompagna in un itinerario gastronomico tra le antiche strade di Guarcino, scorci e panorami mozzafiato.

Il primo consiglio è di arrivare la mattina presto, al centro del paese troveremo degli ottimi bar per un ottimo caffè accompagnato dal famoso Amaretto. Qui troviamo una delle più antiche torrefazioni del territorio **'Campetelli Caffè'**. È l'antica tostatura



a legna che vi inebria le narici con i profumi del caffè. Infatti vi consigliamo un tour in azienda



Giuliana

ALBERGO - RISTORANTE

dal 1979



Via Borgo Sant'Angelo, 116

03016 Guarcino (FR)

Tel: 0775 46144

E-mail: info@hotelgiuliana.it

<http://www.hotelgiuliana.it>



per ascoltare le parole appassionate di **Carlo Campetelli**, mentre vi racconta la storia del suo caffè, la nascita dei monorigine e l'abbinamento con il cibo.



Uscendo dalla torrefazione, altro passaggio obbligatorio è da **Federica Verdecchia**, nel suo laboratorio per assaggiare il famosissimo 'Amaretto di Guarcino'. Fatti con la pasta di mandorle, albumi d'uovo e zucchero. Sono il vanto di Guarcino, il suo profumo ed il suo sapore delicato e gustoso non potrà che spingervi all'assaggio. La storia racconta, che la ricetta di questo dolce sia stata donata da un vecchio frate, arrivato molto stanco nel paese di Guarcino, a chi gli aveva offerto cibo e riposo. Prima di uscire dalla bottega di Federica, dopo l'assaggio, raccomandiamo una bella scorta dei suoi dolci artigianali. Questo dolce viene festeggiato con una sagra ogni anno a fine luglio.

Dopo la colazione, consiglieri una bella passeggiata nei tanti percorsi che troviamo lungo la via che ci avvicina a Campocatino. Decine e decine di percorsi dai più brevi e affascinanti, ai più lunghi e soddisfacenti. Consiglio di contattare le nostre guide ambientali escursionistiche per una bella camminata lungo le pendici dei monti Ernici. **Il nuovo turismo enogastronomico** impone la ricerca dei migliori luoghi dove degustare i migliori piatti, e qui non troviamo nessun dubbio, a Guarcino si mangia rigorosamente bene sia all'**Agriturismo l'Arco** che al **Ristorante Hotel Giuliana**.

L'Agriturismo l'Arco, alle porte di Guarcino, gestito magistralmente da **Paola Lenzini** e da tutta la famiglia. Qui si propone una cucina molto legata al territorio, con la voglia di mettere a tavola la qualità dei propri prodotti del territorio. La cucina propone i sapori antichi, secondo le tradizioni, grazie alle abili mani di Nonna Teresa. Da non perdere sono i loro formaggi, come il **Pecorino di Guarcino** e

lo **yogurt di pecora**. Le carni provengono dai loro allevamenti, sia ovini che bovini.

Rilassarsi anche per un weekend in questo luogo incantato è consigliato a tutti i buongustai. Si raccomanda la **prenotazione**, i nostri cugini pontini e romani lo prendono abitualmente d'assalto.

La storia di Guarcino è l'**Hotel Ristorante Giuliana**. *Ricordo ancora quando la sig.ra Giuliana, a noi giovani ragazzi di ritorno da Campocatino, preparava le porzioni super abbondanti di fettuccine fatte a mano con il suo ragù. "Mangiate ragazzi, dovete rifocillarvi dopo una giornata a sciare".*

Ancora oggi da Giuliana la pasta è rigorosamente fatta in casa, i piatti tipici della cucina ciociara sono realizzati con materie prime a chilometro zero.

Piatti consigliati: i taglieri misti di affettati guarcinesi e pecorino, primo sale, ricotta di pecora. I tonnarelli con funghi porcini, le fettuccine alla Giuliana, l'abbacchio allo scottadito, e la carne di prima scelta.



Un passaggio da non perdere è a **Collepardo** nella **Liquoreria & Erboristeria Sarandrea**, dove Marco vi potrà spiegare il valore delle Piante Officinali. Guarcino dista 22 km da Frosinone, 15 km da Fiuggi e 84 da Roma.

Tra i centri storici e turistici più importanti da poter abbinare troviamo **Fiuggi**, **Vico nel Lazio**, **Collepardo** e la vicina **Certosa di Trisulti** e infine **Alatri** con le sue bellissime mura megalitiche.

Archeologa e Guida Turistica

Ilenia Carnevale

per info e contatti: 349 260 3957

Guida AIGAE Giovanni Castellucci

per info e contatti: 346 515 2259

Associazione La Mia Compagnia

per info e contatti: 366 753 2370



AZIENDA AGRICOLA E AGRITURISTICA

Fra i sapori antichi e la filiera corta, la cucina mediterranea e le antiche tradizioni, con le abili mani di Nonna Teresa, si racchiude l'eccellenza culinaria dell'Agriturismo l'Arco



Agriturismo L'ARCO – Contrada Coriano, 3 - 03016 Guarcino (FR)
Cell 335.6371025 - www.agriturismolarco.com



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

NATURA IN CAMMINO



TRISULTI – MONASTERI ED EREMI DI SELVA D'ECIO



L'itinerario del mese si sviluppa nel contesto territoriale di Collepardo, tra boschi secolari, eremi e monasteri. Punto di partenza del nostro percorso ad anello è la nota Certosa di Trisulti, monastero fondato nel 1204 sotto il papato di Innocenzo III ed affidato all'ordine dei monaci Certosini fino al 1947, ai quali subentrarono i monaci Cistercensi. Doverosa è una visita all'interno, in cui ci si perde tra opere artistiche e manufatti senza pari, dall'antica farmacia-spezieria risalente al XVIII secolo, con il giardino antistante che ritrae forme animali, una volta giardino botanico dei Certosini, alla Chiesa di

S. Bartolomeo, con il “Coro dei Monaci” e il “Coro dei Conversi”.

La Certosa è immersa nella “Selva D'Ecio”, foresta demaniale di circa 70 ettari, costituita prevalentemente da querce secolari caducifoglie, in particolare dai cerri (*Quercus cerris*), alberi ad alto fusto, giganti che trasferiscono senso di tranquillità a chi ne ammira la maestosità.

Intraprendendo il cammino in direzione Nord-Est, lungo la SP 226 in direzione Veroli, dopo circa 500 m ci si imbatte sulla destra con l'antico Monastero dedicato a S. Bartolomeo apostolo, oggi meglio conosciuto come Monastero di S. Domenico, in



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



**Laboratorio di fitopreparazioni,
piante officinali e loro derivati,
liquoreria artigianale**

Via D'Alatri, 3/b • 03010 Collepardo (FR)
Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351 • info@sarandrea.it



www.sarandrea.it



quanto fu realizzato dallo stesso monaco benedettino, Domenico da Foligno, tra l'anno '987 e l'anno '996. A poche decine di metri sul lato opposto della strada sale un piccolo sentiero che porta all'eremo di S. Domenico, ricavato in una piccola grotta, alle pendici del M. Porca, dove il monaco trascorse circa tre anni in "meditazione spirituale" dal '983. Tornando indietro in direzione della Certosa, subito a destra, usciti dal sentiero dell'eremo, sale una sterrata che ci permette di immergerci nella foresta, e costeggiare in alto la Certosa, fino a raggiungere dopo circa un chilometro un ampio pianoro, dove è possibile contemplare il paesaggio e godersi una bella pausa. Da qui si scende nel bosco lungo il sentiero, in direzione Sud-Ovest, fino ad incrociare nuovamente la strada provinciale in località Cappellette, per poi tornare verso sinistra in direzione del Monastero. A poche centinaia di metri dalla Certosa, prima di concludere l'itinerario si può scendere su una piccola strada carrabile, che ci porta al Santuario delle Cese, un suggestivo eremo incastonato in una cavità rocciosa.



Difficoltà: T - E (Turistico - Escursionistico)

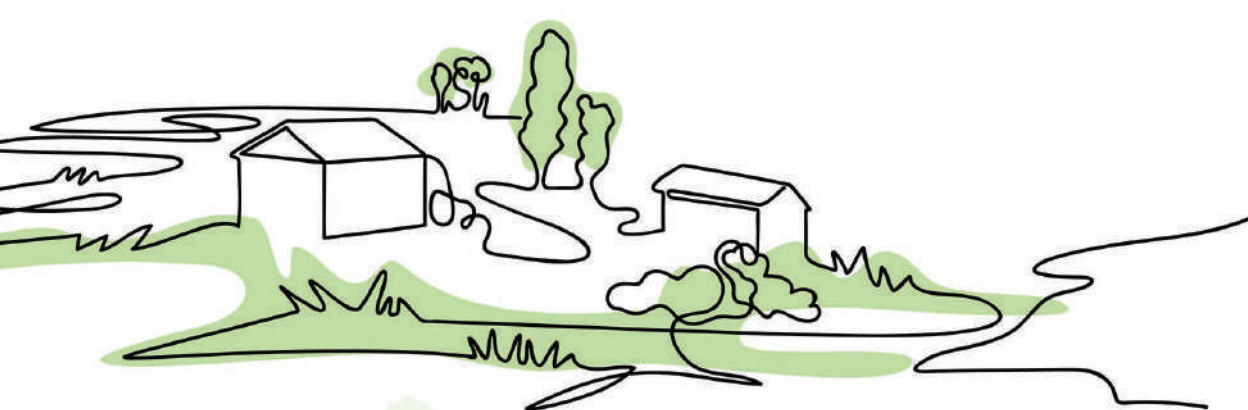
Dislivello: 200 m

Durata: 3 - 4 ore

Distanza: 6 km

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

Raccomandazioni: Si raccomanda lo studio del percorso attraverso la mappa, un vestiario idoneo, scarpe da escursionismo, viveri e acqua. Rimanere sempre sui sentieri, mantenere un tono di voce basso, non disturbare la fauna. Consigliato il supporto di una guida.



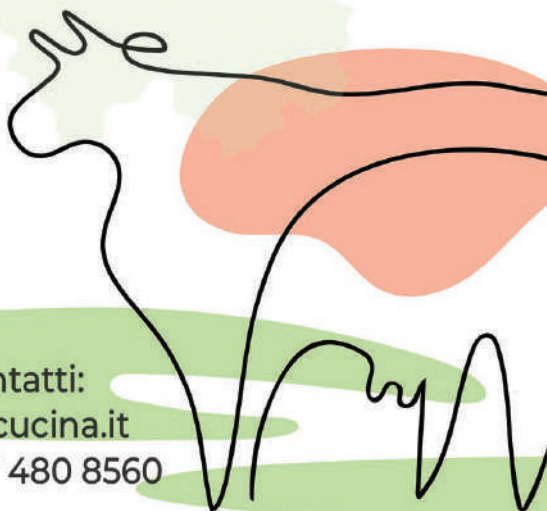
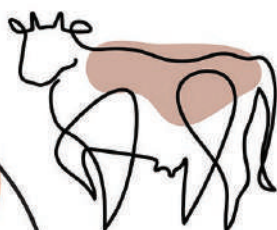
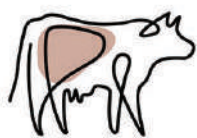
Le idee creano
opportunità

INSIEME

CRESCIAMO DI PIÙ

Entra anche tu nel mondo di

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



Per info e contatti:
info@ciociariaecucina.it
351 760 8560 - 377 480 8560



a cura di **Angelica Amodei**
Esperta di salute e benessere

COLAZIONI DI PASQUA: LEGGERE MA CON GUSTO

La colazione è il pasto più importante della giornata e non andrebbe mai saltata. Risvegliamo allora il metabolismo nel modo giusto, facciamo un pieno di energia per affrontare meglio la giornata e sostenere anche la concentrazione e il buonumore.

Ricordiamo che la colazione dovrebbe essere sempre completa e bilanciata, a base di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Con una quota di tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Ecco delle idee golose per le feste di Pasqua, al tempo stesso attente al benessere.

FRUTTA E CIOCCOLATO



Trasformate un uovo di cioccolato in una coppa per la frutta. Sul fondo potete unire dello yogurt o del Kefir. Ovviamente consumate pezzetti di cioccolato, meglio se fondente (non tutto l'uovo).

BUONO COME UN GELATO



Yogurt greco, 200 g, fragole, 10 circa
Tagliate a pezzetti le fragole e mettetele a congelare. Quindi frullatele con lo yogurt. Si otterrà una crema gelata totalmente priva di zucchero ed alleata del benessere. Può essere servita in una coppetta a noce di cocco o in una metà di uovo al cioccolato per un dessert più goloso. Cereali e qualche mandorla renderanno questo dessert una colazione completa.

SMOOTHIE AL CACAO ENERGIZZANTE



2 cucchiaini di cacao crudo, 1 bicchiere di latte di cocco, mezza banana, 4/5 foglioline di menta fresca.

Scaldare leggermente il latte e unire il cacao setacciando, in modo da non formare grumi. Nel boccale del frullatore aggiungete il latte con il cacao e la menta. Frullate fino a ottenere una bevanda spumosa. Decorate a piacere.

Il cacao è un alleato del buonumore, ricco di magnesio.



OtoVision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



BUONA
Pasqua

■ **FROSINONE**
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775.290922

■ **SORA**
Corso Volschi, 35
Tel: 0776.831363

■ **CASSINO**
Via Arigni, 9
Tel: 0776.302817

Numero Verde

800.500.569



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



GLI OMEGA 3

Non a caso chiamati anche “grassi buoni”, gli acidi grassi omega 3 sono fondamentali per l’equilibrio dell’organismo, ma bisogna sapere che possiamo assumerli solo con l’alimentazione perché il nostro corpo non è in grado di produrli. Sono contenuti in buone quantità nel pesce azzurro e in pesci grassi come il salmone ma anche in molti vegetali. Ne sono ricchi in particolare i semi oleosi come quelli di lino, di soia, di chia, di girasole, di zucca e tutta la frutta secca, in primis noci e mandorle. Gli omega 3 sono presenti anche nell’olio extravergine di oliva.

Secondo le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione, dovremmo assumere da 1 a 4,5 grammi al giorno di omega 3. La dieta occidentale “tipo” però va in tutt’altra direzione: ricca soprattutto di grassi saturi da carne rossa, formaggi, insaccati e con un eccesso di carboidrati, tende a essere carente di omega 3, sbilanciati a favore degli omega 6 che hanno, al contrario, un effetto infiammatorio. Gli omega 3 sono indispensabili già dai primi mesi di vita e diventano poi un supporto per la salute dell’uomo e della donna adulti. Sono protettivi per la salute cardiovascolare, abbassano la pressione arteriosa e regolano i livelli di trigliceridi nel sangue. Sono fondamentali per la vista e prevengono alcune degenerazioni oculari. Essendo sostanze anti-infiammatorie, proteggono il cervello dall’invecchiamento, preservando la memoria e le facoltà cognitive. In generale sono importanti per l’immunomodulazione e combattono

l’immunosenescenza e le infiammazioni silenziose.

E’ evidente, quindi, che gli omega 3 devono essere presenti sempre in una alimentazione bilanciata e quando non bastano possiamo ricorrere agli integratori.

Gli integratori di omega 3 devono essere di qualità e le dosi consigliate vanno da 500 a 1.500 mg al giorno. Possono essere di origine animale (soprattutto da pesce e krill) oppure vegetale (alghe) compatibili anche con un’alimentazione vegana e vegetariana. L’ideale è integrare le diverse fonti di omega 3.

Gli integratori di omega 3 di solito sono ben tollerati. L’importante è sceglierli bene e conservarli con cura, lontano da luce e calore. Dal momento, però, che possono avere effetti sulla coagulazione del sangue è bene evitarli se si stanno assumendo farmaci anti-coagulanti o farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) o se si soffre di emorragie.



PARAFARMACEUTICI S.p.A.

Specializzati nella distribuzione di
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici
e dispositivi diagnostici

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



www.leoneshoes.it



BLACK or WHITE



**PEACE
not WAR**

FROSINONE

•Corso della Repubblica 111-119 Tel. 0775 250067

•Via Adige, 35 Tel. 0775 855758



a cura di Biagio Cacciola



L'AMORE MALATO

Il telefono rosa guidato da Patrizia Palombo ha voluto, con una cerimonia ufficiale, consegnare a varie figure: forze dell'ordine, operatori del terzo settore, intellettuali - il ruolo di 'ambasciatori contro la violenza sulle donne'.

Una cerimonia partecipatissima che ha voluto sensibilizzare su questo tema l'opinione pubblica. Sono infatti centinaia le donne che anche nell'anno passato e in quello in corso cadono vittime dell'amore 'malato'. Un fenomeno criminale che vede nel front office impegnati magistratura, forze dell'ordine, centri d'accoglienza, come appunto il telefono rosa. Ma che ha radici profonde all'interno del tessuto sociale italiano. Infatti non è facile smascherare questo tipo di 'amore' deviato. Dove la donna già da ragazza viene avviluppata da forme camuffate di questo legame pericolosissimo. Qualcosa che non risulta subito individuabile proprio perché camuffato da un bene che si mostra subito possessivo, esclusivo, totalizzante. Qualcosa che permette al futuro carnefice di legare, quasi, come un oggetto la vittima. Che magari crede che quella cosa che si spaccia come 'amore' è la risposta a tutti i suoi bisogni di autostima e considerazione. Da qui il calvario di sopportazione che la donna percorre nella speranza di un cambiamento dell'essere che gli sta accanto. Accettando come un boomerang le forme di morbosità che l'uomo, vecchio o giovane, esibisce per la giustificazione di ogni tipo di

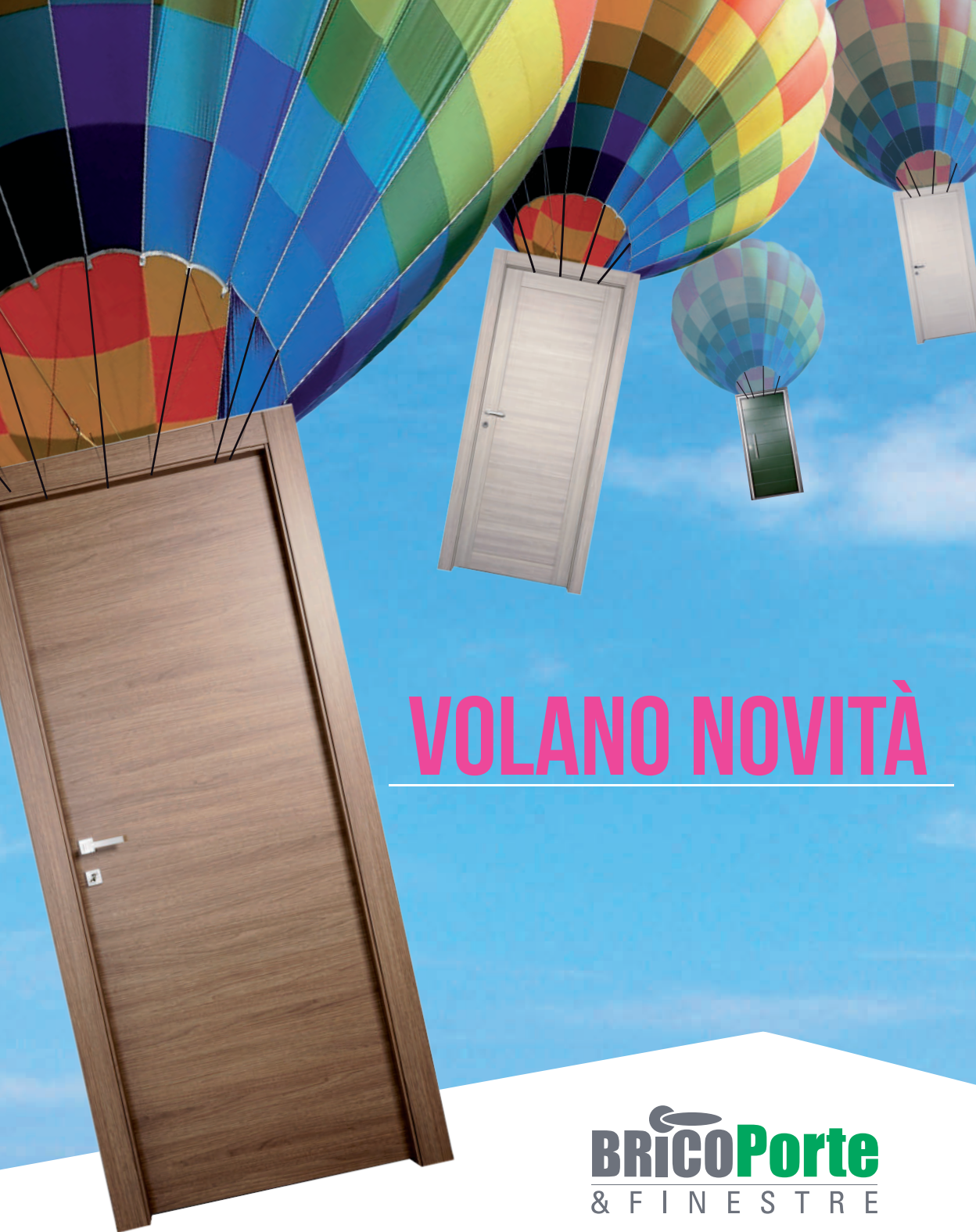
violenza in crescendo. Una tara che secondo Freud è legata a una forma di narcisismo che inizia già da piccoli con l'atteggiamento edipico a cui il futuro carnefice viene 'educato' dalla famiglia. Dove ogni 'scarafone' è bello a mamma sua, come afferma un antico ma persistente adagio.

È così che cresce nei maschi il meccanismo di possesso che fa identificare la futura vittima come cosa di proprietà del futuro aguzzino. Un misto di eros e thanatos, dove amore e morte convivono in modo patologico all'interno dell'individuo. Dove frasi come 'ti amo da morire' senza di te la mia vita è 'invivibile', portano la futura vittima a credere a una mezza specie di 'amore romantico' sostenuto da migliaia di films e telenovele.

Per questo ci vuole una rivoluzione culturale che faccia comprendere che tutto ciò nasconde, invece, un pericolo imminente che può manifestarsi in violenza da un momento all'altro. Una rivoluzione che deve iniziare già dalla scuola e che faccia capire che il bene vero non è il bene proprio ma quello dell'altri.

Ecco perché ci devono stare forme di educazione che permettano già dalla scuola la demistificazione di un romanticismo che se, interiorizzato, può portare a esiti letali per chi è sprovvisto di una conoscenza vera dei rapporti amorosi. Che devono presupporre sempre la libertà e mai il vincolo.

È una strada lunga ma che abbiamo, per fortuna, iniziato a percorrere.



VOLANO NOVITÀ

BRICOPorte
& FINESTRE

Scopri i nuovi modelli
nello showroom
di Frosinone

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





a cura di **Eleonora Quattrociochi**

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



L'OLIO DI OLIVA NELLA DIETA MEDITERRANEA

Nel 2010, l'Unesco, ha dichiarato la Dieta Mediterranea, patrimonio immateriale dell'Umanità.

La parola "Dieta", infatti, non va intesa come regime alimentare, ma come "Stile di Vita" da seguire e come modello da imitare, per gli innumerevoli e benèfici effetti sulla salute.

Tale stile alimentare prevede il consumo di alimenti a bassa densità calorica (frutta, verdura, legumi, cereali e **olio extravergine di oliva**). Questi, oltre ad apportare fibre, proteggono dall'insorgenza di malattie croniche.

Negli alimenti vegetali, sono numerose le attività biologiche svolte dai polifenoli, dai carotenoidi, dalla vitamina C e vitamina E, potenti antiossidanti naturali.

Gli alimenti base della dieta Mediterranea da consumare nella quantità di una/due porzioni al giorno, sono il pane, la pasta, i cereali (meglio se integrali):

- Cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione preferibilmente locali e di diversi colori (fonti di vitamine e Sali minerali)
- Due/tre porzioni di latte e derivati a basso contenuto di grassi;

tutto arricchito con tre o quattro porzioni di **olio extravergine di oliva**, da consumarsi a crudo. Nell'EVO abbondano gli acidi grassi monoinsaturi dalle elevate proprietà salutistiche. Una porzione di olio, corrisponde ad un cucchiaino, ovvero a circa 10/15 ml).

Settimanalmente sono consigliati:

- una o più porzioni di pesce azzurro (ricco di omega tre) e la stessa quantità di carne bianca e uova
- Due o più porzioni di legumi (fonte soprattutto, di amminoacidi essenziali). Le carni rosse e i salumi, solo relegati a consumi sporadici.

In questo contesto non deve mancare il consumo quotidiano di almeno due litri di acqua a cui va associata mezz'ora di attività fisica giornaliera

Le linee guida consigliano un consumo quotidiano di grassi saturi, (dannosi per la salute), non superiore al 10% rispetto all'introito energetico complessivo. I bambini spesso, sono oltre questo limite. Sarebbe opportuno incrementare il consumo di acidi grassi insaturi di cui è ricco l'olio extravergine di oliva.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



A cura dello **Chef Fabrizio Bertucci**

ALLACCIATE IL GREMBIULE

LA PASQUA DEL PASSATO CHE TORNA DI MODA

È la minestra in brodo che i nostri nonni cucinavano ed offrivano a parenti ed amici nel periodo pasquale per celebrare la “rinascita”. Simile per gusto ai passatelli, la tardura romagnola in dialetto sta per “tiratura”, perché non viene impastata, bensì tirata e lavorata con la forchetta. Di origine povera, questa minestra di semplice esecuzione, indicata per le giornate più fredde e, storicamente, per le puerpere, con il passare del tempo è stata messa da parte, per poi tornare, oggi, protagonista della Pasqua.

Nel Lazio la conosciamo come stracciatella, e non è escluso che la contaminazione sia avvenuta all'epoca dello Stato Pontificio, il cui confine sfiorava quelle regioni. Il sigillo di bontà spetta a Pellegrino Artusi, che nel 1891, nel suo “La scienza della cucina e l'arte di mangiar bene” la chiama Minestra Del Paradiso. Allacciate il grembiule, forza!

La tardura romagnola o stracciatella laziale



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- un buon brodo di gallina con sedano, carote, cipolla, chiodi di garofano e bacche di ginepro.
- parmigiano reggiano Vacche Rosse 40g
- uova n. 2
- pangrattato 20g
- noce moscata
- pepe nero qb
- sale qb
- erbe aromatiche

PROCEDIMENTO

Prima di cominciare, realizzate un buon brodo di gallina. Ve ne serve un litro circa. In una ciotola, sgusciate le uova. Usando una forchetta o una frusta a mano, sbattetele energicamente. A queste, aggiungete il parmigiano grattugiato e il pangrattato. A ogni aggiunta, mescolate. Aggiustate con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Mescolate con attenzione, per ottenere un composto omogeneo. Versate il brodo, preparato precedentemente, in una pentola per riscaldarlo. Quando arriva a bollore, abbassate la fiamma e versate il composto in una sola volta. Mescolate e fate cuocere per circa 3/4 minuti, a fuoco medio-alto, per far addensare il tutto. Quando il composto si sbriciola, spegnete e servite calda fumante guarnendo con erbe aromatiche.

Buona Pasqua!!!



Tra i più storici e longevi della provincia di FROSINONE.
DA JOLANDA è un ristorante che delizia la sua clientela sin dal 1879.
Tradizione e passione: questo il segreto della nostra famiglia.

da Jolanda
·RISTORANTE·



Via Casilina Sud, 10086 km 79 . Roana, Ferentino (FR)
Tel. 0775 271237 - 366 8364090 • www.dajolandaristorante.it

Farine
polselli



a cura della Pastrychef Monica Macedonio

CAKE DESIGNER

LA CHAKRA CROSTATA



Ben tornati al nostro appuntamento energetico. Questo mese parliamo del secondo Chakra Svadhista, detto anche Chakra sacrale. È responsabile della salute delle gonadi, dei reni e di tutti i processi in cui sono coinvolti i liquidi. Si trova al centro dell'addome, circa due dita sotto l'ombelico ed è di colore arancione. Il cibo e le bevande che influiscono su questo centro energetico sono:

Bevande: spremuta d'arancia

Alimenti: arance, cachi, carote, clementine, lenticchie arancioni, mangi, melone, nespole, paprika, pesca, salmone,

scalogno, trota salmonata, tuorlo d'uovo, zafferano, zucca. Per questo centro energetico ho deciso di utilizzare due ingredienti, l'arancia ricca di vitamina C, usata in pasticceria per quel tocco di acidità che serve per equilibrare la dolcezza del dolce stesso. Lo zafferano, dall'aroma a mio avviso raffinato, un po' "amarognolo", con quel tocco di colore caldo, due ingredienti che si fondono armoniosamente per questo dolce. Insieme faremo una crostata con frolla all'arancia e crema allo zafferano.

INGREDIENTI FROLLA ALL'ARANCIA

- 100gr zucchero
- 200 gr burro
- 370 gr farina 0
- 1 uovo
- pizzico di sale
- scorza grattugiata di un'arancia

INGREDIENTI CREMA ALLO ZAFFERANO

- 500ml latte intero
- 140gr zucchero
- una bustina di zafferano
- 4 tuorli
- 40 gr maizena
- 1 bacca di vaniglia

PROCEDIMENTO FROLLA

In planetaria amalgamare lo zucchero con il burro, aggiungere la scorza d'arancia, l'uovo e la farina. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare un panetto, avvolgerlo con pellicola trasparente e far riposare in frigo per un'ora.

Stendere la frolla e foderate il vostro stampo (22cm). Mettelo da parte perché poi andrà farcito con la crema (tenere da parte un po' di frolla per le strisce).

PROCEDIMENTO CREMA ALLO ZAFFERANO

Iniziamo prelevando i semi della bacca di vaniglia, incidendola con un coltellino affilato nel senso verticale. Versare il latte in un pentolino capiente, aggiungere i semi della vaniglia, lo zafferano, mettere sul fuoco e scaldare fino a sfiorare il bollore. Nel frattempo in una ciotola mescolate con una frusta i tuorli con lo zucchero molto velocemente, aggiungere la maizena e continuate a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate il tutto nel latte, mescolate fino a quando la crema non si addensi.

ASSEMBLAGGIO DOLCE

Versare la vostra crema ancora calda nella basa della crostata e livellate con una spatola. Create delle strisce con la frolla avanzata e rivestite la superficie. Mettere in forno a 175° precedentemente preriscaldato per 30 /35 minuti.



APERITIVANDO IN CITTÀ

Nel **periodo pasquale** è tutto un rifiorire di nuove sensazioni anche grazie alle primizie della natura.

Direttamente dal Bagatto e dalla Caffetteria De Matthaeis che vi spiegano 3 cocktail facili da poter riproporre anche a parenti ed amici che verranno a trovarvi in queste festività.

Creme Egg Mojito

La ricetta del cocktail di Pasqua a base di cioccolato, che aggiunge ai tipici ingredienti del Mojito: rum bianco, lime, menta e soda, anche uova ripiene e uno speciale liquore al cioccolato, il Mozart Rose Gold.

INGREDIENTI

- 25 ml di Bacardi Superior
- 25 ml di Mozart Rose Gold
- Foglie di menta
- 25 ml di sciroppo di zucchero
- Succo di lime Soda
- 2 ovetti di cioccolato ripieni

PREPARAZIONE

Pesta le foglie di menta, versa il rum e il liquore al cioccolato nel bicchiere. Aggiungi lo sciroppo di zucchero e una spruzzata di succo di lime, quindi ghiaccio tritato e due ovetti di cioccolato a pezzetti. Agita bene il tutto. Completa con un po' di soda e decora con altri ovetti di cioccolato aperti a metà.

Easter cup

INGREDIENTI

- wodka al limone
- limoncello by DF Gocce
- limonata fresca
- acqua gassata

PREPARAZIONE

Nel mixing glass mescolare la wodka al limone, il limoncello e la limonata. Versare in un bicchiere con crustas di zucchero colorato. Allungare il tutto con acqua gassata.

Decorare con violetta e un marshmallow pasquale.



Cocktail pasquale con succo di carota

Uno dei più famosi cocktail, perfetti da servire nella festa pasquale, è fatto con del succo di carota fresco ed una spruzzata di liquore francese. Il risultato sarà una bevanda ideale, per questa stagione primaverile.

INGREDIENTI

- 30 ml di succo di carota
- 30 ml di Cointreau
- 150 ml di vino frizzante
- Qualche cima di carota (solo la parte verde) per guarnire i bicchieri

PREPARAZIONE

Mescolare i tre ingredienti liquidi insieme. Per fare questo passaggio, si potrà usare uno shaker per fare i cocktail. Versare, lentamente, la bevanda nei flutte da champagne. Decorare i bicchieri, con dei ciuffi veri di carote. Il vostro cocktail è pronto per essere gustato.





www.caffecampetelli.com



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

IL PERCORSO DEL GUSTO

ALATRI

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

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

ALVITO

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

ANAGNI

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

ARCE

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

ATINA

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

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

AUSONIA

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

BOVILLE ERNICA

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

CASSINO

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

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

CASTRO DEI VOLSCI

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

CEPRANO

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

COLLEPARDO

L - SARANDREA - Via per Alatri, 3/b Tel. 0775 47012

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

polSELLi

#naturalisbetter

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



Via Casilina Nord, 153
Frosinone
Tel. 0775 270700
www.grossimpianti.it

P.za Carlo Coletti, 37

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



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





ANTICO PASTIFICIO GIZZI

L'artigianalità è negli ingredienti con
cui il Pastificio Gizzi vuole portare
qualità nella vostra tavola

Piazza Garibaldi, 12 - FROSINONE - Tel. 0775.250658

